



## Bezeichnung /Seite: Der Säure-Basen Haushalt

Säuren sind chemische Verbindungen, die Wasserstoff enthalten. Sie neigen dazu, mit Metallen oder mit Basen chemisch zu reagieren und neutrale Salze zu bilden. Die wichtigsten Säuren sind Salzsäure, Salpetersäure, Phosphorsäure und Schwefelsäure.

Basen sind als chemische Stoffe sozusagen die Gegenspieler der Säuren. In Wasser gelöst, nennt man sie Laugen. Man sagt, sie sind basisch oder alkalisch. Mit Säuren reagieren sie und bilden neutrale Salze. Die wichtigsten Laugen sind Natronlauge und Kalilauge.

Der Säure-Basen-Haushalt ist an allen körperchemischen Grundregulationen beteiligt. Er regelt Atmung, Kreislauf, Verdauung, Ausscheidung usw. Um eine optimale Energiegewinnung zu erreichen, muss das Blut (PH-Wert 7,35-7,45) im leicht basischen Bereich liegen.

Liegt eine Übersäuerung des Blutes vor, bedeutet dies, dass unsere körperchemischen Regulationsmöglichkeiten (Urin, Ausatmung, Ausscheidung) überlastet sind. Noch bevor die Übersäuerung im Blut sichtbar wird, lagert der Körper überflüssige Säuren im Bindegewebe als Schlacken ab. Die Aufgaben des Bindegewebes sind sehr vielfältig, z.B. Abwehrmechanismen, Mineraldepot und mechanische Funktionen. Da sich Bindegewebe überall im Körper befindet, betrifft die Übersäuerung den gesamten Organismus.

Die Folgen sind je nach Ausmaß der Belastung:

- Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen
- Sodbrennen
- Muskel- und Gelenkbeschwerden
- Müdigkeit
- Hauterkrankungen
- Haarausfall

sogar bis hin zu chronischen Erkrankungen wie

- Gicht
- Rheuma
- Osteoporose
- Herzleiden
- Linsentrübungen (grauer Star)

Bei einer Übersäuerung des Organismus werden vermehrt Magnesium und Calcium abgebaut, wodurch es zu Krämpfen der Muskulatur kommen

Die sogenannten neuzeitlichen Erkrankungen wie Fibromyalgien, Erschöpfungssyndrom, chemisches Sensibilitätssyndrom und Allergien, führt man auf Störungen des Säure-Basen-Haushaltes zurück. Auch bei Tumorerkrankungen wird häufig eine Übersäuerung im Körper gemessen.

Der Einfluss der Ernährung auf den Säure-Basen-Haushalt des Organismus ist schon seit langer Zeit in der Medizin und der Ernährungswissenschaft bekannt, und wird durch vermehrte Säureaufnahme, wie

- Fleisch
- Wurst
- Käse
- Eier
- Weismehlprodukte
- Süßigkeiten
- Kaffee
- Alkohol
- Fast Food

und verminderte Basenaufnahme, wie

- Gemüse
- Obst
- Kartoffeln
- Vollkorngetreide

aus dem Gleichgewicht gebracht.

Für das Säure-Basen-Gleichgewicht sind neben entsprechender Ernährung auch noch unsere modernen Lebensgewohnheiten verantwortlich. Durch Stress, körperliche- und seelische Belastungen, Umwelteinflüsse und Bewegungsmangel, Flüssigkeitsdefizite und zu wenig Schwitzen, kommt unser Säure-Basen-Haushalt immer mehr

aus dem Gleichgewicht.

Die Übersäuerung des Blutes kann u.a. durch eine Blutuntersuchung von Lebendblut im Dunkelfeldmikroskop nach Prof. Dr. Enderlein festgestellt werden. (s. Publikation Dunkelfelddiagnostik)

*Angelika Arndt HP, Wiesbaden*