

Am wichtigsten ist, dass der Blut-pH-Wert konstant bleibt. Er sollte ziemlich genau 7,4 betragen, um zu verhindern, dass Enzyme und andere lebenswichtige Eiweiße ihre Struktur verändern und dadurch ihre Funktionsfähigkeit einbüßen. Außerdem würde sich mit dem pH-Wert die Löslichkeit verschiedener Salze verändern, wodurch sie plötzlich Schaden im Körper verursachen könnten. Nicht zuletzt hängt auch die Kontraktionsfähigkeit der Muskeln und die Leitfähigkeit der Nerven vom pH-Wert des Blutes ab.

Um zu verhindern, dass die Säuren überhandnehmen und der pH-Wert ins Saure »kippt«, verfügt der Körper über verschiedene Puffer-systeme. Diese können überschüssige Säure aufnehmen, sie binden und anschließend an die Umwelt abgeben. Das wichtigste Puffersys-tem befindet sich dabei direkt vor Ort: Bikarbonat. Sein Spiegel im Blut ist relativ hoch, weil es schnell  $H^+$ -Ionen binden kann. So werden die Säuren in Wasser und Kohlendioxid zerlegt, die dann einfach ausgeschieden werden können: Das Kohlendioxid atmen wir aus und das Wasser wird mit dem Urin ausgeschieden. So lässt sich der Blut-pH-Wert sehr schnell regulieren und bei Bedarf anpassen.

Das alles ist natürlich eine prima Sache, denn es lässt sich überhaupt nicht verhindern, dass beim Stoffwechsel immer wieder Säuren entstehen. Sie sind als Stoffwechselabfallprodukte Teil vieler biochemischer Prozesse und werden damit ganz automatisch gebildet. Gegen dieses biologische Programm lässt sich nichts tun. Daher ist das ewige Auf und Ab für den Körper in einem gewissen Rahmen auch gar nicht schlimm. Durch seine internen Puffersysteme lässt es sich gut ausgleichen. Solange wir jung sind, kommt unser Körper auch mit einem Ungleichgewicht noch ganz gut klar. Doch mit zunehmendem Alter beginnt er zu »schwächeln«. Dann kann eine unausgewogene Ernährung das »Säurekonto« schnell in die Höhe treiben. Denn beim Abbau dessen, was wir essen, werden regelmäßig Sub-stanzen frei von  $H^+$ -Ionen. Dadurch steigt das Risiko für eine latente Übersäuerung oder, wie der Fachmann sagt, eine latente Azidose, die mit der Zeit sogar chronisch werden kann.

## Was ist der pH-Wert?

Wie es um das Verhältnis von Säuren und Basen bestellt ist, lässt sich am sogenannten pH-Wert ablesen. Er gibt die Konzentration der positiv geladenen Wasserstoffteilchen ( $H^+$ -Ionen) in einer wässrigen Lösung an. Je mehr  $H^+$ -Ionen

eine Lösung enthält, desto saurer ist sie, je weniger  $H^+$ -Ionen vorhanden sind, desto basischer ist sie.

- Die pH-Mess-Skala reicht von 0 bis 14.
- Ein pH-Wert von 7 gilt als neutral, der Anteil der Säuren und der Basen ist also gleich groß.
- Ein niedrigerer pH-Wert (0 bis 6,9) wird als sauer bezeichnet. Dabei gilt: je kleiner die Zahl, desto saurer die Lösung.
- Ein Wert zwischen 7,1 und 14 ist basisch. Hier gilt nun: je höher die Zahl, desto basischer ist die Lösung.

## WEITREICHENDE FOLGEN

»Krankheit entsteht, weil Körpersäfte ins Ungleichgewicht geraten.« Dieser Satz stammt nicht von irgendeinem Esoteriker, sondern von Hippokrates, dem Vater aller Ärzte. Heute weiß man natürlich, dass Krankheiten ganz unterschiedliche Ursachen haben können, sogar solche, die sich manchmal gar nicht konkret nachweisen lassen. Zu diesen zählt auch die Übersäuerung.

