Der Säure – Basen Haushalt im menschlichen Körper





In Ticino:

Lorena Laffranchini-Bonanomi
 6514 Sementina
 +41 (0)91 857 14 60

Lorena Laffranchini Bonanomi Dipl. Straight Vitalogist

Definition

Der Säure – Basen – Haushalt (SBH)

Der Säure-Basen-Haushalt ist die allgemeine Bezeichnung für diverse physiologische Regelmechanismen im menschlichen Körper.

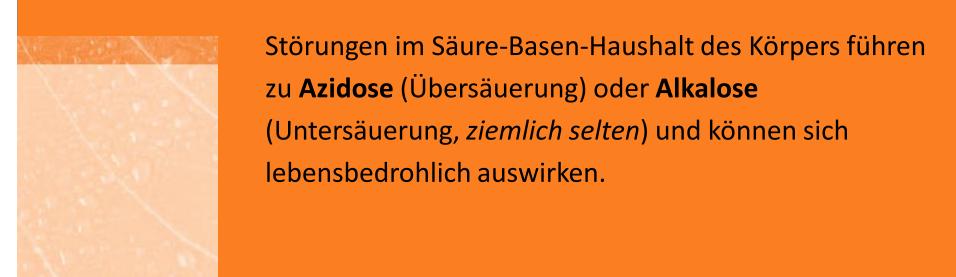
Sie halten den Ablauf der notwendigen Stoffwechselvorgänge bei einem pH-Wert von 7,4 (±0,05) im Blut aufrecht.

Zur Regulierung des Säurebasengleichgewichts tragen die Puffereigenschaften des Blutes und der Gewebe sowie der Gasaustausch in der Lunge und der Ausscheidungsmechanismen der Niere bei.



6514 Sementina +41 (0)91 857 14 60

Definition





Was sind Säuren und Basen?

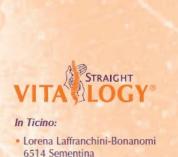
Eine umfassende Definition dieser beiden Gegenspieler würde uns in die komplexe Chemie entführen. In unserem Alltag kommen wir aber ständig mit Säuren und Basen in Berührung, z.B. im Haushalt:

- Essigsäure zum Entkalken
- Zitronensäure im Waschmittel

oder beim Essen:

Milchsäure im Jogurt und Quark Essigsäure in den Gurken Kohlensäure im Mineralwasser Weinsäure im Wein usw.

Bei den Lebensmitteln wirken Säuren überwiegend als Konservierungsmittel, Säureregulatoren oder Antioxidans: Essig, Zitrone.



+41 (0)91 857 14 60

In der Kosmetik sind wir meistens mit sauren Produkten konfrontiert, denn Kosmetikfirmen begründen den Säure pH Wert sämtlicher Duschgels und Crèmes im "Gleichgewicht" mit dem "Säureschutzmantel" unserer Haut.

Vor dem Kosmetik-Boom in den 70 Jahren wuschen unsere Vorfahren sich aber nur mit Naturseife, effektiv mit einem neutralen pH von 7 oder sogar noch etwas basischer!

Ich komme auf die Kosmetikprodukte später noch zurück.



Säuren und Basen verhalten sich ähnlich, unterscheiden sich allerdings deutlich in ihrer chemischen Funktion:

beide können ätzend wirken

bei starken Lösungen erfordert die Handhabung eine entsprechende Schutzkleidung

z. B. Salzsäure zum Farben verdünnen oder stark alkalischer Ammoniak zur Desinfektion einer Toilette.





Mit Wasser lassen sich Säuren und Basen verdünnen und in ihrer Wirkung abschwächen. Ein berühmtes Sprichwort aus dem Chemieunterricht, lautet:

"Erst das Wasser, dann die Säure, sonst geschieht das Ungeheure!"

Wenn Säuren und Basen vermischt werden, können sie sich bei richtigem Mischungsverhältnis in ihren Wirkungen gegenseitig aufheben. Sie verhalten sich neutral, wenn der Neutralisationspunkt pH 7 erreicht wird. So kann aus zwei stark ätzenden Stoffen, eine völlig harmlose Verbindung entstehen.



potenzia hydrogenii

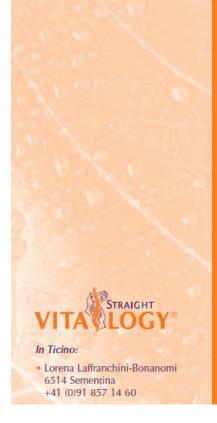
Was ist der pH-Wert?

Auch ohne die kompliziert Fachsprache der Chemie, können wir den pH etwas einfacher beschreiben:

Die Abkürzung "pH" kommt aus dem Lateinischen und steht für "potenzia hydrogenii", das ist die Kraft des Wasserstoffanteils, der Kennzahl für die Konzentration der Wasserstoff-Ionen.

ist ein Maßstab für den Säuregrad. Er zeigt an, ob eine wässrige Flüssigkeit sauer (Säure), basisch (Lauge) oder neutral reagiert. pH-Werte unter 7 zeigen Säuren an, je kleiner die Zahl, desto stärker die Säure. Werte über 7 zeigen Laugen (Basen) an, je höher die Zahl, desto stärker die Lauge. Die Skala dient zur Darstellung des Säuregrades:

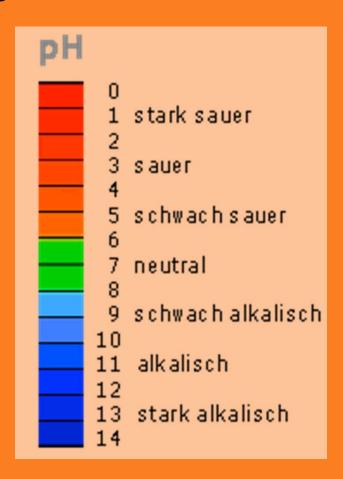
- von 0 bis 6,9 messen wir saure Flüssigkeiten
- 7 ist der Neutralwert
- pH 7,1 bis 14 bezeichnen wir als basische Flüssigkeiten



potenzia hydrogenii

pH-Werte bekannter Flüssigkeiten sind:

