



Die aktuelle Info-Reihe aus der Schlosspark-Klinik

Das Säure-Basen-Gleichgewicht

Von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, Gersfeld

Als Patienten, die gesund leben, und als Ärzte, die jahrelang intensive Naturheilkunde betreiben, wundern wir uns immer wieder, dass wir trotz aller Bemühungen vielen Patienten nicht richtig helfen können. Die Gesundheit lässt sich oft nicht völlig wiederherstellen, so dass man sich fragen muss, warum uns hier so enge Grenzen gesetzt sind. Denn Alter, Wetter und Stress sind Faktoren, die nicht von sich aus zur Krankheit führen. Es muss daneben noch andere äußerst wichtige Teilursachen geben. Ein ganz wesentlicher Faktor in der Erhaltung der Gesundheit ist das SÄURE-BASEN-GLEICHGEWICHT.

Wir verstehen darunter, dass im Blut, in der Lymphe und im Gewebe ein Gleichgewicht zwischen den Säuren und Basen herrscht.

Wir gehen davon aus, dass Gesundheit besteht, solange dieses Gleichgewicht vorhanden ist, und Krankheit entstehen, wenn das Gleichgewicht sich nach der einen oder anderen Richtung verschiebt.

Der Begriff des "Säure-Basen-Gleichgewichtes" existiert in der üblichen Medizin nur im Hinblick auf die Zusammensetzung des Blutes. Dabei muss man davon ausgehen, dass das Blut ganz leicht alkalisch ist und dass ein Übermaß an Säuren im Blut sofort durch Bereitstellung von Basen neutralisiert wird.

Der Säurewert des Blutes, der sogenannte "pH-Wert", bleibt fast immer völlig konstant im Bereich von 7,30 - 7,40. Er schwankt also nur ganz geringfügig. Eine größere Schwankung des pH-Wertes im Blut ist immer mit einer sehr schweren Krankheit verbunden.

So wird das Blut z.B. bei Nierenversagen zu sauer, bei Krebs zu alkalisch. Da der Blut-pH-Wert immer konstant gehalten wird, weil sonst viele Stoffwechselläufe nicht ablaufen können, lässt sich im Blut eine Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichtes nicht feststellen.

Auch in anderen Körperteilen, der Lymphe und dem Gewebe, ist eine Störung des Säure-Basen-Gleichgewichtes normalerweise nicht feststellbar.

Wir messen eine Verschiebung im Säure-Basen-Gleichgewicht mit pH-Wert-Teststreifen im Urin und kontrollieren mehrmals täglich den Säuregehalt des Urins. Dabei können wir bei ganz gesunden Menschen feststellen, dass sie morgens und am frühen Nachmittag einen Säureüberschuss im Urin haben, während

am späten Vormittag und frühen Abend ein basischer Urin-pH-Wert nachgewiesen wird.

Bei diesen Menschen kann man im allgemeinen sagen, dass sie in etwa im Säure-Basen-Gleichgewicht sein müssten.

Bei sehr vielen Menschen zeigt allerdings die pH-Wert Messung im Urin den ganzen Tag über saure Werte. Bei diesen Menschen wird über den Urin viel Säure ausgeschieden, das heißt im allgemeinen auch, dass sie einen Säureüberschuss im Gewebe haben, der über die Niere reguliert werden muss.

Wie kommt es nun zu diesem Ungleichgewicht zwischen den Säuren und Basen?

Wir können dafür die Nahrungsmittel in zwei große Gruppen teilen:

■ *Basisch* sind nur Gemüse (außer Spargel, Rosenkohl und Hülsenfrüchte), Kartoffeln, Bananen, Frischkäse und Eigelb.

■ *Säuernd* sind alle anderen Nahrungsmittel, besonders Fleisch, Fisch, Wurst, Eiweiß, Käse. In geringem Maße säuernd sind alle Vollkornprodukte (außer Hirse) und alle Fette. Vollkornprodukte enthalten Eiweiß und Fett.

Eiweiße werden über Aminosäuren und Fette über Fettsäuren abgebaut. Diese Säuren gelangen über die Lymphe ins Blut und dann in das Gewebe und werden schnellstmöglich durch Basen abgepuffert, bzw. neutralisiert.

Auch Obst ist etwas säureüberschüssig, auch wenn es sich um schwache organische Säuren handelt, die als sogenannte "Puffersäuren" bezeichnet werden. Dabei



ist reifes Obst immer sehr viel günstiger, als nicht voll ausgereiftes Obst.

Es ist also ganz wichtig, dass wir genügend Basen zuführen, wenn wir viele Säuren in der Nahrung haben, wobei die heutige Nahrung fast immer säureüberschüssig ist.

Die Basen können wir mit der Nahrung durch viel Gemüse aufnehmen. Wenn diese Menge zur Neutralisation der Säuren nicht ausreicht, dann müssen Basen genommen werden, die im Organismus vorhanden sind.

Basen sind im allgemeinen Mineralstoffe, also Kalium, Calcium, Magnesium und andere Spurenelemente.

