

pH-Werte im menschlichen Körper

1	sauer	Magensäure	1,2–2
2			
3		Vagina	3,8–4,4
4		Schweiß	4–6,8
5		Urin	4,8–8,0
		Oberer Dünndarm (Zwölffingerdarm)	4,8–8,2
		Haut	5,5
6		Unterer Dünndarm (Jejunum)	6,3–8,0
7		Enddarm	7–7,5
		Bindegewebe	7,1–7,3
		Hirnwasser	7,3–7,4
		Blut	7,35–7,45
		Bindegewebsflüssigkeit	7,35–7,45
8		Augen- und Bindehaut-Flüssigkeit	7,3–8,0
		Gelenkflüssigkeit	7,4–7,8
		Pankreassaft	7,5–8
9		Dickdarm	7,5–8,5
		Fruchtwasser	7,5–8,5
		Galle	7,5–8,8
10	basisch		

Jedes Organ, jeder Teilbereich des Körpers hat sein eigenes pH-Milieu. Durch zuviel Säure im Körper kann jeder Bereich in seiner Funktion und Stabilität beeinträchtigt werden.

Säure-Ausscheidung im Alter: weshalb das Entsäuern mit jedem Lebensjahr wichtiger wird

In der Jugend verzeiht uns der Körper viele Fehlritte, die uns, wenn wir sie dreißig Jahre später begehen würden, schwerwiegende Probleme machen würden. Denn während bei den meisten von uns in jungen Jahren in aller Regel die Systeme des Körper zum Ausgleich (Pufferung) von Säure noch sehr gut funktionieren, ändert sich das bei den meisten Menschen in etwa ab dem 30. Lebensjahr – nicht abrupt, sondern in den allermeisten Fällen langsam und stetig. Jahr um Jahr nimmt dann die Fähigkeit der Nieren, Säure auszuscheiden, stetig ab. Erst einmal im Erwachsenenalter angekommen, nimmt die *Glomeruläre Filtrationsrate*, so die Fachbezeichnung für die Fähigkeit der Niere zu entgiften, mit jedem Jahr um 0,7 bis 1 Prozent ab. Und so ist es keine Seltenheit, dass die Fähigkeit der Nieren zur Entgiftung zwischen dem 30. und dem 70. Lebensjahr um gut ein Drittel weniger wird.

Die Folge ist, dass so bei gleichbleibender Lebensweise die Belastung mit Säure im Organismus immer stärker zunimmt. Die Nieren wirken nun immer weniger am Prozess der Entsäuerung mit. Das führt zu einer zunehmenden Säure-Ausscheidung über die Haut, was sich nach Ansicht einiger Forscher in einer vermehrten Bildung von Altersflecken und in einer zunehmenden Schwächung des Hautbindegewebes zeigt.

Gleichzeitig kommt es zur Abnahme der natürlichen Säure-Ausgleichssysteme (Puffersysteme) im Blut (siehe Kapitel: Wie der Körper sich vor zu viel Säure schützt), und auch die Fähigkeit des Bindegewebes, Säuren aufzunehmen und auf diesem Wege den Organismus zuerst einmal zu entlasten, nimmt ab.

Eine bei vielen Menschen mit den Jahren zu beobachtende Verschlechterung des Lebensstils erhöht die Belastung mit Säure noch weiter.

Natürlich lohnt es sich, so früh wie möglich und am besten schon im Jugendalter die Gesetze der Säure-Basen-Balance für sich zu erschließen und ins Leben zu integrieren. Spätestens in der Lebensmitte wird es zu einem essentiellen Thema für die Grundsicherung des Organismus.

Was den Körper sauer macht

Wenn die Säure-Basen-Balance gestört ist, kann das an einer Reihe von Gründen liegen. In erster Linie denken die meisten Menschen dabei nicht zu Unrecht an die Ernährungsweise, die, wenn sie zu viele Säurebildner enthält, den Säure-Basen-Haushalt belastet. Besonders Fleisch, Fisch, Wurst, Käse und Getreideprodukte lassen im Körper Säure entstehen. Doch nicht nur die Frage nach dem *Was*, sondern auch die Art, *wie* wir essen, spielt dabei eine Rolle: ob wir mit allen Sinnen dabei sind, besinnungslos schlingen oder uns genügend Zeit lassen. Und ganz besonders auch die Frage, ob wir beim Essen auf unsere somatische Intelligenz, die Weisheit unseres Körpers, achten, spielt eine wichtige Rolle.

Mir sind immer wieder Menschen begegnet, die sich zwar basisch ernährten, die aber dennoch chronisch übersäuert waren. Es gibt also nachweislich noch weitere Faktoren, die die Balance von Säure und Basen im Körper schwer durcheinanderbringen können: nämlich zu viel Stress, Krankheit, Medikamente und auch ein Zuwenig oder die falsche Art von Bewegung. Und oft sind gerade diese Gründe deshalb so verhängnisvoll, weil sie vielen betroffenen Menschen gar nicht bekannt sind. Auch hier gilt: Die Gefahr können wir erst dann gezielt bannen, wenn wir sie zuvor auch erkannt und verstanden haben.



Was eine Übersäuerung fördert:

Neben einer Ernährung mit zu vielen säurebildenden Anteilen gibt es noch weitere Gründe, die die Säure-Basen-Balance stören können. Oft sind diese Gründe gerade deshalb so verhängnisvoll, weil sie vielen betroffenen Menschen gar nicht bekannt sind.

