

# Basisch – Sauer

Der Säure-Base Haushalt kann sehr leicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Die häufigste Ursache dafür ist eine zu saure Ernährung und Stress. In der westlichen Medizin wird eine Übersäuerung als Azidose bezeichnet, beschreibt dann aber lediglich die Übersäuerung des Blutes und nicht des ganzen Organismus. Das Blut wird vom Körper solange es geht auf einem pH-Wert von 7,4 gehalten, da sonst lebensbedrohliche Umstände eintreten können.

## Übersäuerung: Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt

Doch was ist nun mit "Übersäuerung" wirklich gemeint? Es geht - wie der Name deutlich sagt - um zu viel Säure. In unserem Organismus gibt es Bereiche, die sauer sein müssen (das Scheidenmilieu zum Beispiel oder der Dickdarm) und es gibt Bereiche, die - um ordnungsgemäß funktionieren zu können - basisch sein müssen (zum Beispiel das Blut, die Zwischenzellflüssigkeit oder der Dünndarm).

Um diesen fein ausgeklügelten Säure-Basen-Haushalt in seinem Gleichgewicht zu halten, gibt es verschiedene körpereigene Regelmechanismen. Zu diesen Mechanismen gehören die Atmung, die Verdauung, der Kreislauf und die Hormonproduktion. Sie alle sind stets darum bemüht, den gesunden pH-Wert im Körper aufrecht zu halten.

Der pH-Wert gibt an, ob eine (Körper-)Flüssigkeit sauer oder basisch ist, wobei ein Wert von unter 7 eine Säure anzeigt und ein Wert von über 7 bis 14 eine Base. Wenn nun aufgrund äußerer Umstände zu viele Säuren in den Körper gelangen, dann arbeiten die Regelmechanismen auf Hochtouren. Irgendwann sind sie überstrapaziert und können die eintreffende Säureflut nicht mehr bewältigen. Der Zeitpunkt erster Beschwerden ist gekommen.

## Folgen gestörter Säure-Base-Haushalt

- Mineralstoffmangel
- Aufbau von Fettdspots zur Einlagerung der Säure-Schlacke
- verstopfen Blutgefäße (Arteriosklerose) und führen zu Bluthochdruck
- Nachlassen der Sehkraft
- Haarausfall
- Nieren-, Gallen- und Blasensteine
- Verursachen Falten und Cellulite
- Milieu für Bakterien, Pilze (Bsp. Erkältung, Allergien, Blähungen)



## **Basische Ernährung oder Basen-Überschüssige Ernährung?**

### **Basische Ernährung**

- 100% Basische Lebensmittel
- Als Kur und zum Abbau überschüssiger Säure-Schlacke
- Über 1-2 Wochen

### **Basen überschüssige Ernährung**

- 80% basische Lebensmittel
- 20% gute Säurebildner
- Komplette Ernährungsumstellung
- Dauerhaft guter Säure-Base-Haushalt

## **Schlacken sind neutralisierte Säuren**

Säuren selbst können im Organismus kaum gelagert werden. Sie würden unsere Eingeweide verätzen. Aus diesem Grunde müssen die entstehenden Säuren mit Hilfe basischer Mineralstoffe wie z. B. Calcium oder Magnesium neutralisiert werden. Neutralisierte Säuren sind Salze.

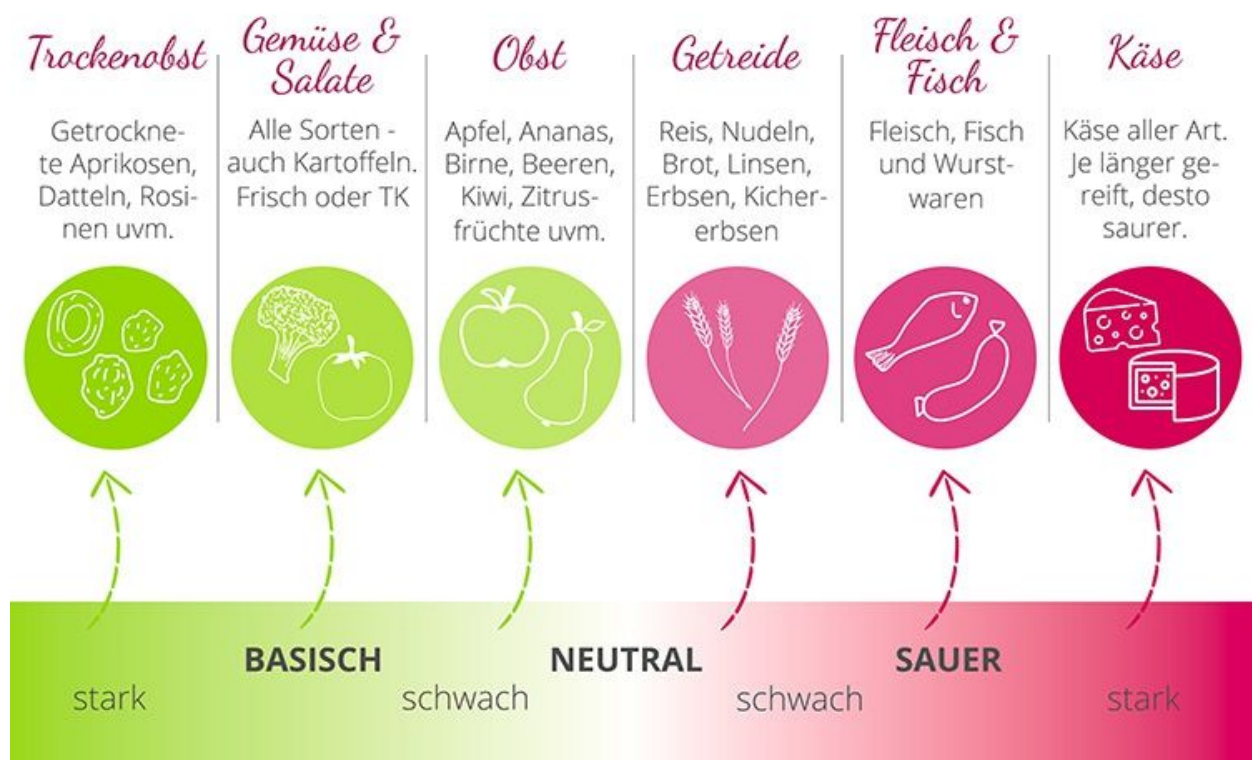
Bei der heute üblichen Säureflut entstehen tagtäglich derart viele Salze, dass unsere Ausscheidungsorgane (Lunge, Nieren, Darm und Haut) mit ihrer Entsorgung vollkommen überfordert sind. Die Salze (oft auch Schlacken genannt) werden - wie weiter oben bereits erklärt - eingelagert und können jetzt (chronische) Krankheiten und Altersbeschwerden verursachen. Erste Anzeichen sind Unwohlsein, Energielosigkeit und unerklärliche Müdigkeit.