Batteriesäure	0
Salzsäure 35%	1
Coca-Cola	3
Wein	4
Bier	5
Mineralwasser	6
Wasser	7
Blut	7,4
Kernseife	9
Waschmittel	10
Ammoniak	11
Natronlauge	14



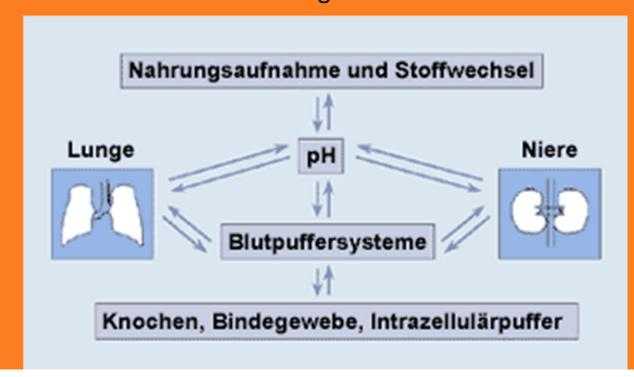


Die Gleichgewichtskonstante und die Pufferkapazität

Puffer -system

Unser Körper ist mit einem cleveren Puffersystem ausgestattet, das ständig Basen und Säuren in einem dynamischen Gleichgewicht hält.

Die Natur hat unser Blut mit 20-mal mehr Basen ausgestattet, damit Säureattacken abgefangen werden und der pH-Wert konstant bleibt. Diese Fähigkeit, Säuren abzupuffern, ist für unsere Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Allerdings sind die Pufferreserven begrenzt.





Puffersystem Verdauungssystem

Kurz zur Verdauung:

In Mund beginnt die erste Alkalisierung: "Gut gekaut ist halb verdaut!"

Gutes kauen regt die Produktion des Fermentes Amylase an, das leicht basisch ist. Im Mund beginnt die erste Alkalisierung, denn der Speichel hat einen leichten basischen pH-Wert 7,2.

Nahrung Mund (pH 7.2) Magen (pH 1 bis 3)

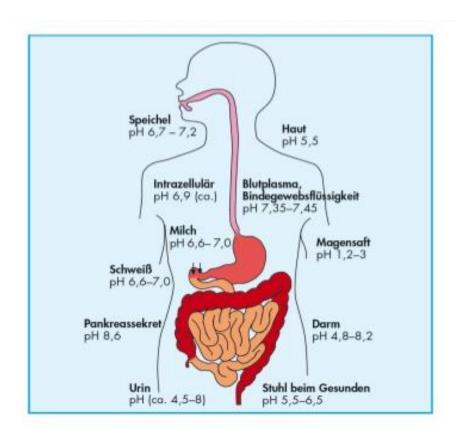
Der eingespeichelte Nahrungsbrei erreicht den Magen, die Bakterien oder Keime in der Nahrung werden durch die Magensäure getötet, die Nahrung wird durch Enzyme gespaltet. Der Magen ist das einzige Organ, das sowohl Säuren als auch Basen im gleichen Verhältnis bereitstellt: Salzsäure und Natriumbicarbonat, das stark basisch ist. Damit die Nahrung aufgenommen wird, sind mehrere chemische Prozesse erforderlich. Die Salzsäure wird verbraucht und eine starke Base als Puffersubstanz (NaHCO3) geht in den Blutkreislauf über.



Puffersystem

pH-Werte im Verdauungstrakt



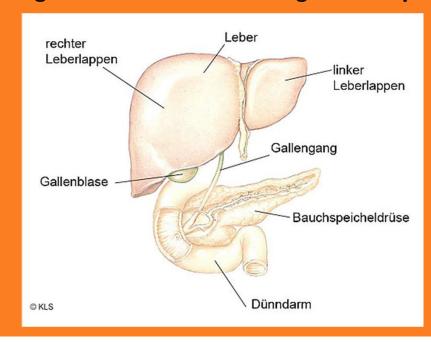


Puffersystem Leber, Galle,...

Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse und Dünndarm sind Basenanziehende Drüsen. Hier herrschen wieder ganz andere pH-Werte vor:

Der Basensaft erreicht über den Blutkreislauf die Leber: Bildung der Gallenflüssigkeit: **p-H Wert 7,5** in der Bauchspeicheldrüse werden Verdauungsenzyme hergestellt: **p-H Wer 7,5 bis 8,2**

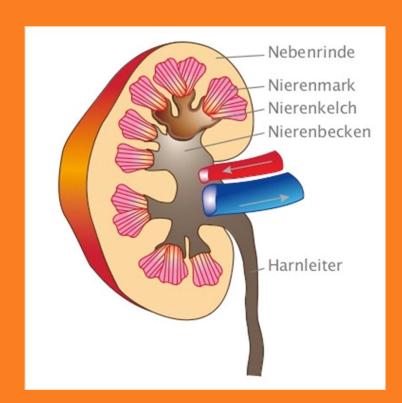
Die Nahrung kommt in den Zwölffingerdarm: pH-Wert 8





Puffersystem Nieren

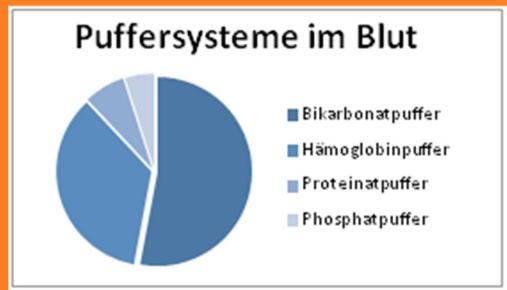
Die **Nieren** sind das Zentralorgan für den SBH und scheiden überschüssige Säure aus. Zur Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Haushaltes reagieren die Nieren flexibel. Besonders der Abbau von tierischem Eiweiss belastet das Filterorgan. Gesunde Nieren erkennen, welche Stoffe aus dem Blut ausgeschieden werden müssen. Die Ausscheidungskapazität ist aber quantitativ beschränkt.





