

# Unser Organismus braucht einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt

Im letzten Beitrag gab ich bereits Hinweise auf die Wichtigkeit eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushaltes für unsere Gesundheit. Heute möchte ich berichten, wie wir ein günstiges Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen erzielen können, damit Krankheiten so gut wie keine Chancen haben. Auch unser Immunsystem profitiert von einem funktionierenden Stoffwechsel: Infektiöse und entzündliche Erkrankungen und Zivilisationskrankheiten haben es schwerer, auszubrechen bzw. weiter zu bestehen.



Große Säurelasten entstehen durch ungünstige Ernährung mit einem hohen Verzehr von zu vielen säurebildenden Lebensmitteln, wie nicht fermentierten Milchprodukten, Wurstprodukten (phosphathaltig), hohem Verzehr von Fleisch bzw. tierischem Eiweiß und stark verarbeiteten Fertigprodukten sowie Zucker und Weißmehlprodukten. Süßigkeiten machen sauer, zu wenige Mineralien in der Nahrung führen ebenfalls dazu. Tierisches Eiweiß säuert im Körper mehr als pflanzliches, aber ein hoher Eiweißkonsum ist wichtig für Muskeln und Immunsystem – man muss es nur auszugleichen wissen.

Sport (Energiegewinnungsprozess in den Zellen setzt immer Kohlensäure frei) und vor allem Stress wirken stark säurebildend, weil auch dabei z. B. viel basisch wirkendes Magnesium verbraucht wird. Alkohol ist ebenfalls ein brutaler Magnesiumräuber. Bewegungsmangel leistet allerdings ebenso Übersäuerung Vorschub, Sport und Bewegung sind trotzdem wichtig für alle Stoffwechselprozesse. Es gilt nur, die durch die Energieerzeugung in den Zellen entstandenen Säuren wieder auszugleichen. Dies passiert durch den aktivierten Kreislauf, denn aktive Schweißdrüsen und gut durchblutete Muskeln ermöglichen den Abtransport der schädlichen Stoffe. Prinzipiell bietet Sport in diesem Zusammenhang eine hilfreiche Situation: Als entstressender Faktor und als entsäuern-der Mechanismus – die Vorteile überwiegen.

Basen müssen immer mit der Nahrung zugeführt werden. Neutralisierende, also basische Vitalstoffe sind das bereits erwähnte Magnesium, aber auch Calcium (Knochen), Kalium, Eisen und Natrium. Aufschluss darüber, welche Lebensmittel wie stark basisch oder sauer verstoffwechselt werden, gibt

der sogenannte PRAL-Wert. PRAL steht für „potential renal acid load = potenzielle, die Nieren betreffende Säurelast“. Übersichtlicher und hilfreicher zu verstehen ist die PRAL-Tabelle, in der Vergleiche zwischen den Lebensmitteln bezüglich ihrer Säurelast dargestellt werden. Einfach einmal googeln, denn so wird deutlich, welches Lebensmittel – in Bezug auf den Säure-Basen-Haushalt – besonders positiv in und für unseren Körper wirkt.

Ein weiterer Indikator für eine gute basische Versorgung ist der Ballaststoffgehalt (unverdauliche Kohlenhydrate) unserer Nahrung. Ballaststoffe kommen ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor, enthalten viele neutralisierende Mineralien, die über den Darm in den Körper aufgenommen werden und dort die Säuren neutralisieren. Andererseits gelten die Ballaststoffe als hervorragendes Bakterienfutter. So wird Butyrat, Buttersäure, gebildet, die den Darm im leicht sauren Bereich hält, was wiederum dazu führt, dass schädliche Eindringlinge eliminiert werden können und vorteilhafte Bakterienstämme sich besser festigen und auch aufbauen können, um unsere Darmschleimhaut zu schützen und den Übertritt der Mineralien in das Blutkreislaufsystem und damit den Transport in die Zellen und ins zwischenzelluläre Gewebe zu erleichtern. Zusätzliche bzw. schädliche Säuren können im Darm allerdings auch entstehen, wenn sich durch chronische Gärungsprozesse und die Zufuhr ungünstiger Lebensmittel falsche Bakterienstämme übermäßig vermehrt haben.

Basensteuernde Organe wie die Bauchspeicheldrüse, Gallenblase, Nieren und Leber sorgen bei Fehlfunktionen (z. B. durch eine Fettleber oder

Nierenschwäche) ebenso zu säuernden Folgen. Unsere Organe sollten also auch gesund und voll funktionsfähig sein, denn nur so funktioniert der Ausgleich.

Zusammenfassend ist zu erläutern, dass wir reichlich mineralstoffreiches Gemüse, aber auch einiges an Obst (= basisch, aber aufpassen bei Fettleber wegen eines hohen Fruktosegehalts) verzehren sollten. Zudem sind Sprossen (kann man oftmals leicht sogar im Winter selbst ziehen) und Kräuter sowie einige Nussarten (s. PRAL-Tabelle) zuzuführen, um dem Körper

die basenbildenden Vitalstoffe zu liefern, die er dringend braucht. Nach Möglichkeit sollten die aufgezählten Lebensmittel aus biologischem Anbau stammen. Sie helfen dabei, wichtiges, aufgenommenes Eiweiß und die dabei entstandene Säure zu neutralisieren. Wie elementar eine hohe Eiweißversorgung ist, wird sich in einem späteren Beitrag noch zeigen.

Gemüse sollte also den Hauptteil unseres Essens darstellen. Der Urmensch verzehrte immerhin 100 g Ballaststoffe pro Tag. Wir kommen oftmals nur auf 30 g, sollten dringend aber mindestens 50 g anstreben.

Es ist ratsam, mit großer Sorgfalt und einem entsprechenden Wissen (dazu später) auf einige Nahrungsergänzungsmittel zurückzugreifen, die ebenso von hohem Nutzen für den Säure-Basen-Haushalt und unsere Zellgesundheit sind. Genau um dieses Thema geht es im nächsten Beitrag. Die Zelle als kleinstes, aber entscheidendes Glied in einer großen Vereinigung und Verkettung voneinander aufbauenden Prozessen und Effekten für unseren Organismus.

Genießt die beste Jahreszeit für frisches Gemüse und Obst, vielleicht aus dem eigenen Garten?

**Herzlichst, Brinja**

[www.brinja-weiglein.de](http://www.brinja-weiglein.de)

[facebook.com/brinja.weiglein](https://facebook.com/brinja.weiglein)

[Instagram @brinjaweiglein\\_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)

**BRINJA** WEIGLEIN