



Säure-Basen-Balance



HEILEN IM RHYTHMUS
DANIELA SCHÄFFLER · HEILPRAKTIKERIN

Störung des Säure-Basen-Haushaltes

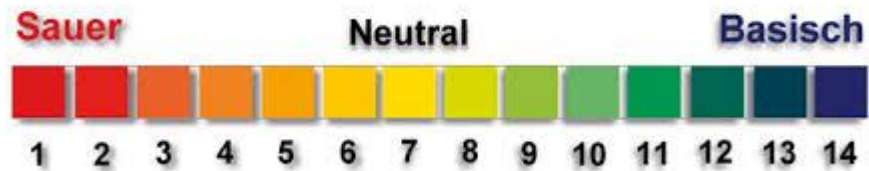
▶ Azidose

- Respiratorische Azidose (z. B. Asthma bronchiale, chron. Bronchitis, Emphysem)
- Metabolische Azidose (z. B. schlecht eingestellter Diabetes mellitus)

▶ Alkalose

- Respiratorische Alkalose (z. B. Lungenfibrose, Herzfehler mit Rechts-Links-Shunt, akut: Panikattacken)
- Metabolische Alkalose (häufiges Erbrechen z. B. bei Bulimia nervosa)

Was sind Säuren und Basen?



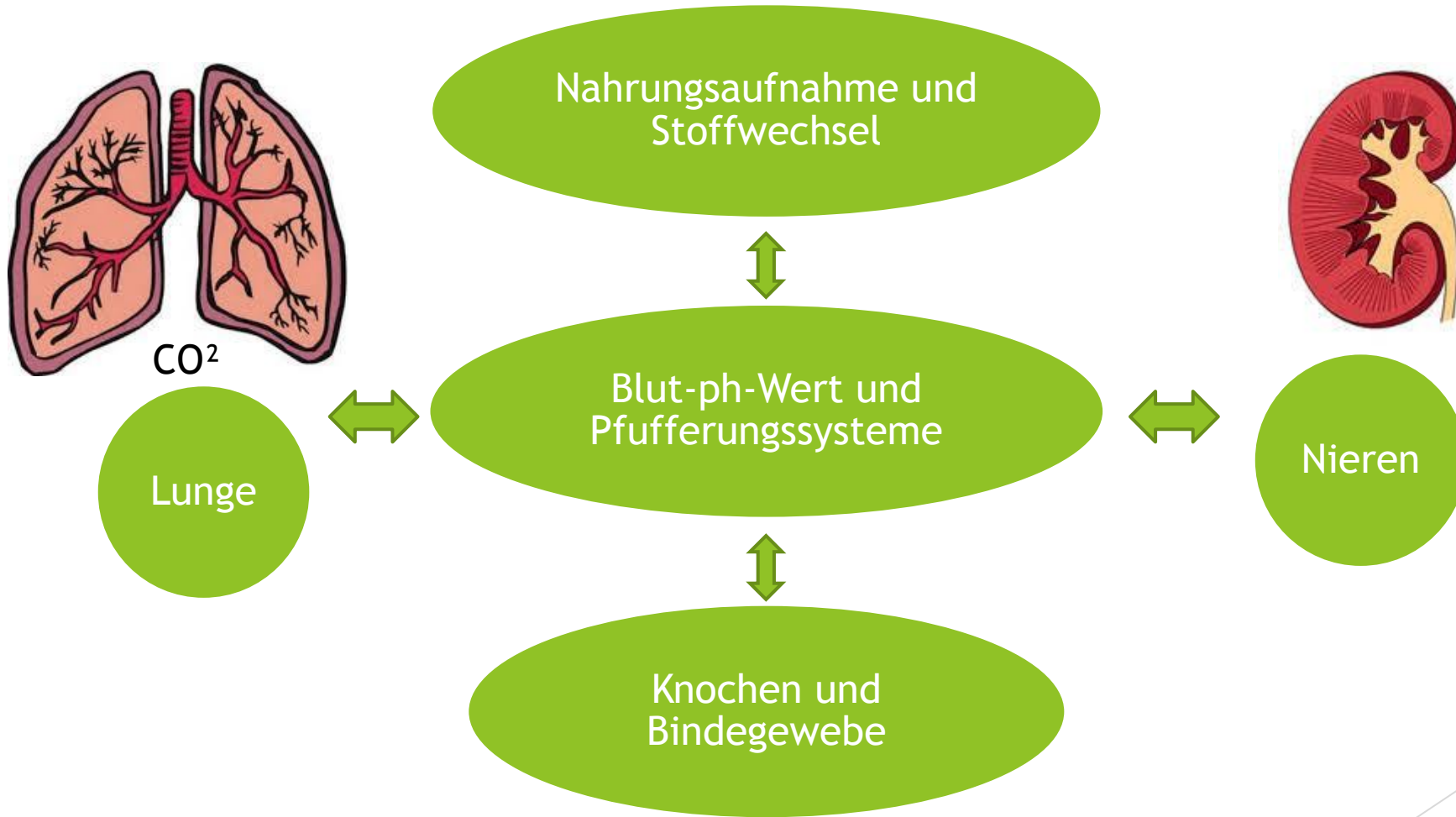
- ▶ **Beispiele pH-Wert:**
- ▶ Wasser 7
- ▶ Magensäure 1 – 4
- ▶ Dünndarm 8
- ▶ Cola 3
- ▶ Waschmittellösung 10 - 12
- ▶ Blut 7,35 – 7,45