Puffersystem Blut

Das **Blut** führt alle Nährstoffe zu und alle Stoffwechselendprodukte weg von den Zellen. Hormone, Wärmeregulation, Immunabwehr sind andere wichtige Aufgaben des Blutkreislaufsystems. Diese werden nur dann erfüllt, wenn der pH-Wert in einem ganz engen Korridor **zwischen 7,35 und 7,45 konstant** bleibt. Beim absinken des Blutwertes auf den Neutralpunkt pH 7 steht der Herzmuskel still. Im Gegenteil steigt der **pH über 7,5** (z.B durch einen Schockzustand), kann dies zum Koma oder im Extremfall zum Tod führen.





Puffersystem Lunge

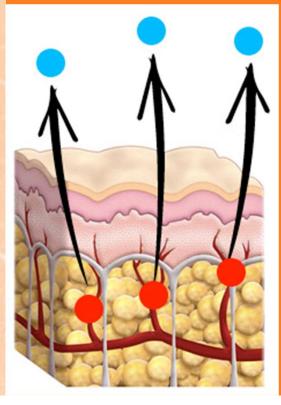
Die **Lunge** ist für die Ausscheidung flüchtiger Säuren zuständig, z.B. Zitronensäure und Essigsäure. Ihre Substanzen lösen sich "in die Luft auf": richtiges Ein- und Ausatmen sind für den Säure-Basen Haushalt sehr wichtig…

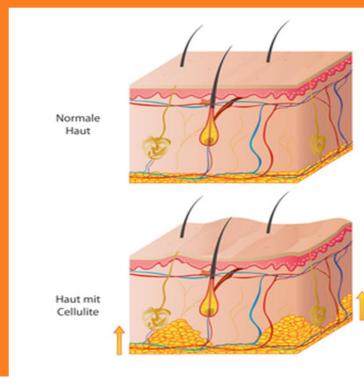




Puffersystem Bindegewebe

Das **Bindegewebe** trägt entscheidend zur Säure-Basen-Regulation bei. Wenn einzelne Organe eine Säureflut nicht abfangen können und die jeweiligen Puffersysteme **überlastet sind**, müssen Säuren trotzdem neutralisiert werden. Säurehaltige Substanzen werden aus dem Blutkreislauf genommen und in weniger empfindlichen Regionen zwischengelagert (Gewebe = Parkplatz).







Puffersysteme





Unsere Puffersysteme regulieren den Säure-Base-Haushalt

Aber...

...ein ständiger Säure-Überschuss überfordert die Puffersysteme!



In Ticino:

Selbstregulation Tag - Nacht

Selbstregulation des SBH

Tagsüber versorgen Nahrungsmitteln unseren Körper (Energiegewinnung).

Die Leber empfängt, verteilt und entgiftet die Nahrung über den Blutkreislauf.

Dabei entstehen immer Säuren.

Flüchtigen Säuren atmen wir sofort aus (Kohlendioxid).

Andere Säuren verlassen über die Nieren den Körper.

Überschüssige Säuren werden im Bindegewebe geparkt.

Nachts wechselt die Phase

Leber und Nieren arbeiten nun im Verbund zusammen, Stoffwechselsäuren werden abgebaut.

Morgenurin resultiert sauer, **zwischen pH 6,0 und 6,8**. Es klappt nicht immer...



Selbstregulation

Selbstregulation der Säuren-Basen System kann erschöpft sein und führt zu einem "Notprogramm"

Lebenswichtige Organfunktionen müssen geschützt werden (pH Regulation Blut)

Zu wenig basische Mineralien durch die Ernährung oder zu wenige Basenreserven im Körper führen zur Bedienung aus eigenen Substanzen in den Mineraldepots:

Fingernägel, Haare, Zähne, Sehnen, Knochen! Kalzium, Kalium, Magnesium werden als Säurepuffer benötig.

Wiederum werden überschüssige Säuren, wegen Überlastung der Organe, nicht richtig ausgeschieden, sie lagern sich in Form von Neutralsalzen (sogenannte Schlacken) im Bindegewebe ab und sind nur schwer wieder löslich.



Puffersystem





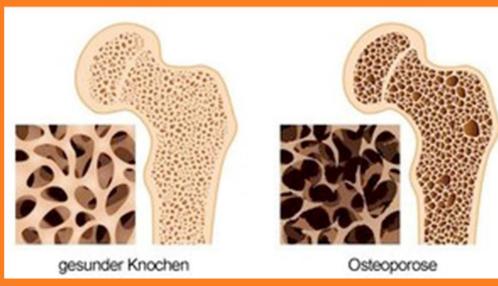
In Ticino:

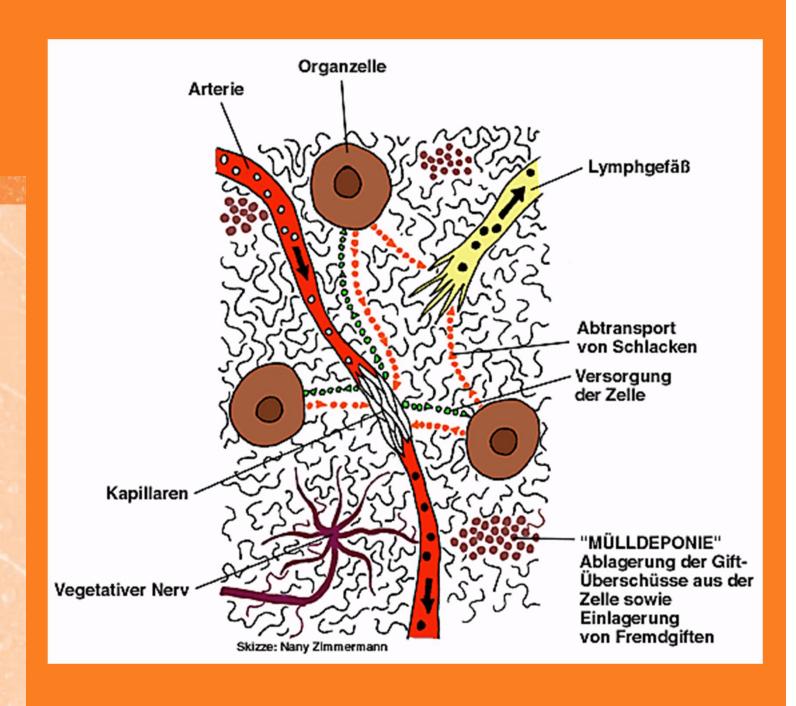
Unser Selbstschutzprogramm sichert unser Überleben, aber der "Raubbau" verursacht brüchige Fingernägel, Haarausfall, Karies, Arthrose, Osteoporose und vieles mehr...













