

## Säure-Basen-Balance

Ungesunde Ernährung, massive Umweltbelastung sowie hektische Lebensweise laugen unseren Körper aus und führen in der Folge dazu, dass der Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht gerät. Eine Übersäuerung des Körpers führt dazu, dass sich die pH-Werte der Flüssigkeiten im Körper verändern.

Darunter leidet letztlich der gesamte Stoffwechsel. Viele Stoffwechselfunktionen können bei einem pH-Wert unter 7 (= sauer) nicht stattfinden. Ein gesunder Organismus benötigt zum größten Teil basische pH-Werte (pH-Werte über 7).

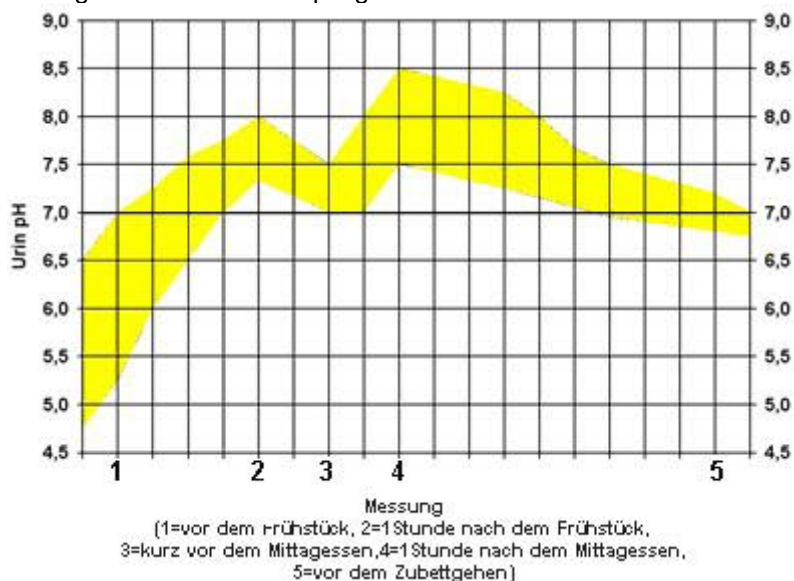
Die Säuren, die täglich bei einer Übersäuerung auf den Organismus einwirken, kann der Körper aufgrund der anfallenden Menge nicht komplett ausscheiden. Diesen Zustand kann man mit Hilfe von Teststreifen über den Urin ermittelt werden.

Für die Entsäuerung benötigt der Körper eine ausreichende Menge an Mineralstoffen. Diese sogenannten Basen sind in der Lage, die Säuren zu neutralisieren. Erhält der Organismus über die Nahrungszufuhr zu wenig Basen, entnimmt er die benötigte Menge seinen eigenen Basendepots wie zum Beispiel Knochen, Knorpel, Sehnen und Zähne.

Bei den Möglichkeiten zur Wiederherstellung Ihres Säure-Basen-Gleichgewichts beraten wir Sie gerne.

### Urin-pH Messung mit Teststreifen

Der Tagesverlauf des Urin-pH gibt einen Hinweis auf den Status des Säure-Basen-Haushalts.



## Säure-Basen-Balance und Sport

Heutzutage begegnen uns immer wieder öfter der Begriff Säure-Base-Haushalt und seine Bedeutung für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Gerade im Sport ist die Beobachtung des Säure-Base-Haushalts wichtig.

Bei allen Vorgängen in den Körperzellen und in dem Bindegewebe, das die Zelle umgibt, ist die Säure-Base-Balance elementar, da Enzyme - das sind Katalysatoren für fast alle Stoffwechselprozesse - ihre Wirkung nur in dem für sie optimalen pH-Bereich effizient arbeiten können.

Wir sind also von Natur aus auf ein basisches Milieu angewiesen.

Sauerstoff und Nahrung sind die Brennstoffe, aus denen unser Körper die Energie gewinnt, die er zum Leben braucht. Bei diesen Stoffwechselprozessen entstehen neben Energie auch immer saure Abfallprodukte - Stoffwechselschlacken - die der Körper nicht verwehren kann und ausscheiden muss.

Einseitige, zu reichhaltige Ernährung, Stress, Alkohol, Nikotin und einige Medikamente können zum Überhandnehmen von sauren Stoffwechselprodukten führen. Der Mensch reagiert sauer.

Aber auch übermäßiger Sport kann hierzu führen. Bei der Energiebereitstellung im Muskel entsteht Milchsäure, die bei leichter körperlicher Tätigkeit vom Blut abtransportiert und in der Leber verarbeitet werden kann. Erhöht sich aber bei einer sportlichen Hochleistung die anfallende Milchsäuremenge, so muss diese vorübergehend zwischengelagert, gepuffert, werden. Dieses kann meist z.B. als Wadenkrampf beobachtet werden.

Außerdem kommt es zu einer allgemeinen Beeinträchtigung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens wie z.B. verringerte Leistungsfähigkeit und Einlagerung der Säure ins Bindegewebe, welches Muskel-, Sehnen-, und Gelenkschmerzen auslöst.

Ziel einer Säure-Basen-Kur ist die Vermeidung einer übermäßigen Säureproduktion, eine vermehrte Ausscheidung von entstehenden Säuren und, dass vorhandene Säureschlacken dauerhaft entfernt werden.

Für leistungsorientierte Sportler kann es außerdem von Vorteil sein, sich basenreich zu ernähren. Die Ausdauerleistungsfähigkeit kann verbessert werden, indem schon während und nach der Belastung die

Wasser- und Mineralstoffverluste durch geeignete Getränke (mineralstoffreiche, kohlenstofffreie Mineralwässer) ausgeglichen werden.