Säure-Basen-Haushalt im Körper

- ▶ ...er sorgt dafür, dass der pH-Wert vor allem im Blut und in den Zellen der Organe konstant und stabil bleibt, damit lebenswichtige Stoffwechselfvorgänge ungestört ablaufen können.



Regulation Blut ph-Wert



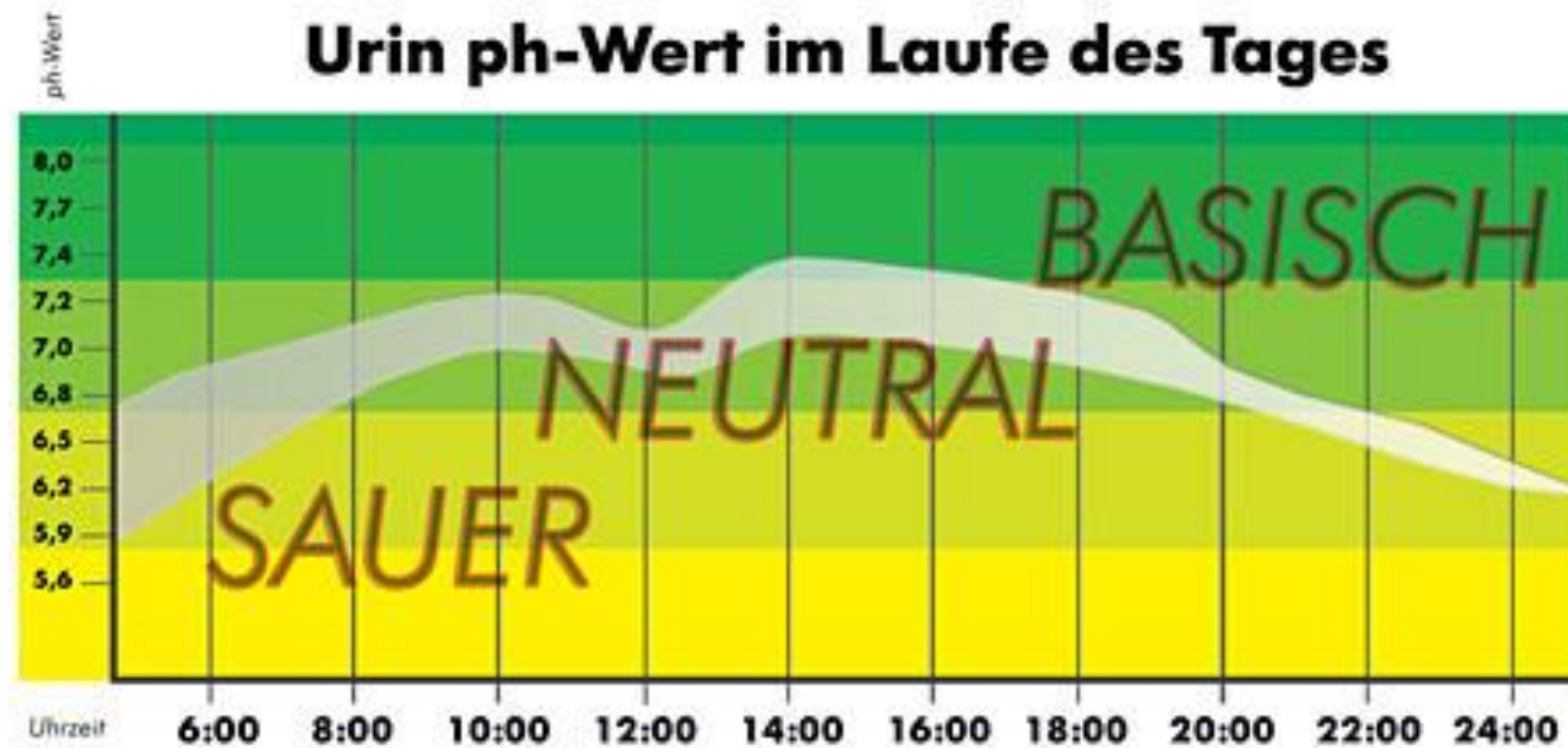
Durch welche Symptome ist eine Übersäuerung feststellbar?

