

# Säure-Basen Haushalt

## Was bedeutet Säure-Basenhaushalt eigentlich?

Der Organismus des Menschen besteht ca. zu 70% aus Wasser, die restlichen 30% sind zusammengesetzt durch verschiedene Substanzen, die ebenfalls unentbehrlich sind für die Körperfunktion. Einige dieser Stoffe wirken als Säuren, andere wiederum wirken basisch, wobei ein Gleichgewicht dieser beiden Substanzen die Voraussetzung ist für einen gesunden Stoffwechsel.

Säuren und Basen sind Flüssigkeiten, die sich gegenseitig neutralisieren können.

## Störungen des Säure-Basen-Haushalts

Der Säure-Basen-Haushalt kann durch Krankheiten, Stoffwechselstörungen, Vergiftungen und andere Faktoren aus dem Gleichgewicht geraten. Wenn im Organismus zu viele Basen anfallen nennt man das ALKALOSE, bei Vorliegen von zu vielen Säuren spricht man von einer AZIDOSE.

- Alkalose bedeutet: zu viele Basen, was bedingt durch eine Stoffwechselerkrankung auftreten kann, oder durch die Einnahme von bestimmten Medikamenten.
- Azidose bedeutet zu viele Säuren, was beispielsweise die Komplikation einer Diabetes Erkrankung sein kann, oder einer Nieren-/ Lungen-Erkrankung.

## Die Uebersäuerung als Folge des westlichen Lebensstils

Der typische westliche Lebensstil trägt zur Uebersäuerung des Organismus bei:

- hoher Konsum von Milchprodukten, Fleisch und Wurstwaren
- zu geringer Konsum frischer Gemüse und Früchte
- zu geringe Flüssigkeitszufuhr
- zuwenig Bewegung
- körperlicher und geistiger Stress

## Die möglichen Folgen einer Uebersäuerung

Eine chronische Uebersäuerung kann verschiedene Folgeerscheinungen haben. Typischerweise nennt man das „Zivilisationskrankheiten“.

- Konzentrationsschwäche
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Hautprobleme
- Stimmungsschwankungen
- Magen-Darm Beschwerden

## Wie wird eine Uebersäuerung festgestellt?

Manche Gesundheitsrisiken, wie z.B. Uebergewicht oder Rauchen, kann jeder auf den ersten Blick sehen. Bluthochdruck oder Cholesterin kann man im Gegensatz nur durch eine

gezielte Untersuchung feststellen, wie auch eine mögliche Uebersäuerung des Körpers. Um eine mögliche Uebersäuerung zu erfassen, muss die Säure-Basen-Verteilung in mindestens einer Körperflüssigkeit gemessen werden. Als Laie geht das am einfachsten im Urin. Gemessen und ausgewertet wird es als pH-Wert.

### Der pH-Wert

Der pH-Wert sagt aus, wie sauer oder basisch eine Flüssigkeit ist.

Der Messbereich des pH-Wertes liegt zwischen 0 – 14, das bedeutet:

Liegt der pH-Wert zwischen 0 – 6,9, ist die gemessene Flüssigkeit stark sauer, liegt der pH-Wert zwischen 7,1 - 14, ist die gemessene Flüssigkeit stark basisch/ alkalisch, ein Messwert von 7,0 bedeutet, dass die Säuren und Basen sich im Gleichgewicht befinden und die gemessene Substanz neutral ist zum Beispiel:

Magen	pH 1,2-3,0
Muskelzellen	pH 3,4-4,2
Blut	pH 7,37-7,45
Tränenflüssigkeit	pH 7,3-8,0

### Wussten Sie, dass.....?

Für einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt muss nicht jede einzelne Mahlzeit exakt den Prinzipien der Säure-Basen-Kost entsprechen. Ab und zu eine basenarme Mahlzeit ist durchaus erlaubt. Wichtig jedoch ist, dass die Säure-Basenbilanz über einen Zeitraum von Wochen und Monaten ausgeglichen bleibt.