Die Mineralstoffe sind im Organismus zwar reichlich vorhanden, sie werden dort allerdings auch reichlich gebraucht. Werden nun über lange Zeit immer wieder zuviel Säuren zugeführt, dann wird nach und nach ein Teil der Mineralsäuren aus dem Organismus herausgelöst, um Säuren zu neutralisieren und damit unschädlich zu machen.

Es heißt nicht umsonst im Volksmund, dass einer "sauer" reagiert, oder "stocksauer" ist, oder dass er sich etwas "sauer verdient" habe. Dabei ist auch saurer Schweiß gemeint, weil der Körper über die Haut durch den Schweiß Säuren ausscheiden kann.

Es dreht sich bei dem Begriff "Säure-Basen-Gleichgewicht" um die einander entsprechende Zufuhr und Ausleitung von Säure und Basen. Säuren werden meist zuviel zugeführt in Form von Eiweiß, Fett und den meisten Kohlehydraten, wobei der Zucker eine besonders wichtige Rolle spielt, da wir heute sehr viel Zucker essen und er ein starker Säurebildner ist.

Basen werden meist zu wenig zugeführt, da sie im wesentlichen nur im Gemüse, in den Kartoffeln und in der Milch vorhanden sind.

Reifes Obst und Vollkornprodukte sind geringgradig säureüberschüssig, keinesfalls aber basenüberschüssig, können also nicht zur Neutralisation von Säuren benutzt werden.

Überschüssige Säuren müssen durch körpereigene Basen, d. h. im allgemeinen durch Mineralstoffe, neutralisiert werden, damit der Organismus nicht durch den Säureüberschuss lahmgelegt wird.

Diese Mineralstoffe werden aus dem Gewebe, besonders aus Knochen, Knorpel und Bindegewebe herausgelöst. Knochenentkalkung (Osteoporose), Knorpeldegeneration (Arthrose), Bindegewebsschwäche (Hämorrhoiden und Krampfadern) sind im wesentlichen Stoffwechselkrankheiten durch eine erhöhte Säurezufuhr und eine zu geringe Basenzufuhr, wobei das Binde- und Stützgewebe (Bindegewebe, Knorpel, Knochen) allmählich durch die Verminderung der Mineralsalze geschwächt wird.

Wenn wir zu viel Säuren im Organismus haben, und diese Säuren nicht rechtzeitig abbauen können, werden wir stark beeinträchtigt und auf Dauer sehr krank.

Fast jeder kennt das Gefühl bei einem starken Muskelkater, wenn im Muskel zu viel Milchsäure anfällt und die Muskeltätigkeit dadurch schmerzhaft wird. Die Milchsäure wird zwar in wenigen Tagen abgebaut, zeigt aber, wie eine Übersäuerung des Gewebes zu Schmerzen führen kann.

Es ist nachweisbar, dass über erhöhte Säurespiegel vermehrt Schmerzen entstehen können. Diese Schmerzen lassen sich auf lange Sicht durch die Zufuhr vermehrter Basen meistens vermindern.

Dabei spielt auch die Zufuhr von Basen in Form von Mineralsalzmischungen (z. B. Alkala, Rebasit) eine erhebliche Rolle.

Natürlicher und physiologischer erscheint aber die Basenzufuhr über entsprechende Nahrungsmittel bei einer deutlichen Reduktion der säurehaltigen Nahrungsmittel. Das ist bei der makrobiotischen und zum Teil auch bei der vegetarischen Ernährung der Fall. Deswegen sind diese Ernährungsmethoden bei sehr vielen verschiedenen Störungen oft sehr wirksam.

Auch der Rheumatiker, der extrem vom Säure-Basen-Gleichgewicht abhängig ist, merkt sofort eine Zunahme seiner Beschwerden, wenn die Säurezufuhr erhöht wird, z. B. durch Orangen, Äpfel oder besonders durch Kuchen, Fleisch und andere säurehaltige Nahrungsmittel. Der Rheumatiker kann sofort unterscheiden, ob ein Nahrungsmittel säurelastig oder basenüberschüssig ist.

Durch körperliche Arbeit, z. B. im Garten, als Bauer, Maurer, Waldarbeiter, zum Teil aber auch durch aktiven Sport, lassen sich über den Schweiß erhebliche Mengen von Säuren aus dem Körper verdrängen.

Diese Menschen sind in der Lage, erheblich mehr säurehaltige Nahrungsmittel zu sich zu nehmen als andere, ohne krank zu werden. Wir vermeiden durch ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis sehr viel eher Krankheiten, als wenn wir irgendwelche Medikamente vorbeugend nehmen, und glauben, dass damit unsere körpereigene Abwehr ausreichend stimuliert würde. Das Säure-Basen-Gleichgewicht bildet sicherlich eine wesentliche Grundlage für eine gute körperliche, seelische und geistige Verfassung.

Weitere Informationen erteilt Ihnen gerne:

Schlosspark-Klinik Gersfeld
Fachklinik für naturgemäße Ganzheitsmedizin
Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen

Fritz-Stamer-Str. 11 - 36129 Gersfeld/Rhön
Tel. 06654/160 - Fax 06654/1663

Internet: www.schloss-klinik.de -
email: info@schloss-klinik.de