

# Der Säure-Basen- Haushalt



Welche Lebensmittel sind sauer  
bzw. basisch?

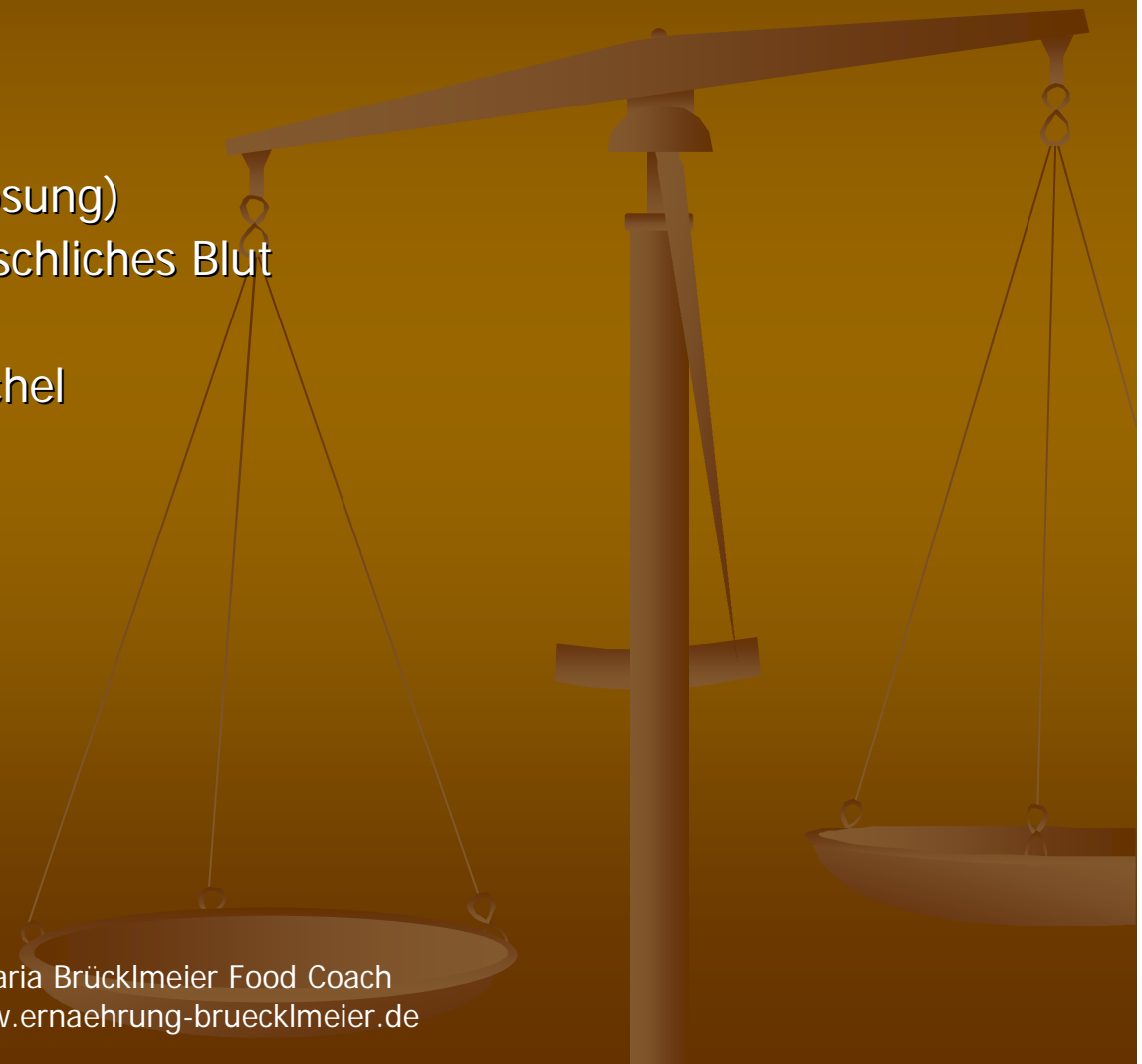
# Ausgeglichenheit als höchstes Lebensprinzip

Sonne	Mond
Vollmond	Neumond
Tag	Nacht
Gefühl	Verstand
Süß	Sauer
Geben	Nehmen
Einatmen	Ausatmen
Arterien	Venen
Säuren	Basen

- Alles Leben ist Polarität
- Das Leben ist ein rhythmisches Wechselspiel zwischen den Polaritäten mit kleineren oder größeren Schwankungen. Der angestrebte Zustand ist immer das Gleichgewicht.
- Man kann deshalb auch sagen: Gesundheit ist pulsierendes Leben möglichst in der Nähe des Gleichgewichts.