Säure gehört zwar nicht zu den Lebenssäften, von denen Hippokrates schrieb. Aber auch hier wirkt sich ein Ungleichgewicht zweifellos schädlich auf unsere Gesundheit aus. Unser Körper ist ja sehr eigenständig und versucht daher, die Balance auszugleichen, wenn sie kippt. Bis zu einem gewissen Grad ist das völlig in Ordnung und bereitet normalerweise auch keine Probleme. Der Körper zapft dann auch mal seine eigenen »Basenreserven« an, zum Beispiel die Knochen. Aber auf Dauer kommt es dadurch an anderer Stelle zu Mangelerscheinungen. Man sieht das zum Beispiel, weil die Haare brüchig werden oder die Haut fahl. Die Falten werden tiefer, das Bindegewebe schwächer. Das liegt daran, dass das Wasserbindungsvermögen und die Elastizität abnehmen, wenn die Säuren nicht neutralisiert werden. Der Rücken tut weh, weil die Muskeln und Faszien verhärten und mit der Zeit nimmt sogar die Knochenmasse ab. Das Osteoporoserisiko steigt und damit die Gefahr für Knochen- und Wirbelbrüche.

Ich hatte früher zum Beispiel immer Probleme mit meinen Nägeln. Sie sind ständig abgebrochen, weshalb ich regelmäßig im Nagelstudio saß und mir Schellack-Nägel machen ließ. Das ist natürlich auch wieder strapaziös für die Nägel, weil beim Ablackieren

aggressive Mittel mit Aceton zum Einsatz kommen, die die Nägel ebenfalls brüchig machen. Kein guter Kreislauf ...

Meine Haare waren ebenfalls extrem pflegebe-dürftig und Bad Hair Days eher der Normalfall als die Ausnahme. Aber solche Beauty-Probleme gehören zum Glück längst der Vergangenheit an. Seit ich mich basisch ernähre, sind meine Nägel und Haare viel kräftiger. Kein Vergleich! Meine Haut ist ebenfalls besser geworden, der Teint ist klarer und das Bindegewebe schön fest. Was ich aber vor allem gelernt habe: Gute Haut oder kräftiges Haar sind nicht nur Äußerlichkeiten, sondern auch ein Indikator dafür, ob der Körper alles kriegt, was er braucht. Ich bin außerdem überzeugt: Wer eine schöne gesunde Haut hat, fühlt sich in ihr auch wohler. Das strahlst du aus und dementsprechend wirkst du auch auf andere. Das wiederum beeinflusst unsere Emotionen, unser Wohlbefinden – und damit auch unsere Gesundheit. Das Aussehen ist da eher ein posi-tiver Nebeneffekt.

Apropos Wohlbefinden: Wenn zu viele Säuren gebildet werden, fühlt man sich häufig müde, ist leicht gereizt, die Hormone spielen verrückt und die Waage klettert immer weiter nach oben ... Auf Dauer kann eine schleichende Übersäuerung sogar chronische Krankheiten wie Asthma, Bluthochdruck, Migräne oder Neurodermitis hervorrufen – oder diese Krankheiten, wenn sie bereits bestehen, noch weiter verschlechtern.

## Formen der Übersäuerung

Die latente oder chronische Übersäuerung beziehungsweise Azidose ist ein schleichender Prozess, bei dem die Säure-Basen-Balance mehr und mehr aus dem Gleichgewicht gerät. Anfangs ist davon weder etwas zu spüren noch zu sehen, weil die körpereigenen Puffersysteme das Missverhältnis noch ausgleichen können. Wenn man sich jedoch über mehrere Jahre säurebetont ernährt, sind die Puffersysteme irgendwann am Anschlag, sodass sie den Säureüberschuss nicht mehr ausgleichen können und die Basenreserven in den Knochen angezapft werden. Das kann sich in Abgeschlagenheit und Konzentrationsschwäche ebenso zeigen wie in Hautproblemen oder Schmerzen. Die chronische Übersäuerung macht den Körper zudem anfällig für bestimmte Krankheiten.

Die akute Übersäuerung oder Azidose ist atem- oder stoffwechselbedingt und der pH-Wert verschiebt sich dabei plötzlich. Diese lebensbedrohliche Situation ist zum Glück sehr selten. Sie hat nichts mit der Ernährung oder zu viel Stress zu tun.

”

DU BIST,  
WAS DU DENKST.  
WAS DU DENKST,  
STRAHLST DU AUS.  
WAS DU AUSSTRAHLST,  
ZIEHST DU AN.  
UND WAS DU ANZIEHST,  
BESTIMMT DEIN LEBEN.

*Buddha*

“