In Ticino:





In Ticino:

Geschichte

Ein bisschen Geschichte:

Anfang der Fünfzigerjahre erkannte der Arzt Alfred Pischinger (1899-1983) die <u>Flüssigkeit des Bindegewebes</u> als wichtiges Medium für einen gesunden Stoffwechsel. Sie steuert die gesamte Information zu jeder Zelle und die nur in Abhängigkeit vom umgebende Milieu ihre Reaktionsfähigkeit entfalten kann. Die Weiterleitung von Nervenimpulsen erfolgt über diese Grundsubstanz. In Fachkreisen spricht man auch von der *Grundsubstanz-Matrix nach Pischinger oder vom System der Grundregulation*.

"Schaut nicht auf das Blut, schaut auf das Zellmilieu, die Umgebung, in der der Mensch lebt". (A.P.)

1961 erforschten Prof. W.H. Hauss und Junge-Hulsing, die Transmitterfunktion der Zwischenzellsubstanz.

Seit den Siebzigerjahren wird die Funktion des Bindegewebes von dem Biologen H. Heine erforscht. Seit 1987 gibt es die von Heine gegründete "Gesellschaft für Matrixforschung".

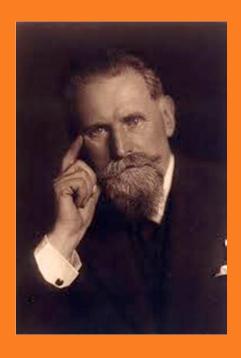


Der akademische Streit der Gelehrten begann schon vor 100 J. mit dem österreichischen Arzt Franz Xavier Mayr (1875-1965). Er begründete seine therapeutischen Erfolge damit, den übersäuerten Körper durch Fastenkuren zu entgiften. Über Jahrzehnte hat die Schulmedizin die Übersäuerung bestritten. Das Verdienst von Pischinger war es, dass zunächst überwiegend naturheilkundlich orientierte Ärzte die Bedeutung des Zwischenzellraumes erkannten. Seine Grundlagenforschungen wurden auf klinischer Ebene von bekannten Ärzten umgesetzt.



ALFRED PISCHINGER

autore di "DAS SYSTEM DER GRUNDREGOLATION"

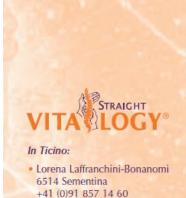




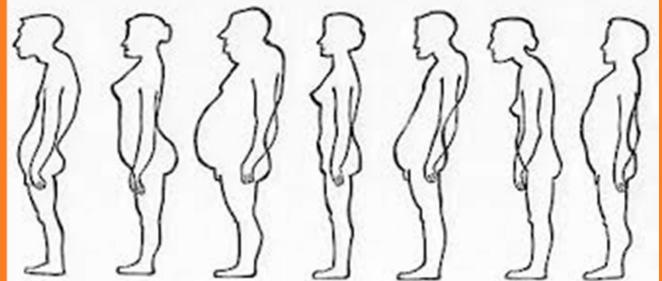
+41 (0)91 857 14 60

Was heisst Verschlackung und woher kommen die giftigen Säuren?

"Die Säure ist das Zellgift schlechthin" (Dr. Franz Xaver Mayr). Vereinfacht formuliert, sind Schlacken aus Säuren entstandene Neutralsalze, z. B. aus eingekapselten Infektionsherden (Zähne), aus Cholesterin, aus Medikamentenresten, Rückständen des Stoffwechsels, ect. Sind mehr Neutralsalze im Körper als ausgeschieden werden können, dann entstehen Ablagerungen in der extrazellulären Matrix. Mit der üblichen Durchschnittsernährung wird der Organismus täglich mit einem Säureüberschuss von 50-100 mmol belastet. Ist der Körper von Schlacken verdichtet und der Stoffwechselsystem nicht mehr aktiv, dann verändert sich die Bindegewebsflüssigkeit in einen "Gel"-artigen Zustand bzw. eine Verdichtung der extrazellulären Matrix. Z.B. Cellulitis?









In Ticino:

Übersäuerung entsteht durch äussere Faktoren:

Denaturierte Nahrung und Genussmittel, "raffinierte" Lebensmittel

Zu wenig Sauerstoff (Bewegungsmangel)

Chemische Medikamente

Umweltverschmutzung, Schwermetallbelastung

Die meisten Kosmetikprodukte

Schlafmangel

Stress, Ärger

Elektrosmog

Übersäuerung entsteht durch Innere Faktoren:

Bildung von zu wenig Magensäure und damit Ausfall von Basenfluten

Eigener Zellabbau im normalen Zellstoffwechsel

Nierenschwäche

Einseitige Ernährung, z.B. zuviel von schnelle Kohlenhydrate

(Weissmehlprodukte), zu viel Zucker, zuviel Rohkost, usw.

Fäulnis und Gärung im Darm

Zu wenig Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente



Woher kommen die Säuren?

Harnsäure aus körpereigenem Zellverfall, aus Fleischkonsum bzw. tierischem Eiweiss

Milchsäure aus körperlicher Anstrengung

Gerbsäure aus schwarzem Tee und Kaffee

Salpetersäure aus Gepökeltem und Scheibenkäse

Schwefelsäure aus zurückgehaltenen "Winden" und

Schweinefleisch

Acethylsalicylsäure aus Schmerzmitteln

Essigsäure aus Süsswarenkonsum und schlechten Fetten

Oxalsäure aus Kakao

Kohlensäure aus Mineralwasser und Getränke

Ascorbinsäure, das künstliche Vitamin C (stärke Säure!) –

(natürliches Vitamin C heisst Kalzium-Ascorbat)



Diese Säuren neutralisiert der Organismus so schnell es geht, um sich nicht an ihnen zu verätzen. Dazu benötigt er Mineralstoffe.

