

Macht sauer lustig?

Der Säure-Basen-Haushalt in Balance.

Fühlen Sie sich oft schlapp und unausgeglichen, obwohl es eigentlich keinen Grund dafür gibt? Dann kann eine Übersäuerung der Grund sein. Stimmt das Säure- und Basen-Gleichgewicht Ihrer Nahrung? Denn eine Übersäuerung macht nicht lustig, sondern nur müde und energielos, und sie schadet der Gesundheit: Die Haut leidet, Gelenkprobleme folgen, die Knochen werden brüchiger und die Arterien unflexibler. Säuren und Basen müssen im Gleichgewicht stehen, damit alle Stoffwechselfvorgänge optimal ablaufen. Da der Körper Basen nicht selber herstellen kann, müssen wir sie mit der Nahrung zuführen. Gute Basenlieferanten sind pflanzliche Lebensmittel. Überwiegen aber säurebildende Nahrungsmittel wie zum Beispiel Fleisch, Wurst Weißmehl und Zucker, reagieren wir sauer.

Die Lösung sind Mineralstoffe, die den Ausgleich schaffen. Mit einer ausgewogenen Ernährung und bei Bedarf mit Basenmineralien aus Nahrungsergänzungsmitteln bringen auch Sie Ihren Säure- und Basen-Haushalt in Balance.

Wenn der Körper sauer reagiert

Säuren haben einen pH-Wert unter 7, Basen über 7. Im Körper ist die stärkste Säure die Magensäure mit einem pH-Wert von 1,2 bis 3. Leicht basisch ist Blut mit einem pH-Wert zwischen 7,35 und 7,45. Säuren und Basen müssen im Gleichgewicht stehen, damit alle Körperfunktionen geregelt ablaufen können. Komplexe Mechanismen halten den pH-Wert in Balance: Überschüssige Säuren werden mit basischen Mineralstoffen neutralisiert, mit Harnstoff über die Niere ausgeschieden, mit dem Kohlendioxid über die Lungen abgeatmet und im Blut über Hydrogencarbonat abgepuffert. Das heißt, dass überschüssige Säuren pH-neutral gebunden werden.

Für eine Übersäuerung, in der Medizin als metabolische Azidose bezeichnet, gibt es viele Gründe: Wir verzehren zu viele säurebildende Lebensmittel wie tierische Lebensmittel, Weißmehl und Süßigkeiten. Nicht nur falsche Ernährung, auch die Genussmittel wie Alkohol, Kaffee und Nikotin leiten Basen sogar aus dem Körper. Auch Stress und Bewegungsmangel sind Feinde eines gesunden pH-Wertes.

Die Lösung: Essen Sie basisch! Aber Achtung: Nicht alles was sauer schmeckt, macht den Körper sauer. Ob ein Lebensmittel basisch oder sauer ist, hängt von der Wirkung jedes einzelnen Nahrungsmittels ab, nachdem es durch den Verdauungsprozess aufgeschlossen wurde: Die Fruchtsäuren der Zitrone kann der Körper gut verstoffwechseln, und durch ihre Mineralstoffe wird die Zitrone "netto" basisch. Der Biss in die Zitrone macht nicht nur lustig, sondern auch basisch! Zucker hingegen wirkt sauer.

Wasser unterstützt die Nieren bei der Ausscheidung von Säuren. Trinken Sie daher täglich mindestens 1,5-2 Liter Wasser. Besonders wirksam ist Wasser mit einem hohen Gehalt an Hydrogencarbonat (1500 mg/l oder mehr). Achtung: Schwarzer Tee und Limonaden helfen nicht - sie wirken sauer.

Alles im Lot - dank orthomolekularer Medizin

Im Sommer locken Eis, Grillfleisch, ein kühles Blondes ... im Winter Lebkuchen, Glühwein und Gans. Können Sie diesen Verlockungen immer widerstehen? Wenn Sie doch mal über die Stränge schlagen, sollten Sie nur darauf achten, Ihren Säurespiegel kurzfristig mit basisch wirkenden Mineralstoffen auszugleichen. Noch besser: Sorgen Sie mit geeigneten Basenmineralien für einen dauerhaften Ausgleich Ihres Säure-Basen-Haushalts.

Am einfachsten geht das mit orthomolekularer Medizin. Die Orthomolekularmedizin ist die Medizin der Vitamine und Mineralstoffe, die in der Nahrung oder im Körper vorkommen. Daher ist sie frei von Nebenwirkungen, wenn sie richtig angewendet wird. Speziell ausgebildete Ernährungsmediziner können Ihnen sagen, welche Mineralstoffe bei Ihnen sinnvoll sind. Wir können uns vielleicht gesünder ernähren, doch Stress und Umweltbelastungen als Säurebildner lassen sich kaum vermeiden. Und jeder Körper reagiert anders sauer. Am besten ist daher eine Säure-Basen-Behandlung, die individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst ist. Wenn Sie unsicher sein sollten, welche Basenmineralien für Sie am besten sind, sprechen Sie Ihren Ernährungsmediziner darauf an. Er hilft Ihnen bei diesem Thema gerne weiter.

Tipps für einen optimalen Säurespiegel

- Bevorzugen Sie pflanzliche Lebensmittel
- Essen Sie weniger tierische Produkte
- Vermeiden Sie Süßigkeiten und zuckerreiche Getränke.
- Trinken Sie täglich 1,5 bis 2 Liter Mineralwasser
- Verzichten Sie auf übermäßigen Genuss von Alkohol.
- Meiden Sie Zigarettenrauch.
- Vermeiden Sie Stress.
- Treiben Sie Sport, ohne zu übertreiben

Dr. med. Ulrich Kraft
www.ulrich-kraft.de