### Der PRAL Faktor

Man kann den pH-Wert des Urins untersuchen, um abzuschätzen welche Nahrungsmittel in welchem Mass Säuren oder Basen bilden und damit die Säureausscheidung bestimmen. So kann man erkennen, wie sich die Säureausscheidung verändert, nachdem man ein bestimmtes Nahrungsmittel zu sich genommen hat. Dieser „Nettoausscheidungswert“ nennt man PRAL Faktor.

### Beispiele aus der Nahrung

Nicht alles was sauer schmeckt, hat auch einen sauren pH-Wert. Je negativer (-) der PRAL Faktor ist, umso stärker Basen bildend ist das Nahrungsmittel.

Folgende Nahrungsmittel sind immer auf 100g berechnet:

Bananen	- 5.5
Trauben	-21.0
Erdbeeren	- 2.2
Kartoffeln	- 4.4
Spargeln	- 0.4
Tomaten	- 3.1
Olivenöl	0.0 (neutral)
Orangensaft	- 2.9
Rotwein	- 2.4
Mineralwasser	- 1.8
Honig	- 0.3
Zucker	- 0.1

Je positiver (+) der PRAL Faktor ist, umso stärker Säure bildend ist das Nahrungsmittel.  
Folgende Nahrungsmittel sind immer auf 100g berechnet:

Huhn	+ 8.7
Salami	+ 11.6
Forelle gedämpft	+ 10.8
Eierteigwaren	+ 6.0
Haferflocken	+ 10.7
Vollreis	+ 12.5
Weisser Reis	+ 4.6
Weissmehl	+ 3.8
Hartkäse	+ 19.2
Pastmilch	+ 0.7
Quark	+ 11.1
Erdnüsse	+ 8.3
Helles Bier	+ 0.9

### **Basische Ernährung mit Früchten und Gemüse**

Um ein gesundes Gleichgewicht der Säuren und Basen zu erreichen, wird empfohlen, die Basen bildenden Nahrungsmittel zu bevorzugen:

- 70-80% Basen bildende Nahrungsmittel
- 20-30% Säure bildende Nahrungsmittel

Dieses Verhältnis der Säure-Basen Ernährung entspricht auch den allgemeinen Empfehlung gesunder Ernährung:

- Den Hauptanteil der Ernährung aus Gemüse, Früchten, Kartoffeln und Hülsenfrüchten zusammenstellen
- Regelmässig Getreide- und Milchprodukte (in fettarmer Qualität) konsumieren
- Fisch, Fleisch, Eier und andere tierische Nahrungsmittel nur in vernünftigen Mengen zu sich nehmen.

Weiter sollte man dem Körper genügend Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen zuführen, da diese im Säuren-Basen Stoffwechsel eine wichtige Rolle spielen.

Der Säure-Basen-Haushalt wird nicht alleine durch die Nahrung reguliert. Ein gesunder Lebensstil trägt viel dazu bei, den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten.

### **Aktiv bleiben....**

Neben einer unausgewogenen Ernährung ist mangelnde körperliche Bewegung die wichtigste Ursache für eine Übersäuerung des Organismus. Hat man zu wenig Bewegung, ist die Durchblutung und somit die Sauerstoffversorgung ungenügend, was den Säure-Basen-Haushalt belastet. Die Ausscheidung der Säuren ist somit reduziert und es entstehen zusätzlich vermehrt Säuren. Aus diesen Gründen empfiehlt es sich, sich täglich körperlich zu betätigen. Ein Spaziergang kann schon viel bewirken. Lieber mässig, dafür regelmässig.

### **Richtig entspannen**

Sich Zeit nehmen zum entspannen...Ab und zu eine kleine Pause gönnen ist wichtig, da Stress eine Übersäuerung des Körpers begünstigen kann. Durch Stress werden Stresshor-

mone ausgeschüttet, der Herzschlag beschleunigt sich, die Durchblutung verschiedener Organe ist gedrosselt. Alle diese Reaktionen tragen zur Säurebildung bei. Bei kurzzeitigem Stress ist das kein Problem, jedoch bei Dauerstress kann sich eine Uebersäuerung entwickeln. Entspannung und genügend Schlaf sind für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt sehr wichtig.

Wünschen Sie weitere Informationen oder Unterlagen über dieses Thema, zögern Sie nicht und fragen Sie uns danach

Ihr Team der Jura Apotheke