Coca Cola zählt zu den sauersten Getränken, enthält ausser Kohlensäure, viel Zucker und Phosphorsäure. Um ein einziges Glas Coca Cola zu neutralisieren, müsste man etwa 30 gleich grosse Gläser Wasser trinken!





Milch

Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das die Milch eines anderen Säugetier trinkt.

70 % aller allergischen Reaktionen können durch das Milchtrinken verursacht werden. Besonders Kuhmilch führt häufig zu Verdauungsprobleme im Magen –Darm-Trakt . Kalzium aus Milch wird von unserem Organismus nicht aufgenommen, weil es durch seine Struktur nicht verwertbar ist. Um Kalzium aus Milch zu spalten und zu verstoffwechseln, wird körpereigenes Kalzium benötigt. Dieses Kalzium setzt der Körper aus seiner Knochensubstanz frei, um den milchsauren Überschuss zu neutralisieren. Milch baut daher die Knochensubstanz nicht auf, sondern ab!



Azidose akut

Unser Organismus ist mit zahlreichen Sicherungs- und Schutzfunktionen ausgestattet. Im Prinzip gehören extreme Entschlackungsmassnahmen zur akuten Übersäuerung:

- Erbrechen oder Durchfall, Fieber, akute Entzündungen

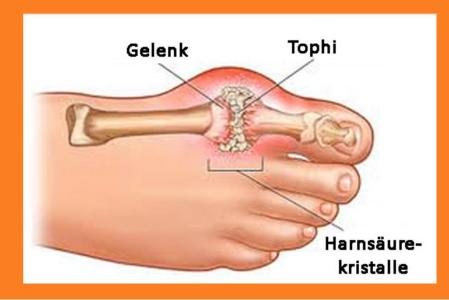


Chronische Übersäuerung

Azidose chronisch

Unsere Ausscheidungsorgane können jedoch nicht beliebig grosse Mengen an Säuren und Giften ausscheiden. Jedes Organ, inklusive die Haut hat eine ganz bestimmte Aussscheidungsfunktion und auch –kapazität. Diese kann wegen eines bestehenden Schutzmechanismus nicht überschritten werden.

Beispiel: nach jahrelangem Verzehr von zu viel tierischem Eiweiß, bildet sich eine Ablagerung von Harnsäure und führt zu Gicht. Zu hohe Harnsäurewerte führen zu kristallinen Ablagerungsstrukturen in Gelenken und Zellflüssigkeit. Dazu addieren sich Hormone und Medikamente der geschlachteten Tieren. Früher keine Massenproduktion, Wandlung vom qualitativ hochwertigen Exklusivgut zum minderwertigen Konsumgut!





Bis Krankheiten auftreten oder der Säure-Basen-Haushalt wirklich aus den Fugen gerät, muss man sich jeder Vernunft und Selbstachtung widersetzen. Der Prozess aus latenter Übersäuerung zu chronischer Azidose ist schleichend. Signale gibt es viele, sie werden jedoch meist ignoriert und dies über viele Jahre.

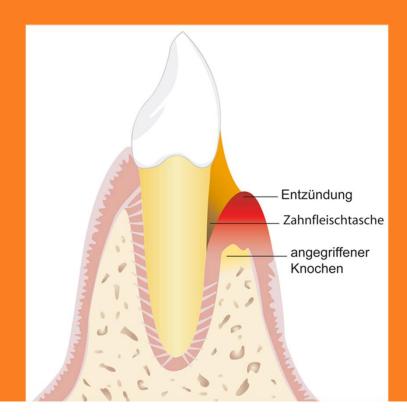
Ein übersäuerter Körper ist grundsätzlich für alle typische Zivilisationskrankheiten anfälliger. In der Phase der kritischen Übersäuerung ist der Ausscheidungsversuch gescheitert. Es bilden sich z.B. Ablagerungen in Form von Altersflecken, Cellulite und kristalline Strukturen in Galle, Niere, Blase oder Gelenken.





+41 (0)91 857 14 60

Die Nahrung reicht nicht aus, um das Säure-Basen-Gleichgewicht stabil zu halten. Um dauerhaft Säureüberschuss zu neutralisieren, ist der Körper gezwungen, seine eigenen Puffersysteme abzubauen. Zwecks Säureneutralisation werden Mineralien aus dem Haarboden, Gefässsystem, Knochen und Gelenken entzogen. Mögliche Folge: Entzündungen, usw.





Azidose

Wenn die Ausscheidungsorgane durch die Säurebelastung ständig überfordert werden, übernimmt bei Ausleitungskrankheiten **die Haut** diese Funktion. Überschüssige Säure wird nach Außen über die Haut abgegeben, dies bedeutet für die innere Organe einen grossen Entlastungseffekt.







Messmethoden

Es gibt keine 100% sichere Verfahren zur objektiven Bestimmung der Übersäuerung des Körpers.

Die Messung des pH-Wertes im Blut, Urin, Speichel spiegelt uns nur eine Momentaufnahme wider, die davon abhängig ist, was wir kurz zuvor gegessen haben und wie der Stoffwechsel damit umgeht.





pH-Wert Urin

pH-Wert-Profil des Harns

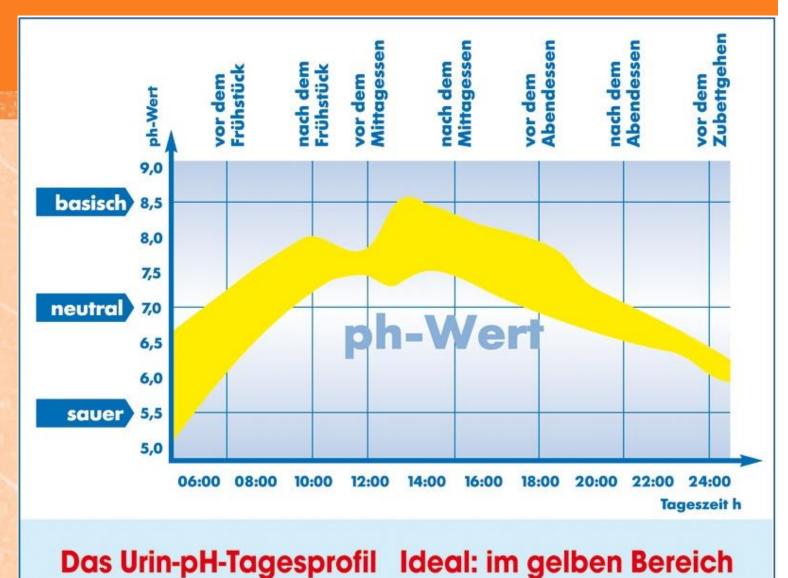
das ist am häufigsten praktizierte Methode, bei der mit Universalindikatorpapier oder Lackmuspapier der pH-Wert des Urins gemessen wird. Selbstmessungen des Mittelstrahlurins sind jedoch relativ ungenau. Eine Messung allein sagt über den SBH nichts aus!

