

Der Säure-Basen-Haushalt des menschlichen Körpers

Von einem „ausgewogenen Säure-Basen-Verhältnis“ spricht man, wenn sich Säuren und Basen im menschlichen Körper in einem bestimmten Verhältnis zueinander befinden, wobei die basischen Komponenten überwiegen. Nur dann ist ein einwandfreier Ablauf der meisten Stoffwechselläufe möglich. So haben u. a. die Leber, die Gallenblase, die Bauchspeicheldrüse, der Zwölffingerdarm sowie Dünn- und Dickdarm ihr Arbeitsoptimum im basischen Bereich. Darüber hinaus benötigen viele enzymatische und hormonelle Prozesse im Körper ein basisches Milieu.

Zur Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts dienen eine Reihe von Puffersystemen, wie z. B. der Bicarbonatpuffer des Blutes und der für die Säureausscheidung wichtige Phosphatpuffer in den Nierentubuli. Wesentliche Aufgabe der Puffer ist die Neutralisation der im Stoffwechsel entstehenden oder durch die Nahrung zugeführten Säuren und Basen.

Übersäuerung belastet die Gesundheit

Durch falsche Lebensführung und unausgewogene Ernährung nimmt die Fähigkeit des Körpers, das natürliche Säure-Basen-Gleichgewicht zu bewahren, merklich ab. Als Folge verschiebt sich die Stoffwechsellage in den sauren Bereich. Da der Organismus nicht mehr in der Lage ist, alle überschüssigen Säuren auszuscheiden, werden sie im Bindegewebe deponiert.

Was kann zur Übersäuerung führen?

- Unausgewogene Ernährung
- Umweltgifte und Nikotin
- Stress
- Reduktionskost
- Ungewohnte körperliche bzw. sportliche Belastung
- Erkrankung

Eine ausgewogene Ernährung ist so zusammengesetzt, dass der Säure-Basen-Haushalt nicht stark belastet wird, d. h., basenbildende Nahrungsmittel sollten überwiegen. Als gute Basenlieferanten dienen z. B. Obst, Gemüse, Milch und Kohlenhydrate aus Vollwertkost. Als säurebildende Nahrungsmittel sind dagegen alle proteinreichen Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Fisch und Eier anzusehen. Weiterhin zählen einige Käsesorten, Quark, Süßigkeiten, kohlenstoffhaltige Getränke, Kaffee und Alkohol zu den Säurebildern.

Die meisten Menschen setzen ihre Ernährung so zusammen, dass im Stoffwechsel mehr Säuren als Basen entstehen. Hinzu kommt eine Verarmung vieler Lebensmittel an basischen Mineralstoffen und Spurenelementen. Die Folge ist eine unerwünschte saure Stoffwechsellage.

Neben einer falschen Ernährung belasten auch andere Faktoren das Säure-Basen-Gleichgewicht. Stress und Hektik ebenso wie Umweltgifte und Nikotin führen zu einer gesteigerten Säurebildung im Körper. Durch Reduktionskost wird nicht nur der Stoffwechsel angeregt und damit die Säure aus Depots im Bindegewebe freigesetzt, sondern dem Körper werden auch unzureichende Mengen Basen mit der Nahrung zugeführt.

Bei ungewohnter körperlicher bzw. sportlicher Belastung wird in Folge der Muskeltätigkeit verstärkt Milchsäure gebildet, zu deren Neutralisation der Körper basische Stoffe verbraucht. Werden nicht vermehrt basische Stoffe mit der Nahrung aufgenommen, kommt es zu Leistungseinbrüchen und durch die allmähliche Übersäuerung von Muskulatur und Bindegewebe zu erhöhter Verletzungsanfälligkeit.

Was ist bei Übersäuerung zu tun?

Große Bedeutung für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt kommt der Ernährung zu. Eine Einschränkung des Verzehrs von säurebildenden Lebensmitteln ist zu empfehlen. In diesem Sinne sollten mehr Obst und Gemüse zu sich genommen, kleinere Portionen gegessen und gründlich gekaut werden. Außerdem empfiehlt sich, außerhalb der Mahlzeiten viel zu trinken. Eine erhöhte Ausscheidung von Säuren gelingt bis zu einem gewissen Maße durch körperliche Betätigung und Kalt-Warm-Reize wie Wechselduschen oder Sauna.

Eine solch konsequente Umstellung der Lebens- und Essgewohnheiten ist aus den verschiedensten Gründen meist nicht durchführbar. Die gezielte Ergänzung der Nahrung ist deshalb sinnvoll.