

## Das Säure-Basen-(Un)Gleichgewicht

Der Mensch ist über seine Haut, seine inneren Organe und sein Stoffwechselsystem ständig auch Einflüssen von sauer und basisch ausgesetzt; über die Atmung, den Muskelstoffwechsel, die Magensäuerung, die Nierenfunktion und das Mineraliendepot im Körper kann jedoch immer wieder ein Ausgleich hergestellt werden, das so genannte Säure-Basen-Gleichgewicht.

Die Messgröße für den Säure-Basen-Haushalt ist der pH-Wert, der in den verschiedenen Organen und Körperflüssigkeiten wie Blut, Lymphe, Speichel oder Urin sehr unterschiedlich ist: Im Dünndarm liegt der pH-Wert zum Beispiel bei 5 bis 6, so dass hier Enzyme zur Kohlenhydratverdauung aktiv werden können. Im Vergleich dazu liegt der pH-Wert in den meisten Körperzellen bei etwa 7 und im Blut bei 7,4 (pH-Werte unter 7 sind sauer, pH-Werte über 7 basisch). Während der pH-Wert des Urins kurzfristig vom sauren in den basischen Bereich und umgekehrt schwanken kann, muss er im Blut möglichst konstant bleiben, da kleinste Verschiebungen hier den Stoffwechsel gravierend beeinträchtigen und den Körper stark belasten können. Säuren entstehen als Stoffwechselprodukte beim Abbau von Kohlenhydraten (Zucker, Stärke), bei der Fettverbrennung und im Eiweißstoffwechsel: Vor allem der Verzehr von tierischem Eiweiß (viel/e Fleisch, Wurst, Käse und Eier) kann zu einem Säureüberschuss führen. Aber auch Getränke, die - wie Limonaden und Colagetränke - Phosphorsäure enthalten, tragen Schluck für Schluck zur Säurebelastung bei. Und wenn der Körper - wie bei Diäten und Fastenkuren - weniger Energie durch Nahrung aufnimmt, sich stattdessen durch Depotfett versorgt, entstehen in Form der Ketonensäuren den Körper sauer belastende Abbauprodukte. Erhöhte Säurebildung kann zudem durch einen Mangel an Vitaminen, Spurenelementen und körperlicher Bewegung ausgelöst werden; auch Stress kann dazu beitragen. Und bei einer Übersäuerung gehen dem Körper verstärkt die wichtigen Mineralien Kalzium, Magnesium und Kalium verloren, können damit verbundene Mangelerscheinungen entstehen.

Um einen Eindruck vom eigenen Säure-Basen-Haushalt zu bekommen, kann man morgens nüchtern den Mittelstrahlurin mit einem Teststäbchen (erhältlich in der Apotheke) messen; für eine genaue Messung testet man eine Woche lang jeweils morgens, mittags und abends. Wenn man sich alle Werte notiert, kann man am Ende der Messperiode alle Werte zusammenzählen und die Summe durch die Anzahl der Messungen teilen. Wenn das Resultat unter 7 liegt, ist man offenbar übersäuert und sollte vielleicht mit einer Basenkur beginnen:

- einem Lösen der hauptsächlich im Bindegewebe abgelagerten Säuren durch Kräutertees mit bestimmten basischen Kräutern, damit die Zellversorgung und der Abtransport von Schlacken im Körper wieder funktionieren kann,
- wichtig ist, dass die im Bindegewebe gelösten Säuren schnellstmöglich neutralisiert werden; dafür benötigt der Körper zusätzlich zur Nahrung eine ausreichende Menge an Mineralien wie Kalzium, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor, zum Beispiel in Form eines Basenpulvers (alle diejenigen, die unter einem Magensäuremangel leiden, bei älteren Menschen ist das manchmal der Fall, sollten aber kein solches Basenpulver zu sich nehmen, sich in der Apotheke nach einem solchen in magensaftresistenten Kapseln erkundigen),
- außerdem sollte man viel trinken (ca. 2,5 Liter Kräutertee und stilles, mineralarmes Wasser), damit die Nieren entlastet werden,

- der Körper sollte eine ausreichende Menge an Basen zur Verfügung haben, um mit ihnen Säuren neutralisieren zu können: Man sollte eine vier Mal so große Menge an basischen Nahrungsmitteln wie an Säure bildenden Nahrungsmitteln essen; damit dem Körper eine ausreichende Menge an Basen zur Verfügung steht; zu empfehlen sind: Kartoffeln, Gemüse, Sojabohnen, Blattsalate, Kräuter, Zwiebeln, Sauerkraut, Zitronensaft, Gemüsesaft, vor allem Tomatensaft, Eigelb, süße Sahne, stilles Mineralwasser;
- und schließlich, ganz wichtig: zwei Mal pro Woche (oder öfter) ein basisches Vollbad und ebenso oft ein basisches Fußbad. Die Haut ist das größte Ausscheidungsorgan, die Säuren betreffend. Man kann das daran erkennen, dass ein basisches Vollbad bei Beginn einen pH-Wert von 8,5 (also stark basisch) hat und nach Beendigung einen Wert von 7,5 (nur noch schwach basisch). Vollbäder und Fußbäder sollten mindestens 45 Minuten dauern, da die Entsäuerung über die Haut erst nach ca. 30 Minuten beginnt. Wichtig für ein Basenbad ist, ein basisches Badesalz zu verwenden, welches die Haut nicht angreift.

Eine solche Basenkur sollte über mindestens drei Monate durchgeführt werden, um eine ausreichende Entsäuerung zu erreichen.

(R.S)