# Skala PH-Wert

- 14 = NaOH = Natronlauge
- 13 = Haushalts-Bleichmittel
- 12 = Haushalts-Ammoniak
- 9 = Backpulver (NaHCO<sub>3</sub>-Lösung)
- 8 = Seewasser, Eiklar, menschliches Blut
- 7 = Tränen
- Zwischen 6-7 = Milch, Speichel
- 5 = schwarzer Kaffee
- Zwischen 4-5 = Bier
- 4 = Tomatensaft, Rotwein
- 3 = Essig, Cola
- 2 = Zitronensaft
- 1 = Magensaft
- 0 = HCl



# Was versteht man unter Säure-Basen-Gleichgewicht?

- Wenn man vom Säure-Basen-Haushalt spricht, meint man in erster Linie und stark vereinfacht die Aufnahme und Ausscheidung von Säuren, die über die Nahrung und den Zellstoffwechsel in den Körper und ins Bindegewebe gelangen. Dabei geht es vor allem darum, dem Körper genügend Basen zur Verfügung zu stellen, damit er die Säuren neutralisieren und ausscheiden kann. Säuren und Basen sollten ungefähr im Gleichgewicht sein, damit der Körper mit der Zeit nicht übersäuert wird

# Was versteht man unter Säure-Basen-Gleichgewicht?

- **Zufuhr der Nährstoffe**
- Nahrung-Mund
- Magen
- Galle-Pankreasenzyme
- Dünndarm-Leber-Blut-Bindegewebe-Zellen
- Dickdarm
- Stuhl

- **Ausscheidung der Schlackenstoffe**
- Zellen
- Bindegewebe
- Blut
- Leber
- Nieren
- Blase
- Urin

# Säure frisst Löcher in die Gesundheit

- Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist Voraussetzung für alle anderen Funktionen. Es ist die Basis für alle Lebensvorgänge im ganzen Organismus und die Grundvoraussetzung für eine gute Gesundheit und die Kraft, im Krankheitsfall rasch wieder zu gesunden.

# Säure frisst Löcher in die Gesundheit

- Viele Erkrankungen wie Migräne, rheumatische Erkrankungen, chronische Entzündungen, Hauterkrankungen und Karies können auch auf eine chronische Übersäuerung des Körpers zurückgeführt werden.

# Säure frisst Löcher in die Gesundheit

Aus ganzheitlicher Sicht ist die Osteoporose der Endzustand eines lebenslänglichen Kampfes des Körpers, sein Blut im Säure-Basen-Gleichgewicht zu halten, selbst auf Kosten des Abbaus tragenden Körpermateri als



# Karies und Amalgamproblematik

- Meistens bestehen bei Amalgampatienten erhebliche Verminderungen der Pufferkapazitäten. Es ist deshalb dringend anzuraten, Entfernungen von Amalgamplomben oder Amalgamausleitungen erst nach einer Regulierung des Säure-Basen-Haushalts vorzunehmen!

# Die Aufgabe des Blutes

- „Blut ist ein besonderer Saft“. Das Blut ist ein Transportorgan für Nähr- und Abfallstoffe und für den Säure-Basen Haushalt ein wichtiges Puffersystem, besonders hinsichtlich des Bicarbonats. Die Regulierung geschieht über die Organe Lunge und Nieren.

# Die Aufgabe der Nieren

- Die Nieren sind das Zentralorgan der Säureausscheidung, es stehen dafür fünf Mechanismen zur Verfügung. Daraus ist ihre Wichtigkeit abzuleiten. Die Nieren können sehr viel leisten aber auch sie müssen regeneriert werden um sich nicht zu erschöpfen. Die zunehmende Zahl der chronisch Nierenkranken spricht für eine permanente Überforderung dieses Organs.

# Die Lunge als Regulator

- Die in den Zellen gebildete Kohlensäure wurde an das Puffersystem des Blutes gebunden und kann nun in der Lunge wieder zurückgewandelt und abgeatmet werden. Deshalb ist eine gute Atemtechnik so wichtig, weil so mehr Kohlensäure abgeatmet und frischer Sauerstoff aufgenommen wird.

# Die Leber als biochemisches Zentrum

- Nach neueren Untersuchungen ist auch die Leber ein wesentliches Organ im Säure-Basen-Geschehen. Sie hat also ihren Namen „Chemische Fabrik des Körpers“ nicht zu Unrecht.