Zur Erstellung eines aussagefähigen Status, wird eine Woche lang der genaue Verlauf der pH-Werte im Urin gemessen. Dazu ein Kontrollbogen. Bei jedem Wasserlassen wird den pH-Wert des Mittelstrahlurins notiert sowie die Uhrzeit in der Tabelle eingetragen. Während der Messwoche dürfen keine Basenpulver eingenommen werden (Kontrolle des gewöhnlichen Lebensrhythmus). Werden die Punkte wie in einem Koordinatensystem miteinander verbunden, ergeben sich mehr oder weniger stark ausgeprägte Kurven. Diese gilt nun richtig zu deuten.



Der pH-Wert des Urins sagt immer nur aus, dass gerade frei Säuren ausgeschieden werden.

Urin Tagesprofil





In Ticino:

Urin Tagesprofil

Kurz zur Interpretation

Der Kurvenverlauf ist relativ flach: latente Übersäuerung, erste Stadium und Tendenz zu Gewebeübersäuerung. Die Pufferkapazität wird in Anspruch genommen, und zur Säurekompensation mindern sich die Mineralstoffspeicher. Diesen "Normalzustand" repräsentieren in unserer Gesellschaft über 80% der Bevölkerung.

Die pH-Werte liegen zu allen Messzeiten im sauren Bereich zwischen 5,5 und 6,5, die Kurve erreicht nie einen basischen Wert. (erfahrene Naturheilpraktiker oder Arzt)

Die pH-Werte erreichen selten oder nie saure Bereiche: es werden also nur basische pH-Werte von über 7,0 gemessen. Dies kann den Verdacht auf eine Säureausscheidungsblockade (Arzt)!



Urin/Blut Tagespr.

beim Säure-Basen-*Test* nach *Sander* erfolgt im Labor neben der Messung der pH-Werte eine Bestimmung der Säurepufferreserven des Körpers.

Säure-Basen-Messung nach Jörgensen

Dem frisch abgenommenen Blut und Plasma wird Salzsäure tropfenweise hinzugegeben und fortlaufend der pH gemessen. Je rascher der pH Abfall, desto kleiner die Pufferkapazität. schwächen.



Haut

Kennzeichen der Haut

Die Haut ist der Spiegel der inneren Organe und der Seele. Ein gesundes Hautbild zeigt sich an einem zart rosa Farbton. Die Haut ist rosig, glänzend und rein. Farbveränderungen von blass-weiss, rötlich, fahlgrau, gelblich bis bräunlich fleckig und matt deuten auf eine Übersäuerung hin. Rissige, raue und spröde Haut weist auf mangelnde Regeneration hin. Trockene, glanzlos matte Hautoberfläche lässt sich auf eine verminderte Talgdrüsenproduktion (Selbstfettung) zurückzuführen. Klebriger Schweiss und zu feuchte Haut ist ein Indiz für wasserlösliche Säureausleitung über die Schweissdrüsen. Hauttonus bzw. Spannkraft ist eine weitere Beurteilung des Hautbildes. Übersäuerte Menschen haben oft eine erschlaffte, faltige und verquollene Haut. Ausgerechnet im Gesicht spiegeln sich Toxine wider, die den Tonus schwächen.



Kennzeichen der/des Haare, Nägel, Augen, Mundes, Zunge, Körpergeruchs

Kräftig, dichtes, fülliges Haar haben Menschen mit gutem Mineralienhaushalt. Der Haarboden ist ein Depot für basische Mineralien! Durch Übersäuerung mit der Folge an Mineralienraub ist die Degeneration der Haarwurzel offensichtlich (Haarverlust).

Eingerissene Nägel sind Zeichen von Mineralstoffmangel. Längs- und Querverdickungen sind Anzeichnen eines toxisch bedingten Absterbens des Nagels.



Ein gesunder Organismus ohne Säurebelastung entwickelt selbst bei starkem Schweiss kaum unangenehmen Geruch. Je stärker die Übersäuerung, umso stärker und strenger der Körpergeruch.





6514 Sementina +41 (0)91 857 14 60

Säuren und Basen in der Nahrung

Unsere Nahrung: Sauer oder basisch?





Beim Abbau von Fleisch, Fisch und Käse wird (Schwefel-) Säure gebildet. Beim Abbau von Obst und Gemüse entstehen basische Stoffe.



In Ticino:

Säurebildung durch Nahrungsmittel

Säureerzeuger enthalten selbst keine Säure, werden aber vom Stoffwechsel dahingehend umgewandelt. Dazu zählen: Bohnenkaffee, Schwarztee, Alkohol, Konserven, geschälte Getreideprodukte, Weissmehlprodukte, polierter Reis, Süssigkeiten aller Art, Zucker.

Säurelieferanten enthalten einen Überschuss an Säuren. Ein zusätzlicher Säureüberschuss, entsteht bei ihre Verbrennung. Ihre Lieferanten sind: kohlensäurehaltige Getränke, Wein, Fleisch, Innereien, Wild, Wurstwaren aller Art, Meeresfrüchte, Seefisch, Hartkäse, Schmelzkäse, Eier.



Die Bedeutung der Ernährungsumstellung

Die Ernährung ist – neben einer gesunden Lebensführung – die Basis für ein ausgeglichenes Säure- Basen-Verhältnis im Körper. Darüber hinaus dient sie als Therapie, um bereits vorhandene Störungen im Säure-Basen-Haushalt auszugleichen.

