



## Wenn wir sauer sind!

Was sind die gesundheitlichen Folgen einer chronischen Übersäuerung.

### Der Blut pH-Wert bleibt konstant.

Bei der chronischen Übersäuerung kommt es nicht zu einem Absinken des pH-Wertes im Blut unter die Schwelle von 7,36. Das liegt daran, dass die entsprechenden Puffersysteme des Blutes den pH-Wert im Blut konstant halten. Dennoch ist bei einem ständig zu hohen Spiegel von Säuren der Körper stark belastet.

### Die Puffersysteme arbeiten auf Hochtouren.

Bei einer latenten Übersäuerung reichen dann die Basen im Körper auf Dauer nicht aus, um das Säuren-Basen-Gleichgewicht aufrecht zu erhalten. Deshalb arbeiten die Puffersysteme auf Hochtouren. Dazu gehören neben den wichtigen Puffersystemen im Blut, aber auch die Lunge und die Nieren (Bikarbonatpuffer), die Haut (Ausscheidung von saurem Schweiß), die Knochen (Loslösung von basischen Phosphaten und Kalzium) und der Darm (Ausscheidung von Säuren), um das Gleichgewicht wieder herzustellen. Durch die vermehrte Pufferarbeit des Organismus kommt es an sehr unterschiedlichen Stelle zu Problemen.

Man spricht in dem Zusammenhang auch von einer Verschlackung des Binde- bzw. Bindegewebes, dem sog. Pischinger Raum oder der Matrix. Hier nämlich werden Säuren, die bei der Verstoffwechslung unserer Nahrung entstehen, zwischengelagert und später abtransportiert. In einem gesunden menschlichen Körper entstehen aber nur so viele Schlacken, wie Bindegewebsflüssigkeit, Lymphe, Blut und Ausscheidungsorgane zusammen entfernen und

neutralisieren können z.B. wird Knochensubstanz abgebaut, das geschieht, weil für die Neutralisation der Säuren vermehrt basische Mineralsalze, insbesondere Kalzium und Phosphat, aus den Knochen gelöst und in das Blut abgegeben werden, es entsteht u.U. Osteoporose. Auch Muskelschmerzen, Myogelosen, das sind Verhärtungen in der Muskulatur lassen sich häufig auf einen erhöhten Säuregehalt zurückführen. Diese chronische Übersäuerung kann zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen der sog. Fibromyalgie führen.

### Übersäuerung fördert Entstehung und Aufrechterhaltung vieler Erkrankungen.

Unsere industrialisierte und zum großen Teil auf tierlichen Produkten basierende Ernährung führt dazu, dass dieser Prozess eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht gerät: Viele Menschen schleppen daher permanent Stoffwechselschlacken mit sich herum, meist über Jahre und Jahrzehnte hinweg. Kein Wunder, dass sich dies irgendwann rächt und es zu gesundheitlichen Einbußen kommt. Sie reichen von leichten Befindlichkeitsstörungen bis hin zu schweren Erkrankungen. Eine chronische Übersäuerung kann also, wenn die latente Übersäuerung über Jahre anhält im Körper zu einer ungünstigen Stoffwechsellage, welche die Entstehung vieler Erkrankungen begünstigt, z. B.: Allergien, Arteriosklerose, Diabetes, Gallensteine, Gicht, Koronare Herzkrankheit, Magen-Darm-Geschwüre, Migräne, Myogelosen oder Muskelverhärtungen, Neurodermitis, Nierensteine, Osteoporose, Rheumatische Arthritis, Chronische Schmerzen und Krebs

### Hauptursache ist falsche Ernährung und Bewegungsmangel.

Zu den unterschiedlichen z.T. schwerwiegenden Erkrankungen, die auf eine Übersäuerung zurückzuführen sind, kommen insbesondere durch ein Übergewicht an säureproduzierenden Nahrungsmitteln, an Bewegungsmangel und an Alkohol- und Nikotinkonsum zustande.

### Übersäuernde Nahrungsmittel.

Zu den Nahrungsmitteln, die eine Übersäuerung fördern gehören:

- Fleisch,
- Innereien,
- Fisch,
- Käse,
- Eiweiß,
- Hülsenfrüchte,
- Süßigkeiten,
- Zucker,
- Alkohol,
- Kaffee,
- Teigwaren und
- Fette.

Eine genaue Aufstellung finden Sie auf unserer Webseite [www.klinik-st-georg.de](http://www.klinik-st-georg.de)

### Zu wenig Bewegung.

Bei Bewegung und Sport verstärkt sich die Atmung. Dadurch wird vermehrt Kohlensäure abgeatmet und so der Säurespiegel reduziert. Bei Bewegungsmangel kommt es deshalb leichter zu einer Übersäuerung insbesondere dann, wenn gleichzeitig zu viele säurehaltige Nahrungsmittel gegessen werden.

