



Power mit Beatrice

Übersäuerung

WAS BEDEUTET EIGENTLICH ÜBERSÄUERUNG GENAU?

Wie der Name schon sagt, geht es um zu viel Säure. In unserem Organismus gibt es Bereiche, die sauer sein müssen (wie z. B. der Dickdarm) und es gibt Bereiche, die basisch sein müssen, um richtig zu funktionieren (wie z. B. das Blut oder der Dünndarm). Um den Säure-Base-Haushalt in seinem Gleichgewicht zu halten, gibt es verschiedene körpereigene Regelmechanismen, wie die Atmung, die Verdauung, den Kreislauf und die Hormonproduktion. Sie sind darum bemüht, den gesunden pH-Wert im Körper aufrecht zu erhalten.

Der pH-Wert gibt an, ob eine (Körper-)Flüssigkeit sauer oder basisch ist. Ein Wert von unter 7 zeigt eine Säure an und ein Wert von über 7 bis 14 eine Base. Mit Hilfe von Teststreifen aus der Apotheke können Sie den pH-Wert ihres Urins messen. Tauchen Sie den Teststreifen während mehrerer Tage in den frischen Urin und vergleichen Sie dessen Farbe mit der Farbskala auf der Packung. 7 bis 7.5 sind neutrale Werte, alles darunter deutet auf Übersäuerung hin.

URSACHEN, SYMPTOME UND FOLGEN

Zu Übersäuerung führen:

- ▶ zu viel Fleisch, Wurst und Eier
- ▶ zu viel weisser Zucker
- ▶ zu viel Kaffee
- ▶ Alkohol
- ▶ zu viel Milch (Produkte)
- ▶ zu viel kohlenstoffhaltige Getränke, Cola und Softdrinks
- ▶ synthetische Lebensmittelzusatzstoffe wie Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker (Glutamat) oder Süsstoffe wie z. B. Aspartam
- ▶ zu wenig Obst und Gemüse
- ▶ zu wenig Flüssigkeit

Aber auch zu wenig Bewegung, Stress oder Rauchen können zur Übersäuerung beitragen.

Signale von Übersäuerung und mögliche Folgen:

- ▶ Müdigkeit
- ▶ Energielosigkeit
- ▶ Sodbrennen als eines von vielen möglichen Symptomen
- ▶ Arthritis und Arthrose
- ▶ Nierensteine, Gallen- oder Blasensteine

WAS SIE GEGEN ÜBERSÄUERUNG TUN KÖNNEN:

Am besten stellen Sie – möglichst dauerhaft – auf eine vorwiegend basische Ernährung um. Das Verhältnis zwischen basischen und Säurebildenden Lebensmitteln sollte 80 : 20 betragen. Ideal für den Anfang der Umstellung sind Kartoffeln und Gemüse. [Hier](#) finden Sie eine gute Übersicht über basische Lebensmittel.

Die Säure-Ausscheidung wird ausserdem durch viel Bewegung an der frischen Luft unterstützt. Am besten nehmen Sie auch noch Mineralsalze zu sich, die der Organismus den körpereigenen Reserven zur Neutralisierung der Säuren entzogen hat. Diese Basenpulver enthalten je nach Zusammensetzung Kalium, Natrium, Magnesium, Kalzium, manche auch Mangan, Eisen, Kieselsäure. Sie sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.