

RATGEBER GESUNDHEIT

DR. MED. EVA-MARIA KRASKE

SÄURE-BASEN-BALANCE

*Der Schlüssel
zu mehr Wohlbefinden*

DER
BESTSELLER

mehr als 450.000
verkaufte
Exemplare



GU

RATGEBER GESUNDHEIT

DR. MED. EVA-MARIA KRASKE

SÄURE-BASEN-BALANCE

*Der Schlüssel
zu mehr Wohlbefinden*

DER
BESTSELLER
mehr als 450.000
verkaufte
Exemplare



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Silvia Herzog

Lektorat: Maja Schöffel, bookwise GmbH, München

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Gabriel Mlesnite

 ISBN 978-3-8338-6798-9

1. Auflage 2018

Bildnachweis

Illustrationen: Claudia Lieb

Fotos: Jochen Arndt; Corbis; Fotolia; Getty; iStock; Leonhard Lenz; Mauritius; Johannes Rodach; Shutterstock; Stocksy; Katrin Winner

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-6798 09_2018_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter,
auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können
wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr
übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets
der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten
verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen
vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich
ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasser dar. Sie wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

SÄURE-BASEN-BALANCE

Was Sie damit erreichen können:

- Erschöpfungszuständen und chronischer Müdigkeit begegnen
- Leistungsfähigkeit und Vitalität steigern
- Haut- und Haarbildung anregen
- die Killerzellenaktivität erhöhen und so das Krebsrisiko verringern
- einen erhöhten Blutdruck normalisieren
- die Knochenstabilität und -dichte erhöhen

Wer den eigenen Säure-Basen-Haushalt pflegt, begegnet dem Körper mit Achtsamkeit, stärkt ihn und hält ihn gesund. Bestehenden Beschwerden wird sanft entgegengewirkt.



Dr. Eva-Maria Kraske

Dr. med. Eva-Maria Kraske ist Humanmedizinerin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, Homöopathie sowie Palliativmedizin. Die Ausbildung zur Ärztin für Naturheilverfahren begann in Freudenstadt und führte sie nach Hannover. Nach der Facharztprüfung zur Ärztin für Allgemeinmedizin und dem Erlangen der Zusatzbezeichnung »für Naturheilverfahren« eröffnete sie eine eigene Praxis im Großraum Hannover. Frau Dr. Kraske betreibt sogenannte integrative Medizin. Ihre

Schwerpunkte liegen in der Homöopathie, Biochemie, Darmsanierung und Allergologie sowie in der Ernährungs- und Ordnungstherapie.

Das vorliegende Buch ist bereits in mehreren Sprachen erschienen.

DEN STOFFWECHSEL AUSBALANCIEREN

Der Ablauf aller chemischen Vorgänge in der Natur ist auf ein bestimmtes Milieu in der Umgebung, einen festgelegten Säuregrad angewiesen. Bekanntestes Beispiel dafür ist der Waldboden, dessen Übersäuerung für ganz erhebliche Schäden an den Bäumen verantwortlich gemacht wird. Unserem Organismus geht es nicht anders: Nur bei einem immer gleichbleibenden Säuregrad im Blut sowie in den Flüssigkeiten in und zwischen den Körperzellen können alle Auf- und Abbauvorgänge sowie die Energiespeicherung und -gewinnung ungehindert ablaufen. Jede Abweichung von der sehr eng gesetzten Norm bedeutet bestenfalls eine Verzögerung der Prozesse, schlimmstenfalls eine Fehlregulation.

Für viele Erkrankungen wie Rheuma, Osteoporose, Hefepilzbefall im Darm, chronische Hautleiden, Migräne, Krebs, Gicht oder psychische Erschöpfungszustände (um nur einige zu nennen) findet die Medizin keine ausreichenden Erklärungen. In der Naturheilkunde werden sie und andere Beschwerden mit einer übersäuerten Stoffwechsellage in Zusammenhang gebracht. Unsere Lebensführung und vor allem die übliche Ernährung führen demnach zu einer Verschiebung des optimalen Stoffwechsell milieus. Solche Entgleisungen lassen sich mit einfachen Mitteln verhindern oder wieder ausgleichen. Das Streben nach der Säure-Basen-Balance ist somit eine Gesundheitsvorsorge zum Nulltarif, aber auch eine Möglichkeit, bereits bestehende Krankheiten zu bessern oder sogar zu heilen.

Probieren Sie's doch einfach aus!