## **Was sind basische Lebensmittel?**

Wenn ganz offiziell das Basenpotential eines Lebensmittels untersucht wird, dann verbrennt man dieses und untersucht jetzt, wie basisch oder sauer die übrig gebliebene Asche ist. Der Verbrennungsprozess soll hier ein wenig die Verdauung im Körper imitieren.

Zusätzlich schaut man, wie hoch der Gehalt an säurebildenden Aminosäuren im jeweiligen Lebensmittel ist.

Diese zwei Aspekte genügen – aus wissenschaftlicher Sicht – vollkommen, um das Basenpotential eines Lebensmittels festzulegen und um sämtliche Lebensmittel daraufhin in sauer und basisch einzuteilen. Wir sind da anderer Meinung.



## Basische Lebensmittel wirken auf mindestens acht Ebenen basisch:

Lebensmittel, die basisch und gleichzeitig gesund sind, sollten – unserer Ansicht nach – auf mindestens acht Ebenen basisch wirken, nicht nur auf zwei Ebenen.

### 1. Basische Lebensmittel sind reich an basischen Mineralstoffen

Basische Lebensmittel verfügen über einen hohen Gehalt an basisch wirkenden Mineralien und Spurenelementen (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen).

### 2. Basische Lebensmittel sind arm an säurebildenden Aminosäuren (Methionin und Cystein)

Bei einem Überschuss dieser sauren Aminosäuren – z. B. wenn man zu viel Fleisch, Fisch, Eier, aber auch zu viele Paranüsse, zu viel Sesam oder zu viel Soja isst – werden sie abgebaut und es entsteht Schwefelsäure.

### **3. Basische Lebensmittel regen die körpereigene Basenbildung an**

Basische Lebensmittel liefern Stoffe (z. B. Bitterstoffe), die im Organismus die körpereigene Bildung von Basen anregen.

### **4. Basische Lebensmittel verschlacken nicht**

Basische Lebensmittel hinterlassen bei ihrer Verstoffwechslung keine sauren Stoffwechselrückstände (Schlacken).

### **5. Basische Lebensmittel enthalten ferner bestimmte Stoffe...**

(z. B. Antioxidantien, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Chlorophyll etc.), die den Körper vitalisieren, die seine Entgiftungsorgane stärken, seine Ausleitungsorgane entlasten und die das Immunsystem unterstützen. Auf diese Weise versetzen basische Lebensmittel den Körper in die Lage, eigenständig überschüssige Säuren, Gifte und Schlacken besser neutralisieren und ausleiten zu können. Das wiederum verhindert eine Übersäuerung bzw. mindert eine vorhandene Übersäuerung.

### **6. Basische Lebensmittel verfügen über einen hohen Wassergehalt**

so dass der Körper immer über ausreichend Flüssigkeit verfügt (auch wenn vielleicht einmal zu wenig getrunken wird), um Säuren oder andere Schlacken rasch über die Nieren ausscheiden zu können.

### **7. Basische Lebensmittel wirken entzündungshemmend**

...und zwar aufgrund ihrer hohen Vitalstoff- und Antioxidantiengehalte sowie der richtigen Fettsäuren. Chronisch latente Entzündungsprozesse stehen oft am Anfang von vielen chronischen Zivilisationserkrankungen (von Rheuma und Arteriosklerose über Diabetes bis hin zu Autoimmunerkrankungen) und verlaufen zunächst völlig unbemerkt. Entzündungsprozesse jedoch führen zu einer endogenen (im Körper stattfindenden) Säurebildung und verstärken somit eine Übersäuerung. Basische Lebensmittel lindern bzw. verhindern eine Übersäuerung also zusätzlich auch über die Hemmung riskanter Entzündungsprozesse.

### **8. Basische Lebensmittel fördern die Darmgesundheit und stabilisieren die gesunde Darmflora**

Je gesünder der Darm ist, umso besser und schneller können anfallende Säuren ausgeschieden werden, umso vollständiger verläuft die Verdauung und umso weniger Schlacken fallen überhaupt erst an.

## **Tabelle für saure und basische Lebensmittel**

[https://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/tabelle\\_saure-und-basische-lebensmittel.pdf](https://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/tabelle_saure-und-basische-lebensmittel.pdf)

Quellen: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/basische-ernaehrung-2.html>  
<http://www.schule-bewusst-leben.com/>  
<https://www.gesund-und-ich.de>