- ▶ Gründe für zu viel Säure im Körper:
- ▶ Zu viele Säurebildner, zu wenig Basenbildner in der Ernährung,
- ▶ Unwissen über die Zusammenhänge von Säure-Basen-Balance, Gesundheit und Leistungsvermögen,
- ▶ individuell schlecht bekömmliche Nahrungsmittel,
- ▶ mangelnde Beachtung der Körperintelligenz,
- ▶ genetische Konstitution,
- ▶ zu geringe Trinkmenge,
- ▶ zu schnelles Essen und ungenügendes Kauen,
- ▶ unpassende Nahrungskombinationen,
- ▶ hungern, Diäten und fasten,
- ▶ gestörter Darm,
- ▶ Alkohol,
- ▶ altersbedingte Abnahme der Fähigkeit zur Entsäuerung,

- ▶ Bewegungsmangel und Mangel an Fitness,
 - ▶ sehr intensives Körpertraining,
 - ▶ zu hohe Stressbelastung,
 - ▶ Entzündungen,
 - ▶ chronische Erkrankungen,
 - ▶ Medikamente,
 - ▶ allergische Reaktionen,
 - ▶ rauchen.
-

Wie entsteht Säure im Körper?

Im Durchschnitt nimmt ein Mensch in einem heutigen Industrieland mit der Nahrung täglich einen Säure-Überschuss zwischen 50 und 100 mÄq zu sich. Das heißt, er nimmt mehr Säurebildner auf als basisch wirkende Nahrung. Wenn dies häufiger passiert, kann dieser Mensch, je nachdem, wie anfällig er von seiner Konstitution her auf eine zu hohe Säurelast reagiert, die Säure-Basen-Balance verlieren.

Aus dem ständigen Austausch mit Patienten weiß ich, dass die allermeisten Menschen hauptsächlich deshalb ins Ungleichgewicht abrutschen, weil sie schlichtweg den bestehenden Missstand nicht wahrnehmen – sowohl weil sie die Symptome, mit denen der Körper auf seine Notlage hinweist, nicht verstehen, als auch weil sie noch nicht genug über den Zusammenhang zwischen Gesundheit und der Säure-Basen-Balance erfahren haben.

Zu viele Säurebildner, zu wenig Basen

Anders als früher ist Fleisch heute für viele Menschen zu einem Hauptnahrungsmittel geworden. Durch die ständige Verfügbarkeit und den oft niedrigen Preis ist es so für viele Menschen zur Gewohnheit geworden, mehr Fleisch zu essen, als gut für sie wäre. Sie haben es oftmals einfach verlernt, zu spüren, ob ihnen die großen Mengen an Fleisch überhaupt guttun. Immer wieder berichten mir Patienten davon, wie viel besser es ihnen geht, seit sie wieder gelernt haben, auf Ihre somatische Intelligenz, die Weisheit des Körpers, zu hören, und dadurch die Bedürfnisse ihres Körpers besser wahrzunehmen und, den geschärften Sinnen folgend, ihren Fleischkonsum wieder auf ein für sie individuell stimmiges Maß zu reduzieren.

Zugleich berichten mir immer wieder Patienten, die mit mir an ihrer Körperwahrnehmung gearbeitet haben, davon, wie sie mit einem Mehr an Frischkost und pflanzlicher Nahrung, die ihnen individuell gut bekommt, weit besser durchs Leben kommen.

Manche Menschen übersäuern leichter als andere

Es gibt Menschen, die genetisch bedingt derart hohe Pufferkapazitäten gegenüber Säure haben, dass sie ein Leben lang Säurebildner en masse essen können, ohne dadurch jemals ein Säure-Problem zu bekommen oder krank zu werden. Allerdings gilt das wie gesagt nicht für alle Menschen. Es gibt nämlich auch solche, die von Natur aus nur über sehr geringe Pufferkapazitäten verfügen – bei ihnen können sich bereits relativ kleine Mengen an starken Säurebildnern deutlich nachteilig auswirken.

Die individuelle Genetik spielt eine wichtige Rolle

Aufgrund von immer genauerer Forschung sind wir im Zeitalter der sogenannten individualisierten Ernährungsmedizin angekommen. Dadurch wissen wir mittlerweile einiges über den Zusammenhang von Genom und den individuellen Ernährungsbedürfnissen von Menschen: Es gibt Nahrungsmittel, die zwar allgemein als gesundheitsfördernd und basenbildend bezeichnet werden, die aber dennoch bestimmten Menschen erhebliche Unverträglichkeiten bereiten können.

So wird es auch erklärbar, dass es Menschen gibt, die vegetarisch leben und die davon berichten, dass sich ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden drastisch verschlechtern, wenn sie Fleisch, Getreide oder andere starke Säurebildner zu sich nehmen, während andere Menschen aufgrund ihrer immensen Pufferkapazitäten ein Leben lang große Mengen Fleisch, Fisch und andere Säurebildner konsumiert haben und damit kerngesund und steinalt geworden sind.

Gesunde Ernährung findet eben erst dann statt, wenn die Nahrung zur individuellen genetischen Ausstattung eines Menschen passt.

Den eigenen, passenden Ernährungsweg finden

Ich habe das Glück, nun schon mehr als 20 Jahre im ständigem Austausch mit meinen Patienten in Klinik und Forschung stehen zu dürfen. Dabei habe ich so viele berührende Glücksmomente erleben dürfen, in denen Menschen ihr klares, natürliches Gespür dafür entdecken konnten, welches Essen für sie individuell passend ist und welches nicht. Ich nenne dieses Gespür die *somatische Intelligenz*, die Weisheit unseres Körpers.

Diese Körperintelligenz, das zeigt uns die moderne Forschung, ist das Resultat von hochpräzisen Rezeptoren in unserem Nervensystem, die nicht nur im Verdauungstrakt, sondern letztlich in allen Teilen des Organismus ständig auswerten, welche Nahrung im Körper gut verarbeitet werden kann und welche ganz individuell störend, einschränkend oder sogar schädigend wirkt.