Bei einer latenten oder chronischen Azidose des Körpers sollte die Ernährung konsequent umgestellt werden. Durch die Zufuhr vermehrter Basen-Anteile in der Nahrung können die überschüssigen Säuren im Bindegewebe aus dem Körper gelöst und ausgeschieden werden. Die säurebildenden Nahrungsmittel, wie Fleisch, Wurst, Fisch, Eier und Süßigkeiten, sowie Kaffee und Alkohol sind stark einzuschränken; die basenbildenden Nahrungsmittel, wie Gemüse, Kartoffel und Obst, sollten dagegen besonders reichlich verzehrt werden.



Die gängigen Ernährungsfehler

- " zu schnell
- " zu viel
- " zu oft
- zu viel schwer Verdauliches
- " zu spät abends
- keine Fastenpause = Erholungspause für den belasteten Darm



In Ticino:

Der Einfluss der Verdauungskraft

Ernährung

Funktionieren die Verdauungsleistung und/oder die Darmfunktion nicht richtig, kann die beste basische Ernährung das Gegenteil bewirken. Ungünstige Ernährungsgewohnheiten (wie Zucker oder zu viel Rohkost) fördern Gärungsvorgänge im Darm und erzeugen trotz einer basenreichen Ernährungsweise ein Übermaß an Säuren.

Durch hastiges Essen und eine ungenügende Kauleistung wird die Verdauung der Nahrung nur unzureichend durchgeführt. Magensäfte und die Verdauungsenzyme sind in ihrer Funktion eingeschränkt. Unverdaute Nahrung führt zu Sodbrennen und Übersäuerung im Magen sowie zu Gärungsgasen im Darm. Sie belastet so das Säure-Basen- Gleichgewicht.

Neben einer ausgewogenen basenüberschüssigen Ernährung ist es wichtig, auf eine gesunde Lebensführung zu achten – mit ausreichender Bewegung an der frischen Luft und mit Erholungsphasen.



Tipp

Durch moderate körperliche Bewegung kann die Säureausscheidung unterstützt werden. Auch Kalt- Warm-Reize, wie Wechselduschen, warme Bäder und Sauna, sind zu empfehlen, sowie viel frische Luft, ausreichender Schlaf und die Verringerung von körperlichem und seelischem Stress.

Praktische Hinweise

Ernährung

bzw. neutral und nur 20% sauer sein. Dabei sollten Nahrungsmittel der basenspendenden mit der säurespendenden Gruppe entsprechend kombiniert werden.

Es sollte viel Gemüse, Kartoffeln und Obst verzehrt werden; in Fällen von schwerer Übersäuerung ist jedoch jedes Rohkostgemüse, vor allem Kohlarten, streng zu meiden.

Empfehlenswert sind tägliche Basensuppen. Empfohlen wird eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von 2-3 Litern, da die ausreichende Trinkmenge die Säureausscheidung über die Nieren erhöht.

Geeignet sind calcium- und magnesiumreiche Mineralwässer ohne Kohlensäure, Basenbrühen, schwarzer Johannisbeersaft, Apfel- und Zitrussäfte sowie Frucht- und Kräutertees.



Diese Lebensmittel wirken basisch



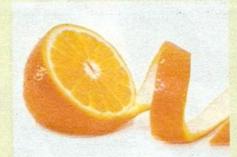
Sauerkraut Trotz des Namens ist das Kraut ein echter Basenbildner



Mangold Verlässlicher Basenbildner mit hohem Anteil an Kalium und Eisen



Trockenobst Gehört zu den besonders stark basenbildenden Lebensmitteln



Zitrusfrüchte Schmecken sauer, wirken basisch, enthalten Magnesium



Kartoffeln Reich an Kalium, Magnesium, Eiweiß und Kupfer, stark basenbildend



Bananen Sehr viele Kohlenhydrate und Vitamine, sehr starke Basenbildner



In Ticino:

Ernährung



- Es sollten mehr Vollwertprodukte als Weißmehlprodukte verzehrt werden.
- Vollwertige Nahrungsmittel aus ökologischem Anbau sind zu bevorzugen.
- Es sollten weniger Fleisch und Fleischwaren, dafür etwas mehr Fisch gegessen werden.
- Empfohlen werden mehrere, nicht zu große Mahlzeiten über den Tag verteilt, die langsam und gründlich gekaut werden sollten.
- Die Mahlzeit am Abend sollte leicht und nicht zu viel sein. Salate, frisches Obst und Obstsäfte sollten nicht zu spät am Abend gegessen werden.
- Die Nahrungsmittel sollten gut verträglich sein.

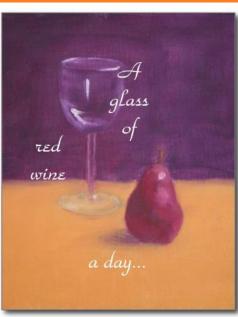


- Säurebildende Lebensmittel, wie Fleisch, Wurst, Fisch, Eier sowie "Weißmehl"-Produkte und Süßigkeiten, begünstigen eine vermehrte Säurebelastung.
- " Fast-Food sollte gemieden werden.

säurebildend.

- Ein übermäßiger Konsum an Alkohol, Nikotin und Kaffee sollte auf jeden Fall vermieden werden.
- Auch der Verzehr von zuckerhaltigen Limonaden sollte reduziert werden; denn diese Genussmittel sind sehr säurereich bzw.