# Das Bindegewebe als Säurespeicher

- Dieses System ist die Funktionseinheit der Gefäßendstrombahn, der Bindegewebszellen und der nervösen Endbahnen. Das gemeinsame Wirkungsfeld ist die Flüssigkeit, die die Zellen umspült, Lymphgefäße und Lymphknoten sind dabei angeschlossen. Es handelt sich um das größte den Organismus ganzheitlich durchziehende System.

# Die Bedeutung des Bindegewebes

- Das Bindegewebe wird sowohl durch Säureablagerungen wie durch Eiweißablagerungen verdickt und verhärtet. Seine Funktion als Nährstoffkorridor wird behindert, und es ist immer weniger imstande, seine Aufgabe als Nährstoffversorger unserer Organe und Entsorger der Stoffwechselschlacken zu erfüllen.
- Allmählich beginnen die Organe unter diesem Zustand zu leiden. Die Folgen sind Sauerstoffmangel, Unterernährung der Zellen, Selbstvergiftung aufgrund der verlangsamten Ausscheidung von Abbauprodukten und schließlich der Zelltod. Wahrscheinlich fangen alle Unterfunktionen der Organe mit dieser Unterversorgung an.

# Was sind Schlackenstoffe?

- Biochemisch können Schlackenstoffe definiert werden als saure und zum Teil toxische Stoffwechselzwischen- und – Endprodukte wie Phenole, Ammoniak, Schwefelwasserstoffe, Amine, Formaldehyde oder Alkohole. Bei einem optimal funktionierenden Stoffwechsel können diese Schlacken restlos ausgeschieden werden. Eine wichtige Grundlage dafür ist das Säure-Basen-Gleichgewicht.



# Gründe der Übersäuerung



- Menschen, die über ihre tägliche Nahrung zu wenig Vitalstoffe, das heißt Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen, produzieren deshalb unweigerlich selbst vermehrt Säuren in ihrem Körper
- Überhöhte Säurezufuhr über die Nahrung: Es kommt zur Übersäuerung des Körpers wenn unsere Nahrung mehr aus sauren und säurebildenden als aus basischen Speisen besteht
- Verdauungsstörungen
- Gärung und Fäulnis
- Störungen des vegetativen Nervensystems
- Sauerstoffmangel durch Bewegungsmangel: Sauerstoffmangel (meistens verursacht durch Bewegungsmangel) reduziert die Oxidation der Säuren drastisch und führt somit zu Übersäuerung
- Körperliche Überanstrengung: Überanstrengung, Stress und Schlafmangel steigern den Säuregehalt des Körpers
- Störungen der Säureausscheidung über Nieren und Haut: zu wenig Ausscheidung über die Haut und Nieren erhöht die Säureansammlung im Körper

## Sauer-Neutral-Basisch

Lebensmittel	Säurebildend	Eher neutral	basenbildend
Gemüse	Lauch, Sauerampfer, Spargeln, Artischocken, Rosenkohl, Zwiebeln, Spinat		Gemüse allgemein
Hülsenfrüchte	Hülsenfrüchte allgemein		Sojabohnen
Getreide	Weißmehl und Weißmehlprodukte, (Weißbrot, Zwieback, Kuchen, Teigwaren, Gebäck)	Vollkorngetreide, Weizenkeime	Mais
Fleisch	Fleisch allgemein		
Fisch	Fisch allgemein		
Eier	Eier, Eiweiß		Eigelb
Milchprodukte	Käse allgemein	Butter, Rahm	Kuhmilch, Joghurt, Quark, Molke, Buttermilch, Schafsmilch, Ziegenmilch
Fett	Gehärtete Fette, raffinierte Öle, Margarine, Mayo		Kaltgepresste Pflanzenöle
Nüsse	Nüsse allgemein, besonders Erdnüsse, Haselnüsse		Mandeln, Paranüsse
Früchte	Orangen, Aprikosen, Pflaumen, Rhabarber		Früchte allgemein, besonders Bananen, Birnen, Kastanien
Verschiedenes	Alkohol, weißer Zucker, Honig, Süßstoff, Kaffee, Schwarztee, Früchtetee, Hagebuttentee, Colagetränke, Essig	Vollrohrzucker, Birnendicksaft, Ahornsirup	
Trockenfrüchte	Aprikosen, Pflaumen		Trockenfrüchte allgemein (nicht geschwefelt)

Maria Brücklmeier Food Coach

[www.ernaehrung-bruecklmeier.de](http://www.ernaehrung-bruecklmeier.de)

# Individuelle Beratung

- Bleiben Sie gesund.
- Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und wünsche eine gute Heimreise.