- ▶ Müdigkeit und Erschöpfung
- ▶ Nachlassende Konzentration
- ▶ Stressempfindlichkeit und Nervosität
- ▶ Erhöhte Infektanfälligkeit
- ▶ Veränderungen an Haut, Haare und Nägel
- ▶ Ein- und Durchschlafstörungen

Krankheiten, die durch Berücksichtigung des Säure-Basen-Haushalts Besserung erfahren:

- ▶ Rücken- und Muskelschmerzen (auch Verspannungen im Nacken, Muskelkrämpfe)
- ▶ Gelenkbeschwerden, Rheuma, Gicht
- ▶ Osteoporose
- ▶ Hautprobleme
- ▶ Migräne

Wie kann ich neben den Symptomen eine Übersäuerung feststellen?











Was wirkt sauer, was basisch?

stark säurebildend:

- ▶ Fleisch, Wurst, Garnelen, Miesmuscheln, Käse, Fisch, Eier, Getreide (Roggen, Weizen, Grünkern), Brot, Reis
- ▶ Gesüßte Getränke wie Limo, Cola...

schwach säurebildend:

- ▶ Fisch, Milch, Buttermilch, Sahne, Joghurt, Quark, Butter, Mandeln, Hirse, Quinoa, Erbsen

MERKE: Es gibt gute und schlechte Säurebildner!



Was wirkt sauer, was basisch?

stark basenbildend:

- ▶ Gemüse (vor allem Spinat, Grünkohl, Fenchel, Ingwer)
- ▶ Obst (vor allem Aprikosen, Bananen, Schwarze Johannisbeeren),
- ▶ Trockenobst, Blattsalate, Rucola, Kartoffeln, Kräuter, Gemüsesäfte



schwach basenbildend:

- ▶ Zitrusfrüchte, Honig, Paprika, Gurken, Brokkoli, Zwiebeln, Pilze, Sauerkraut, Tofu,
- ▶ Obstessig, Kräutertee, Zitronen- und Orangensaft, Kaffee*,
- ▶ Saftschorle, Molke, Wasser