Säure-Basen-Tabelle der Ernährung

1. Basenspendende Nahrungsmittel - sehr empfehlenswert! Kartoffeln (besonders Pellkartoffeln), Kartoffelpresssaft



Säure-Basen-Tabelle der Ernährung

2. Neutrale Nahrungsmittel - empfehlenswert!

Hirse, Naturreis, Leitungswasser, naturbelassene Fette und Öle, Butter, frische Walnüsse, Kombinationen aus der ersten und dritten Gruppe

3. Säurespendende und säureerzeugende Nahrungsmittel - weniger empfehlenswert! Säurespender: Fleisch, Geflügel, Wild, Wurst, Speck, Innereien (Leber, Nieren, Hirn), Fleischbrühe, Fisch, Käse, Quark, Kuhmilch UHT, Ei (Eiweiß ist säureüberschüssig, Eigelb allein ist basisch), Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Erdnüsse, usw. (Ausnahme: Sojabohnen), Spargel, unreif geerntetes Obst, Erdnüsse, Essig, Senf, stark kohlensäurehaltige Getränke, Sekt, verschiedene Industriegetränke, Vollwertgetreide (am wenigsten Hafer, Dinkel, Hirse)



Säureerzeuger:

Fabrikzucker, Süßigkeiten, Konfekt, Schokolade, süße Torten, Speiseeis, Weißmehlprodukte, Teigwaren, Nudeln, Makkaroni, Zwieback, Kuchen, geschälte und polierte Getreide, polierter Reis, weiße bis graue Brote, gehärtete, raffinierte Fette und Öle, gehärtete Margarinen, Bohnenkaffee, Limonadengetränke (Cola usw.), Alkohol, Bier (am wenigsten)

Die Tabelle dient als Orientierung bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten; der Gehalt an basischen Mineralien variiert je nach Anbaumethode, Reifungsgrad und Zubereitungsart der Nahrungsmittel. Wichtig ist auch, wie, wie viel und wann etwas gegessen wird. Ein Verdauungssystem, das ständig überlastet wird, fördert die vermehrte Entstehung von Säuren.



PRAL-Tabelle

Eine Abschätzung der persönlichen Säurebelastung mit der Ernährung ermöglicht die PRAL-Tabelle (*Potential Renal Acid Load*).

Es ist wichtig darauf hinzuweisen, dass nicht die Empfindung auf der Zunge darüber entscheidet, ob ein Lebensmittel eine Gewebeübersäuerung begünstigt, sondern ob es basisch oder sauer verstoffwechselt wird.

Der Zahlenwert in mEq/100g gibt an, welchen Effekt das jeweilige Nahrungsmittel hat:

- B = basisch (negatives Vorzeichen),
- S = sauer (positives Vorzeichen)
- N = neutral



Ernährung PRAL-Tabelle



Lorena Laffranchini-Bonanomi
 6514 Sementina
 +41 (0)91 857 14 60

Nahrungsmittel-Tabelle



bas	isch		sauer							
-20 -15 -	10 -5	0 0		10	15	20	25	30	35	
filliäquivalente/100g								Milliõquiva	lente/10	
Obst										
		• Ananas			ш	Ш		Ш	Ш	
		 Äpfel 								
	•	Aprikosen								
	• 1	Bananen								
		Birnen								
		Erdbeere	en.							
• Feigen	, getrocknet	Grapefruit								
		• Kiwi								
		Kirschen								
		• Mango								
		 Orangen 								
		 Pfirsiche 								
Rosinen	. 6-	hwarze Johan		_						
	• 50	• Wasserr		11						
		Weintraube								
		• Zitronen	_							
Hülsenfrüch	te									
		• Bohnen, g	min		ш	ш			ш	
		• Erb								
			Linsen, g	rün und	braun.	getrock	net			
·-"						2				
Nüsse										
				Irdnüsse	, unbeh	andelt				
		 Haselnüss 	_							
			 Mande 							
			• 1	Pistazien						

Nahrungsmittel-Tabelle



basisch	sauer
0 -15 -10 -5 0	0 5 10 15 20 25 30 35
iquisslents/100g	Milliquivalente/100
eisch und Wurstwaren	
	Bierschinken
	Cervelatwurst Cornedbeef
	• Ente
	Pleischwurst
	• Gans
	Huhn
	Kalb Kaninchen
	• Lamm
	• Leber
	Leberwurst
	• Rind
	Salami Schwein
	Schwein Truthahn
	Wienerli
sch und Meeresfrüchte	
	Aal, geräuchert
	Forelle, gedümpft
	Heilbutt
	Hering
	Kabeljaufilet Krapfen
	Crevetten
	Lachs
	Miesmuscheln
	Rotbarsch Sardinen, in Öl
	Schellfisch
	Seezunge
	Zander
tte und Öle	
	Butter Margarine
	Margarine Olivenöl
	Sonnenblumenöl

basisch				sauer								
-20	-15	-10	-5	0	0		10	15	20	25	30	35
Millikquiv	alents/100p	ţ								1	winpeidlib	lente/toog
Gem	Gemüse											
Auberginen Blumenkohl Brokkohi Chicorée Eisbergsalat Essiggurken Nüsslisalat Fenchel Grünkohl Gurken Karotten Karotten Karotfeln Knoblauch Kohlrabi Kopfsalat Lauch Peperoni Pilze Radieschen Rosenkohl Rucola Sauerkraut Sellerie Sojabohnen Sojamilch Spärgel Spinat Tofu Tomaten Zucchetti Zwiebeln Kräuter und Essig												
						s						
		• P	• B etersilie	asilikum								
			,	Schnitt V		ig, Balsa	mico					

"Dreisprung der Entschlackung nach Dr. h.c. Peter Jentschura

1. Schlackenlösung

Beginnt mit Spaltung der Schlacken. Bis lange abgelagerte Säuren und Säuren und andere Schadstoffe zunächst reaktiviert.

2. Neutralisierung reaktivierter Säuren und Schadstoffe

Im zweiten Schritt werden die reaktivierten Schadstoffe mit Hilfe basenbildender Vitalstoffe neutralisiert und abtransportiert.

3. Ausscheidung von Säuren und Schadstoffen

Zu guter Letzt muss der "Ballast" aus dem Körper hinaus. Neben Nieren, Darm und Lungen verfügen wir über ein weiteres sehr effektives Ausscheidungsorgan für Schadstoffe – die Haut.











Basen Innen Strümpfe

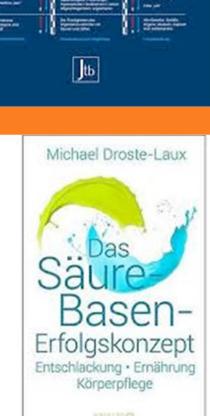


In Tid

Literatur













In Ticino: