

# Säure-Basen-Haushalt

Von Dr. Detlef Eichberg



Säuren und Basen sind wichtige Komponenten des menschlichen Stoffwechsels. Wobei die Balance der beiden Stoffklassen bzw. das Überwiegen eines leicht basischen Milieus für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit zuträglicher ist als eine Übersäuerung des Körpers. Nun führen unsere schlechten Ernährungsgewohnheiten bei gleichzeitig ungesunder Lebensführung mit einem Mangel an Bewegung zwingend in die Übersäuerung. Diese Verschiebung wird jedoch in den meisten Fällen zunächst gar nicht wahrgenommen. Hautprobleme, Rheuma, Verdauungsbeschwerden, erhöhte Allergie-Bereitschaft, bis hin zu einer vermehrten Neigung zu Krebserkrankungen, können die Antwort auf eine chronische Übersäuerung sein. Der Spruch des Volksmundes „Ich bin sauer!“ deutet zudem auf eine negative Auswirkung bis in psychische Bereiche hin: Unlust, Konzentrationsschwäche und Depressionen werden durch Übersäuerung gefördert.

Dabei sind es gar nicht mal die sauer schmeckenden Nahrungsmittel, die eine Verschiebung in den sauren Bereich verursachen. Im Gegenteil Sauerkraut, Grapefruit und Zitronensaft wirken sich im Zuge der Verstoffwechslung sogar basisch aus. Dagegen sind süße Nahrungsmittel häufig Säurebildner. Daher sollte der Konsum von Süßigkeiten möglichst gering gehalten werden. Des Weiteren empfiehlt sich die Reduzierung von Weißmehlprodukten, Alkohol und

tierischem Eiweiß. Basen fördernd sind alle Sorten von Gemüse (besonders Kartoffeln, Karotten, Hülsenfrüchte), einheimisches Obst und -in Maßen- Milchprodukte.

Außer der Ernährung haben aber noch andere Faktoren Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt: mangelnde Bewegung, Arbeiten in geschlossenen Räumen, Stress und eine flache Atmung begünstigen ein saures Gewebe-Milieu, indem die Ausscheidung von Kohlendioxid reduziert und somit eine natürliche Entsäuerung verringert wird. Nun wäre andererseits eine übertrieben sportliche Aktivität auch nicht hilfreich, weil es dann ebenfalls wieder durch den Anstieg von Milchsäure im Gewebe zur Übersäuerung kommt. Moderater Ausdauersport hingegen fördert ein basisches Milieu. Schließlich kann eine nachlassende Ausscheidungsfunktion der Nieren im Alter zu einem Säureanstieg im Körper führen.

Kuren mit so genannten Basenpulvern als Badezusatz oder zum Einnehmen (auch in Tablettenform), sowie die Förderung der Ausscheidung von Stoffwechselschlacken mittels Tees unterstützen die bewusste Ernährung und Lebensführung bei der Bemühung, nicht zu versauern.