* erhöht aber die Magensäureproduktion

Ausgleich einer chronischen Übersäuerung

▶ Beispiel Abendessen:

▶ 2 Scheiben Vollkornbrot (100 g)

= 5 meq Säuren

▶ Butter (10g)

= 0,1 meq Säuren

▶ 2 Scheiben Hartkäse (30 g)

= 6 meq Säuren

▶ 2 Scheiben Salami (20 g)

= 2,5 meq Säuren

▶ 2 Glas Mineralwasser (ohne Kohlensäure)

= - 4 meq Basen

9,6 meq Säure-Überschuss

Langfristige Umstellung auf basische Ernährung

- ▶ Beispiel Abendessen:
- ▶ 2 Scheiben Vollkornbrot (100 g) = 5 meq Säuren
- ▶ Butter (10g) = 0,1 meq Säuren
- ▶ 2 Scheiben Hartkäse (30 g) = 6 meq Säuren
- ▶ 2 Scheiben Salami (20 g) = 2,5 meq Säuren
- ▶ Tomatensalat mit Essig/ÖL 200 g = -6 meq/ - 0,5 Basen
- ▶ 2 Glas Mineralwasser = - 4 meq Basen

3,1 meq Säure-Überschuss

Merke: optimales Verhältnis Säure - Base

1 - 4

- ▶ Basisch: mineralstoffreich
- ▶ Sauer: eiweißreich
- ▶ Im Durchschnitt bestehen nur etwa 20 Prozent unserer Ernährung aus Basenbildnern wie Obst, Gemüse, Salat und Mineralwasser.
- ▶ Viel zu wenig, um die Basenspeicher zu füllen und so ein natürliches Säure-Basen-Gleichgewicht zu schaffen.

Wer neigt zu chronischer Übersäuerung?



Sportler



Diäten
sowie
einseitige
Ernährung



Senioren



gestresste Menschen

Einteilung der Nahrungsmittel Anregung Sympatikus und Parasympatikus

- Kaffee
- Zucker
- Energiedrink
-

- Entspannungstee mit Melisse, Hopfen, Lavendel
- Bitterstoffe (wie Chichoree, Endiviensalat...)



Patientenbeispiel: Frau Ende 40, Wechseljahresbeschwerden

Symptome:

- Müdigkeit morgens und nach Kohlehydraten
- Nervosität und „Merklücken“
- Gewichtszunahme die letzten Monate 3- 4 Kilogramm

Therapie (Dauer 6 Wochen):

- Umstellung auf basische Ernährung
- Leberunterstützung
- Öldispersionsbäder

Resultat:

- Gewichtsabnahme 4 kg
- Venen besser und keine Hämorrhoiden mehr
- Insgesamt mehr Vitalität und Lebensfreude

Patientenbeispiel

Frau Mitte 40, Infektanfälligkeit mit Atemnot

Anamnese eigen und Familie

- Große Gewichtsschwankungen (10 - 20 kg die letzten 10 Jahre)
- Diverse Diäten in Kombination mit viel Sport
- Hat bis vor 10 Jahren viel geraucht
- Mutter mit knapp 60 an COPD verstorben

Therapie:

- keine Eiweißdiäten mehr!
- Sport in Kombination mit Basenpräparaten
- Atemübungen
- Berücksichtigung basenbetonter Ernährung

Resultat:

- Infektanfälligkeit und Atemnot konnte reguliert werden
- keine Gelenkschmerzen mehr

„Wer gesund leben will und sein Dasein weise genießen will, der muss vor allem

1. geregelt leben – arbeiten,
einen Lebenszweck haben,

2. er muss sich vernünftig ernähren,
nicht nur was die Wahl der Speisen betrifft, sondern auch
was die Zeit des Essens angeht,

3. er muss Luft und Bewegung suchen,
die gehören zu einem guten Gedeihen so notwendig wie
die Nahrung selber.“

SEBASTIAN KNEIPP

Fragen und Antworten

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**