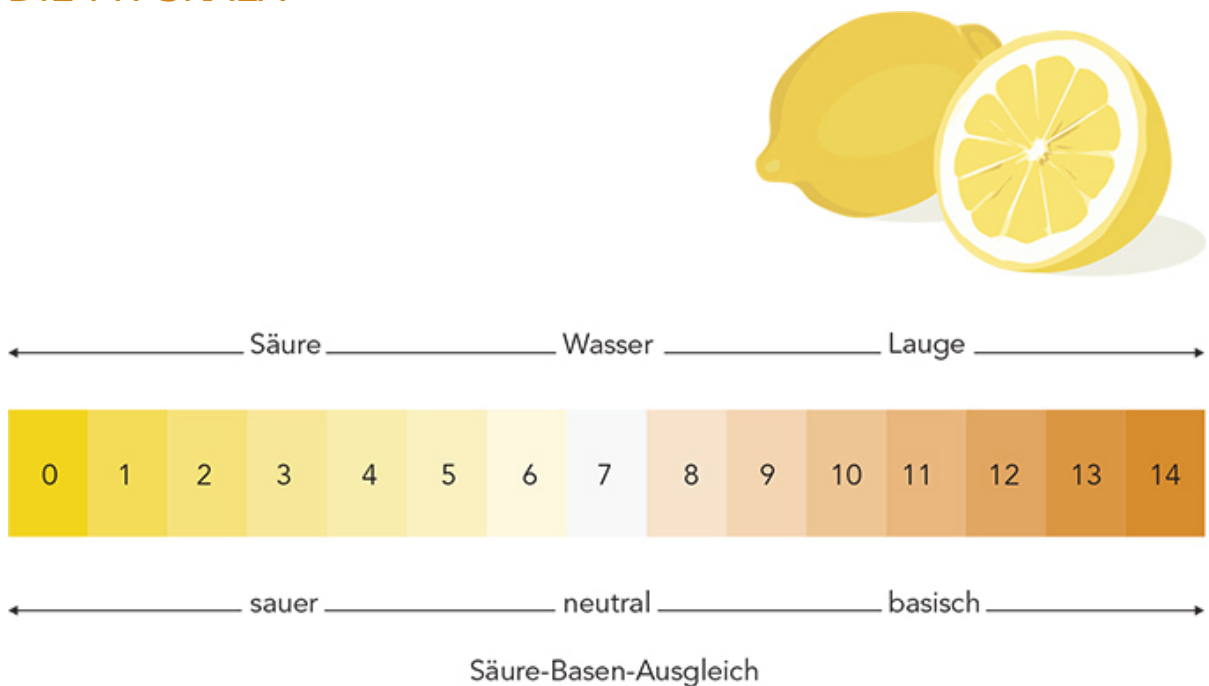
DER SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Im Organismus laufen unentwegt chemische Prozesse ab. Sie bestimmen das Stoffwechselgeschehen und die Tätigkeit aller lebensnotwendigen Körpervorgänge. Damit alles reibungslos funktioniert, muss in den Körperflüssigkeiten und im Inneren der Zellen ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Säuren und Basen bestehen. Weil dieses Gleichgewicht der Säfte so elementar wichtig ist, hat unser Körper mehrere Regulationsmöglichkeiten parat (siehe >), um nicht so leicht aus dem Gleichgewicht zu geraten.

WAS SIND SÄUREN UND BASEN?

Eine Säure ist chemisch gesehen durch positiv geladene Wasserstoff-Ionen (H^+) gekennzeichnet, eine Base durch Hydroxid-Ionen, das sind negativ geladene OH-Gruppen (OH^-), in denen ein Wasserstoff- und ein Sauerstoff-Ion miteinander verbunden sind. Chemiker nennen diese Verbindung auch Hydroxylgruppe. Überwiegen in einer Lösung die freien H^+ -Ionen, dann ist sie sauer, sind dagegen mehr OH^- -Ionen frei, reagiert die Flüssigkeit basisch.

DIE PH-SKALA



Die pH-Skala: Werte unter 7,0 liegen im sauren, Werte über 7,0 im basischen Bereich.

Der pH-Wert

Der pH-Wert (potentia hydrogenii, Wirksamkeit des Wasserstoffs) ist das Maß für die Konzentration der Wasserstoff-Ionen in einem Liter wässriger Lösung. Die Skala des pH-Werts erstreckt sich von pH 1 – stark sauer – über pH 7 – neutral – bis pH 14 – stark basisch. Eine neutrale, also weder saure noch basische Flüssigkeit mit

dem pH-Wert 7 besitzt die gleiche Menge an sauren (H^+) wie an basischen (OH^-) Teilchen, deren Wirkung sich ausgleicht.

Der Einfluss des pH-Werts

Schon geringe Schwankungen im Säure-Basen-Milieu können zu Symptomen und Krankheiten führen. Denn der Säuregrad im Organismus wirkt sich auf die Beschaffenheit der Eiweißmoleküle, die Struktur der Zellbestandteile und die Durchlässigkeit der Membranen (Zellwände) an den Körperzellen aus. Außerdem ist er zuständig für die Wirksamkeit von Enzymen und Hormonen, für die Verteilung der Elektrolyte, der elektrisch geladenen Teilchen, in unserem Organismus sowie für den Aufbau und auch die Funktion der Gewebe zwischen den Zellen. Auch die Fließfähigkeit des Blutes wird vom Säuregrad entscheidend mit beeinflusst.

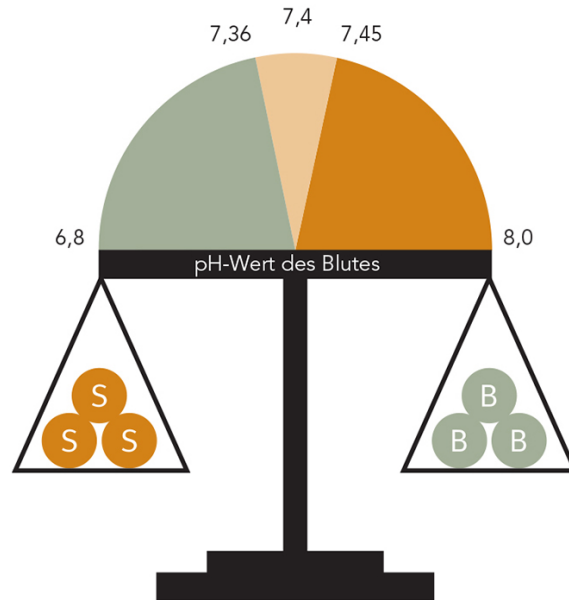
Besonders wichtig ist ein gleichmäßiger pH-Wert von etwa 7,4 im Blut. Das arterielle Blut ist das Haupttransportmittel für alle möglichen chemischen Substanzen im Körper. Diese Aufgabe lässt nur einen sehr engen Schwankungsbereich zwischen 7,36 und 7,44 zu. Nur in dieser Spanne kann der Organismus optimal funktionieren.

»Die Säure ist das Zellgift schlechthin.«

Franz Xaver Mayr

Enzymatische Reaktionen laufen im Körper am effektivsten ab, wenn der pH-Wert des jeweiligen Organs im optimalen Bereich liegt. Der Magen braucht einen pH-Wert von sauren 1,2 bis 3. Die Bauchspeicheldrüse funktioniert bei dem basischen Wert von 10 am besten. Der pH-Wert von Schweiß liegt bei etwa 5, der des Stuhls bei 6 bis 7.

SÄURE-BASEN-BALANCE



Bei einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt sind im Körper genauso viele Basen (B) vorhanden, wie er zur Neutralisierung der anfallenden Säuren (S) benötigt.

DIE WICHTIGSTEN REGULATIONSMECHANISMEN

Es gibt mehrere Schutzvorrichtungen, die sogenannten Puffersysteme, die Entgleisungen des pH-Werts in den Körperflüssigkeiten und in den Zellen nach oben oder unten – das heißt in den basischen oder sauren Bereich – ausgleichen. Zu diesen Puffersystemen gehören der Blutfarbstoff, die Bluteiweißkörper und bestimmte Zelleiweißkörper, die Säuren abfangen. Am wichtigsten aber für den Ausgleich von Säuren und Basen sind Lunge und Nieren.

Ein geringer Ausgleich kann auch mit dem Schweiß erfolgen, der über die Haut abgegeben wird. Der Magen bildet Säuren (Salzsäuren) und Basen (Natriumbikarbonat), die ebenfalls Einfluss auf die allgemeine Säure-Basen-Bilanz nehmen. Zudem fungiert das Bindegewebe zwischen den Zellen als Säurespeicher. Auch der Leber, dem wichtigsten Verbrennungsorgan in unserem Körper, wird eine den pH-Wert regulierende Funktion zugeschrieben. Und nicht zuletzt gilt das Knochengerüst als Mineralstoffreservoir, aus dem bei Bedarf Basen entnommen werden.

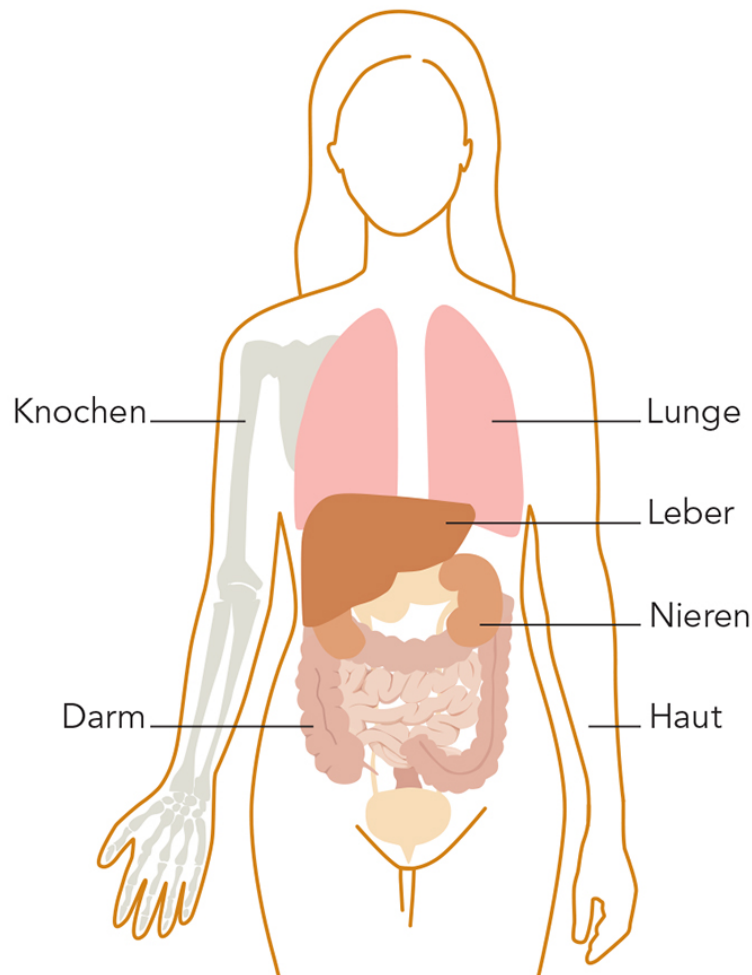
Ist eines der Puffersysteme gestört, übernimmt ein anderes so weit wie möglich dessen Funktion, es kompensiert den Fehler. Ist zum Beispiel die Lunge geschädigt und kann deshalb nicht genügend Kohlendioxid abatmen, springen die Nieren mit einer verstärkten Säureausscheidung ein.

Dadurch ist es manchmal schwierig, die wahre Ursache einer Entgleisung des Säure-Basen-Haushalts zu finden.

Andererseits werden bei einer Erkrankung eines Organs meist andere Organe durch Überbelastung in Mitleidenschaft gezogen und erkranken ebenfalls.

Bei so vielen Sicherheitssystemen können Sie erahnen, wie außerordentlich wichtig es für einen funktionsfähigen Organismus ist, den optimalen pH-Bereich des Blutes stets aufrechtzuerhalten.

REGULIERENDE ORGANE



Die genannten Organe wirken bei Entgleisungen des pH-Wertes als Säurepuffer. Sie schützen den Körper.

Die Organe als Säurepuffer

Säuren werden entweder über die Nahrung aufgenommen oder sie entstehen im Körper durch Stoffwechselvorgänge. Über die Nieren, die Leber, die Haut, den Darm und die Lunge werden sie abtransportiert. Überschüssige Säuren werden über verschiedene Puffersysteme im Körper reguliert. Da vor allem die Pufferung des Blutes immens

wichtig ist, sind so viele Organe (siehe ab >) direkt oder indirekt daran beteiligt.

AUSSCHEIDUNG ÜBER DIE NIEREN

Die Nieren spielen bei der Ausscheidung von Säuren aus dem Körper eine zentrale Rolle. Denn sie verfügen über fünf verschiedene biochemische Mechanismen, die in den Säure-Basen-Haushalt eingreifen. Zum einen können sie basensparend arbeiten, indem sie bei körperlicher Übersäuerung weniger Basen in Form von Bikarbonat ausscheiden. Zum anderen können sie übermäßig angefallene Säuren in Form von H^+ -Ionen vermehrt gegen Natrium- und Kalium-Ionen austauschen. Sinkt der pH-Wert des Urins unter 6,0 – wird also der Urin sauer –, dann können zum Ausgleich auch organische Säuren oder saure Stickstoffverbindungen ausgeschieden werden.

AUSSCHEIDUNG ÜBER DIE LUNGE

Über die Lunge werden Säuren in Form von Kohlendioxid, das ständig mit dem Blut herantransportiert wird, abgeatmet. Bei besonders starken Entgleisungen des Stoffwechsels, das heißt, wenn viel Säure im Körper entsteht, wird die Ausatmung gegenüber der Einatmung verstärkt, sodass mehr Säure auf diesem Weg abgegeben wird. Sie können durch Bewegung an der frischen Luft oder Atemübungen (siehe ab >) bewusst Kohlendioxid abatmen.

AUSSCHEIDUNG ÜBER DIE LEBER

Die Leber ist das Kraftwerk unseres Körpers. In ihr finden viele biochemische Vorgänge statt, die dazu beitragen, uns aktiv und leistungsfähig zu halten. Ist dieses Organ überbelastet oder krank, können viele Stoffwechselvorgänge nicht korrekt ablaufen, das heißt, wir vergiften von innen heraus.

Beim Abbau der durch die Nahrung aufgenommenen Eiweiße fällt Ammoniak an, das in der Leber zu Wasser und Harnstoff verstoffwechselt wird und danach ausgeschieden werden kann.

DIE NIEREN BRAUCHEN WASSER

Voraussetzung für das einwandfreie Arbeiten der Nieren ist immer ein reichliches Flüssigkeitsangebot, damit diese lebenswichtigen Organe übermäßig anfallende Säuren aus dem Körper spülen können.

SÄUREN RAUSSCHWITZEN

Saunieren oder schweißtreibende Bewegung an der frischen Luft sind deshalb so gesund, weil Sie dabei neben der Stärkung des Kreislaufs viel Säure über die Lunge und über die Haut ausscheiden können. Gleichen Sie den entstandenen Flüssigkeitsverlust mit Wasser oder basisch wirkenden Getränken (siehe ab >) aus, liegt bald eine wesentlich günstigere Säure-Basen-Bilanz vor.

AUSSCHIEDUNG ÜBER DIE HAUT

Herrscht im Körper ein für ihn ungünstiges saures Milieu, hat er auch die Möglichkeit, über die Haut Säuren auszuscheiden. Je nach Bedarf entsteht dann ein mehr oder weniger saurer Schweiß.

AUSSCHIEDUNG ÜBER DEN DARM

Fallen zu viele Säuren an, kann der Körper versuchen, diese über den Darm auszuscheiden. Die Bauchspeicheldrüse produziert ein stark basisches Sekret, welches die Säuren im Darm puffert. Bei diesem Prozess entsteht Kohlendioxid, das über die Lungen abgeatmet wird.

Der Normbereich des pH-Werts im Darm liegt zwischen 6 und 7, das ist auch der Wert des Stuhls. Ein stärker saurer

Stuhl weist nicht unbedingt auf eine Übersäuerung des Körpers hin, er kann auch eine mangelnde Basenproduktion der Bauchspeicheldrüse anzeigen. Leber und Galle beeinflussen das pH-Milieu des Darms ebenso. So kann ein sehr basischer Stuhl die Folge einer Funktionsstörung im Zusammenspiel von Darmflora (Bakterienbesiedelung des Darms), Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse sein. Ein basischer Stuhl verweist also, wie gesagt, nicht unbedingt auf das Vorliegen eines basischen Körpermilieus.

Die Darm-pH-Werte werden von den Körpersäften und der Darmflora beeinflusst. Sie hängen auch von der Nahrungszusammensetzung, der Durchblutung, der Aufnahme der Nahrungsbestandteile durch die Darmzotten und von der Verweildauer des Nahrungsbreis im Darm ab. Ein träger Darm transportiert den mit Bakterien durchsetzten Nahrungsbrei zu langsam. Es kommt zu Fäulnisbildung und Gärung. Die Folgen sind Unwohlsein, Völlegefühl und Blähungen. Ausreichend Bewegung fördert die Darmtätigkeit und beschleunigt die Darmpassage. Eine gesunde Darmflora ist für das Immunsystem von enormer Bedeutung. Sie wird von Bakterien und Pilzen gebildet, die mithelfen, den Nahrungsbrei zu verarbeiten, und auch bei der körpereigenen Vitaminproduktion behilflich sind. Funktioniert der Darm nicht einwandfrei, entstehen unmittelbar und langfristig Probleme. Diese gewissermaßen »freundlichen« Bakterien und Pilze sind auf gute Lebensbedingungen angewiesen. Können sie sich nicht optimal ansiedeln, werden sie von ihren weniger »freundlichen« Vettern, den Candida-Hefepilzen, verdrängt. Die Darmflora ist dann gestört.

MEIDEN SIE ALKOHOL!

Alkohol belastet den Körper in mehrfacher Hinsicht:

Er schädigt die Leber direkt, indem er die Zellen zerstört.

Er schädigt die Leber zudem indirekt, indem die Zellen

zunächst verfetten und danach absterben.
Er wirkt stark säuernd. Die Säureflut lässt ein für die Leber ungünstiges saures pH-Milieu entstehen.
Er entwässert den Körper. Mit dem Wasser werden auch basische Mineralien wie Magnesium, Kalium und Kalzium ausgeschwemmt. Der Säure-Basen-Haushalt wird in den sauren Bereich verschoben. Das Blut wird dickflüssiger – mit der Folge, dass die Fließfähigkeit nachlässt.

DER MAGEN UND DIE VERDAUUNG

Im Magen bilden die sogenannten Belegzellen die für die Verdauung erforderlichen Säure-Ionen und geben diese in Form von Salzsäure in das Mageninnere ab. Das pH-Milieu des Magens beträgt 1,2 bis 3, ist also sehr sauer. Die Säure ist für unsere Verdauung ausgesprochen wichtig, da nur sie den Mageninhalt in erforderlichem Maße aufspalten kann. Bei der Produktion der Magensäure entstehen zwangsläufig sehr basische Spaltprodukte (Hydrogenkarbonat), die über das Blut abtransportiert werden. Die Bauchspeicheldrüse und die Leber wiederum benötigen diese Basen, um ihre stark basischen Sekrete (Pankreassaft und Galle) bilden zu können – sie entnehmen sie zu diesem Zweck dem Blut. Ein Teil des Hydrogenkarbonats verbleibt direkt in den Adern und wird in das bluteigene Puffersystem für den Säure-Basen-Haushalt eingebaut. Der Rest kann von der Muskulatur aufgenommen werden, um die Säuredepots der Muskeln zu neutralisieren.

RICHTIG NEUTRALISIEREN

Viele Menschen nutzen Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente gegen die Übersäuerung. Doch kann es zu erheblichen Verdauungsstörungen mit Magenproblemen und Durchfällen führen, wenn der Magen-pH-Wert durch unsachgemäße Einnahme von Basenmischungen neutralisiert wird. Gleichen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt

langfristig durch eine geeignete Ernährung und nicht durch die Einnahme von Medikamenten aus. Sorgen Sie durch gesunde ballaststoffreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse für eine optimale Zusammensetzung Ihrer Nahrung (siehe ab >).

DIE PUFFERFUNKTION DER KNOCHEN

Die Knochen enthalten eine große Menge Kalzium, das zusammen mit Phosphor ihre Stabilität und Bruchfestigkeit garantiert. Das Knochengerüst eines Erwachsenen enthält 1 bis 1,2 kg Kalzium und etwa 1 kg Phosphor. Fallen im Blut zu viele Säuren an, die nicht mehr über die Puffersysteme ausgeglichen werden können, wird das Depot an neutralisierendem basischem Phosphat angezapft, um den geforderten pH-Wert zu halten. Das ausgelöste, quasi übrig gebliebene Kalzium wird ausgeschieden und ist für die Knochenstabilität verloren.

Ausgeschiedenes Kalzium muss durch neu aufgenommenes ersetzt werden. Die Kalziumaufnahme findet im Dünndarm statt und wird durch das aktive Vitamin D gesteuert. Leider kann Vitamin D in saurem Milieu nicht aktiviert werden, da der dafür nötige komplizierte hormonelle Stoffwechselvorgang unter diesen Umständen nicht ablaufen kann. So geht durch die chronische Übersäuerung nicht nur vermehrt Kalzium verloren, sondern es kann auch weniger Kalzium aufgenommen werden. Die dauerhafte Übersäuerung geht so langfristig mit einer Entmineralisierung der Knochen einher und bildet ein erhebliches Risiko, an Knochenschwund (Osteoporose) zu erkranken. Diese Krankheit zeigt sich dann insbesondere bei älteren Menschen.

HILFE FÜR DIE KNOCHEN

Neben einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt sorgt auch regelmäßige sportliche Betätigung für stabile