



- **Mental Coaching**
- **Personal Training**
- **Ernährungsberatung**

Kein Grund mehr sauer zu sein

Warum ein ausgewogener Säuren-Basen-Haushalt so wichtig für Ihre Gesundheit ist.

Was ist der Säure-Basen-Haushalt?

Ähnlich wie in einem Uhrwerk kleine und große Rädchen ineinandergreifen, funktioniert unser Stoffwechsel. Es finden permanent biochemische Prozesse statt, die für Muskelarbeit, Stoffwechsel oder Nervenübertragungen benötigt werden. Diese Prozesse brauchen entweder ein saures oder basisches Milieu – je nachdem, für welche Aufgaben sie im Körper verantwortlich sind. Der Organismus versucht, durch verschiedene Regelmechanismen ein Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen herzustellen und in der Balance zu bleiben.

Mit den Basen hat der Körper wenig Mühe. Es sind vor allem die anfallenden Säuren, die Probleme bereiten können. Um sie zu entsorgen, nutzt der Körper verschiedene Wege. Erst wenn Nieren, Lunge, Haut und Darm gegen das Überangebot an Säuren nicht mehr ankommen, gerät der Stoffwechsel in Schieflage.

Ein chronisch übersäuerter Organismus kann die Nahrungsbestandteile nicht gut aufspalten und die Nährstoffe somit nicht optimal verwerten. Die Folge sind Mangelerscheinungen trotz eines Überangebots an Nährstoffen.

Der Körper ist bestrebt, alles zu tun, um in der Balance zu bleiben. Befindet sich im Körper ein Zuviel an Säure oder Basen, so müssen sie entfernt werden. Dies läuft normalerweise automatisch ab. Dafür gibt es sog. Puffersysteme im Körper, die gewisse Mengen an Säuren und Basen abfangen können.

Diese Puffersysteme haben jedoch einen Haken: Zur Neutralisation verwendet der Organismus hauptsächlich basische Mineralstoffe wie Kalzium, Natrium, Kalium oder Magnesium, die er den Gewebedepots entnimmt. Dies führt bei andauernden Uebersäuerung zu einer Demineralisation des Organismus. D.h. es findet eine „Plünderung“ der basischen Mineralsalz Reserven im Organismus statt. (Risiko für Osteoporose steigt!)

Auch unser Wohlbefinden kann unter einer chronischen Uebersäuerung leiden wie z.B.: Chronische Müdigkeit, Gemütsschwankungen, Reizbarkeit, innere Unruhe, Beschwerden im Magen-Darm-Trakt oder im Bewegungsapparat.

Ursachen einer Uebersäuerung

Wir essen zu viel eiweisshaltige Speisen wie Fleisch, Fisch, Wurstwaren, Käse, Getreide, Teigwaren oder Eier. Beim Abbau von Eiweiss in unserem Körper entstehen Säuren, z.B. Harnsäure. Ist nun die Nahrung zu eiweisshaltig, entsteht zu viel Säure.

Aber auch mangelnde Bewegung, das Trinkverhalten und Stress beeinflussen den Säuren-Basen-Haushalt.

Warum ist Bewegung so wichtig?

Der Körper scheidet überschüssige Säuren unter anderem über die Lunge aus. Bewegen wir uns regelmäßig, entweicht bei jeder Ausatmung Kohlendioxid, das als Endprodukt des Stoffwechsels anfällt. Wenn Sie sich also kaum bewegen, nutzen Sie die Kapazität der Lunge nicht aus. Obendrein behindert eine überwiegend sitzende Tätigkeit die optimale Atmung. Und noch eine Chance bleibt ungenutzt: Wenig Bewegung lässt uns auch weniger schwitzen – wir können den Säureüberschuss nicht mit dem Schweiß über die Haut abgeben.

Welche Rolle spielt Stress?

Ungesunder Stress lässt den Säurepegel im Körper ansteigen. Gründe dafür gibt es genug: So atmen wir in stressigen Situationen flacher und gepresst und die Lunge kann die überschüssige Kohlensäure bzw. das daraus gebildete Kohlendioxid nicht abgeben. Ist außerdem die Muskulatur verspannt, baut der Körper Milchsäure auf, die zu einer zusätzlichen Belastung führt.

Selbsttest: Sind Sie sauer?❶

Schaffen Sie sich selber einen Ueberblick über Ihren Säuren-Basen-Haushalt. Beantworten Sie dazu die folgenden Fragen mit „Ja“ oder „Nein“.

	Ja	Nein
Meine tägliche Ernährung enthält weniger als 5 Portionen frisches Gemüse und Früchte		
Fleisch, Wurst oder Fisch stehen fast täglich auf meinem Speiseplan		
Süssgetränke oder Alkohol konsumiere ich regelmässig		
Ich trinke weniger als 2 Liter reines Wasser oder ungesüssten Tee pro Tag		
Ich bin weniger als 3-4 mal pro Woche sportlich aktiv		
Ich fühle mich oft gestresst und belastet		
Mein Schlaf ist oft nicht erholsam (zu kurz/zu oberflächlich)		
In Alltagssituationen reagiere ich häufig nervös, gereizt oder bin depressiv		
Oft fühle ich mich müde und meine Konzentration lässt schnell nach		
Des öfteren habe ich Sodbrennen oder Verdauungsstörungen (Verstopfung/Blähung, Durchfall)		
Ich habe Probleme mit unreiner Haut, brüchigen Nägeln und Haarausfall		

❶ in Anlehnung nach Burgensteiger

Wie oft haben Sie die Fragen mit „Ja“ beantwortet?

0 - 3 Mal:

Das Risiko einer Säurenbelastung ist gering. Ziel ist es, dies so beizubehalten. Schauen Sie weiterhin auf einen gesunden Lebensstil.

4 -6 Mal:

Das Risiko einer Säurenbelastung ist mittelhoch bis hoch. Ziel ist es, den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Achten Sie vermehrt auf Ihren Lebensstil (ausreichend Bewegung, ausgewogenen Ernährung, genügend Erholung).

Ab 7 Mal:

Das Risiko einer Säurenbelastung ist hoch. Ihr Säure-Basen-Haushalt befindet sich nicht im Gleichgewicht. Stellen Sie Ihre Ernährung um, treiben Sie regelmässig Sport und achten Sie auf genügend Schlaf und Erholung.