

Säuren

Säuren pH < 7; Basen pH > 7; neutral pH = 7; Blut-pH = 7,4, also leicht basisch!

Das Blut ist der Dreh- und Angelpunkt des Säure-Basenhaushalts; zur guten Funktion des Stoffwechsels muss der Blut-pH-Wert von 7,4 möglichst aufrecht erhalten werden. Säuren müssen daher durch Basen neutralisiert = gepuffert werden.

Körpereigene Säuren

Magensäure entsteht zur Eiweissausfällung im Magen und wird da auch verbraucht.

Kohlensäure entsteht als Stoffwechselendprodukt und geht mit dem venösen Blut zur Lunge, wo es als CO₂ ausgeatmet wird.

Harnsäure entsteht als Stoffwechselendprodukt und wird über die Nieren ausgeschieden.

Gallensäure entsteht in der Leber, wird in der Galle gespeichert, dient der Fettverdauung im Dünndarm und wird über den Dickdarm ausgeschieden.

Adrenalinsäure entsteht in den Nebennieren bei Stress.

Säuren, die mit der Nahrung zugeführt werden

Harnsäure wird v.a. mit Fleisch, Fisch, Eiern und Hülsenfrüchten aufgenommen; sie belasten den Säure-Basen-Haushalt und müssen neutralisiert werden durch Basen.

Fruchtsäuren sind in den meisten Früchten und Gemüsen mehr oder weniger enthalten, v.a. in Orangen, Zitronen, Grapefruit, Rhabarber, Zwetschgen... sie werden meist im Stoffwechsel „verbrannt“ und sind daher keine! Säurebelastung.

Milchsäure entsteht bei vergärten Milchprodukten, vergärem Getreide oder Gemüse.

L(+)-Milchsäure (rechtsdrehend, kurze Gärzeit) wird im Stoffwechsel verbrannt, D(-)-Milchsäure (linksdrehend, längere Gärzeit) belastet den Stoffwechsel.

Säurebildende Nahrungsmittel

Gewisse Nahrungsmittel sind vom Geschmack her nicht sauer, doch sie bilden bei der Verstoffwechslung Säuren, die durch Basen neutralisiert werden müssen, daher **säurebildend!**

Dazu gehören:

- **alle raffinierten Produkte wie Kristallzucker, Weissmehl, polierter Reis**; ihnen wurden die basenbildenden Mineralstoffe und Spurenelemente weggenommen
- **Fleisch, Würste, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte**, v.a. rotes Fleisch
- **Eier**, v.a. Eigelb
- **vergäerte Milchprodukte**, Joghurt, Quark, aber v.a. Weich- und Hartkäse
- **Vollkorngetreidesorten wie Gerste, Mais, Hafer, Roggen, Dinkel** sind insgesamt weniger säurenüberschüssig, da sie noch mehr basenbildende Mineral- und Spurenelemente haben
- **Hülsenfrüchte**, ausser Soja
- **alkoholische Getränke, Bier, Kaffee**
- **gehärtete Öle und Fette**
- **Nüsse**, ausser Mandeln

Basenüberschüssige Nahrungsmittel

Folgende Nahrungsmittel ergeben bei der Verstoffwechslung mehr Basenverbindungen als Säuren und sind so für den Organismus **basenüberschüssig!**

Dazu gehören:

- **alle reifen Obstsorten und deren Säfte, Trockenobst**
- **Gemüse und Salate sowie deren Säfte, Kartoffeln**
- **Molke, Milch** (nicht UHT)

- **Vollrohrzucker, Vollzucker, Ahornsirup**
- **Sojabohnen, Sojamilch**
- **alle Kräuter, Essig**

Säurebildende Lebensgewohnheiten

- **ständiger Stress, auch Extremsport**
- **schnelles Essen, schlechte Verdauungskraft**
- **falsche Nahrungsmittelkombination, zu wenig Wasser**
- **Medikamente, Zusatzstoffe in der Nahrung**
- **zu wenig Bewegung**

**Für eine gute Säuren-Basen-Balance
sollten 2/3 der Nahrung basisch sein,
also viel Früchte und Gemüse!**

Folgen der Übersäuerung des Körpers

sind Körperverschlackung, Stoffwechselprobleme, Immunschwäche, z.B. als

- **Gicht** infolge Harnsäureablagerung in den Gelenken von zu viel tierischem Eiweiß und Alkohol oder einer Nierenschwäche
- **Osteoporose** ist eine Knochenentkalkung infolge Übersäuerung, selten infolge von Kalkmangel.
- **Muskel- und Gelenkerkrankungen** (Rheuma, Arthrose), da der Körper die Basenverbindungen aus Muskeln und Knochen holt, um das Blut zu puffern.
- **Organüberlastung und -schwächung** (Leber, Gefäße, Nieren, Darm)
- **Allergien, Autoimmunerkrankungen**

Entsäuerung des Organismus

Übersäuerung ist die Anhäufung von sauren Stoffwechselendprodukten im Blut, dem Bindegewebe und den Organen.

Entsäuerung ist die Mobilisierung und Ausscheidung von abgelagerten Stoffwechselendprodukten und die Wiederherstellung des Säure-Basen-Gleichgewichts im Blut, dem Bindegewebe und den Organen.

Mögliche Schritte dazu:

- **Umstellung der Ernährung, genug Wasser trinken!**
- **langames Essen, gutes Kauen**
- **richtige Nahrungsmittelzusammenstellung** (siehe früheres Blatt: „Ernährungsebenen“)
- **Natronsalz** (=Natriumhydrogenkarbonat = Natriumbikarbonat aus Apotheke) trinken als **Natronwasser** (1Teel./Liter Wasser) zur Pufferung = Neutralisation von Säuren.
 - Um das **Blut zu neutralisieren**, Natronwasser mind. ¼ Stunde vor dem Essen trinken.
 - Um die **Magensäure zu neutralisieren**, Natronwasser nach der Mahlzeit trinken.

Vergiftung des Körpers meint die toxische Belastung des Körpers mit körperfremden Substanzen; dazu gehören alle organischen, chemischen und radioaktiven Umweltgifte, viele chemisch-pharmazeutische Medikamente und alle giftigen Schwermetalle.

Entgiftung ist ein Reinigungsprozess, bei dem Bindegewebe und Organe von abgelagerten, körperfremden und giftigen Substanzen befreit werden.

Entschlackung meint die gleichzeitige Entsäuerung und Entgiftung des Körpers

(verfasst von Elisabeth Gnehm, März 2012, in Anlehnung an Henning Müller-Burzler)