### Die gute Nachricht ist: Man kann etwas gegen die chronische Übersäuerung tun!

Dazu muss eine Azidose erst einmal diagnostizieren. Das ist gar nicht so kompliziert wie man vielleicht denkt. Ein wertvoller Hinweis darauf, ob eine Über-

säuerung vorliegt, gibt der Urin-ph-Wert. Dazu besorgt man sich Messstäbchen(ph-Papier) aus der Apotheke und prüft mehrere Tage hintereinander, mehrmals am Tag den Urin ph-Wert. Bei einem gesunden Stoffwechselgeschehen unterliegt der ph-Wert Schwankungen, die normal sind: Gegen 10 Uhr, 16 Uhr, 22 Uhr und 4 Uhr liegt er im basischen Bereich – weil der Körper Basenstoffe ausschüttet, um die Säuren zu neutralisieren. Sauer hingegen ist er gegen 7 Uhr, 13 Uhr, 19 Uhr und 1 Uhr – wobei die Uhrzeiten nur Richtwerte sind, die sich, je nach Ihren Essenszeiten, verschieben können.

Ideal wäre es, wenn der erste Morgenurin einen ph-Wert von 7,35 bis 7,5 aufweist. Bei Werten unter 6,5 sollten Sie der Übersäuerung entgegensteuern und bei Werten unter 5 auf jeden Fall einen Arzt konsultieren.

### Basenspendende Nahrungsmittel.

Um eine Übersäuerung zu vermeiden, ist es ratsam, säurebildende Ernährung zu verringern und die Zufuhr basischer Lebensmittel zu erhöhen.

Wichtigstes Instrument zur Wiederherstellung des Säure- und Basengleichgewichts ist eine Ernährung mit

- viel frischem Obst und
- Gemüse:

Kartoffeln, Brokkoli, Blumenkohl, Spargel, Brech- und weiße Bohnen, Wirsing, Spinat, Fenchel, Sellerie, Zwiebeln, Rote Rüben, Rettich, reife Bananen, Mandarinen, getrocknete Feigen, Hagebutten und Soja-Produkte gelten dabei als besonders empfehlenswert.

Daneben gibt es Gemüse und Früchte, vor allem Beeren, die schwach bis mittelstark basisch wirken oder neutral sind.

Meiden sollten Sie dagegen tierische Produkte, sowie Erdnüsse und aus Auszugsmehl gefertigtes Brot. Ersetzen sollte man also tierisches durch pflanzliches Eiweiss und weniger Brot essen, Vollkorn-Brot ist besser.

Wenn man darüber hinaus für regelmäßige Bewegung an der frischen Luft sorgt, unterstützt man die gute Durchblutung des Gewebes und den Entschlackungsprozess ebenfalls.

Übersäuerung ist dann bald kein Thema mehr.

Aber Vorsicht: Die Annahme Obst sei sauer, weil es sauer schmeckt, ist falsch. Bei den Nahrungsmitteln kommt es auf den pH-Wert an, nicht auf eine subjektiv empfundene Säure einer Frucht. Es kommt also nicht darauf an, ob der Apfel sauer schmeckt, sondern wie er wirkt, nachdem er verdaut wurde! Ein Apfel wirkt nämlich Basen bildend.

### Allgemeine Ernährungsempfehlungen für einen ausgeglichenen Säure-Basenhaushalt.

#### Reduzieren sollte man:

Zucker, Weißmehl, Kaffee, Alkohol, Cola und alle Limonaden, Schokolade, Süßigkeiten, Wurst und Fleisch, denn dies sind Säurebildner.

#### Greifen sollte man vermehrt zu:

Kartoffeln, Sahne, Mandeln, Trockenfrüchte (außer geschwefelten Früchte), Obst, Gemüse.

Zur Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes sind auch basische Mineralwasser und Heilwassersorten geeignet, sowie auch verschiedene Basenpulver z. B. Entsäuerungs Kapsel von Euronutrador und auch Kräutertees geeignet.

Wenn man unter viel negativem Stress leidet und diesem auch nicht ausweichen kann oder will, sollte man ein geeignetes Entspannungsverfahren erlernen. Die Angebote zu Entspannungsverfahren sind sehr zahlreich, auch in der Klinik St. Georg.

Um eine Übersäuerung zu vermeiden, ist ein konsequente Nahrungsmittelumstellung auf basenspendne Lebensmittel notwendig. Zu den basenspendenden Nahrungsmitteln gehören: Blatt- und Wurzelgemüse, Kartoffeln, Obst, Wildkräuter, Gewürzkräuter, Wasser ohne Kohlensäure. Eine genaue Aufstellung finden Sie auf unserer Webseite [www.klinik-st-georg.de](http://www.klinik-st-georg.de)



Dr. med. Friedrich R. Douwes  
Ärztlicher Direktor der Klinik St. Georg

