

## Häufige Fragen

Beigesteuert von Prof. Jürgen Vormann  
Letzte Aktualisierung Montag, 11. Juni 2007

Wie äußert sich eine chronische Übersäuerung des Organismus?

Aufgrund einer unzureichenden Pufferkapazität des Blutes und des Extra- und Intrazellulärtraumes kann der Körper die anfallenden Säuren nicht vollständig eliminieren. Kommt es langfristig nicht zu einer Kompensation der Säurebelastung, kann sich dies negativ auf den Calciumhaushalt und damit auf die Knochenstruktur auswirken. Auch Ablagerungen von sauren Verbindungen im Bindegewebe können die Folge sein. Anzeichen einer Übersäuerung sind Konzentrationsschwäche, Antriebslosigkeit und Müdigkeit.

Welche Nahrungsmittel sind basisch?

Einen Basenüberschuß weisen vor allem frisches Obst und Gemüse auf. Auch die meisten Milchprodukte (mit einem hohen Molkeanteil) sind basenüberschüssig. Mit unserem SB-Rechner (bei Ernährung) können Sie Beispielberechnungen für eine Vielzahl von häufig verzehrten Lebensmitteln durchführen.

Wie weist man eine Übersäuerung nach?

Am leichtesten zugänglich ist der Urin-pH. Durch die Bestimmung eines Tagesprofils (Sander-Methode) anhand sog. Aziditätsquotienten läßt sich eine Aussage über den aktuellen Säure-Basen-Status treffen. Die Methode verlangt allerdings aufgrund der starren Urinsammelzeiten einige Disziplin und muß von einem Speziallabor ausgewertet werden. Besonders aussagekräftig ist die Bestimmung der Pufferkapazität der Erythrozyten nach der Methode von Jörgensen, bei der eine entsprechend vorbehandelte Blutprobe einer Säure-Basen-Titration unterworfen wird. Die ermittelte Pufferkapazität erlaubt einen Rückschluß auf die Basenreserven des Körpers.

Welche Ursachen liegen einer Übersäuerung zugrunde?

Hauptursache für die Entstehung einer chronischen Übersäuerung ist in erster Linie der übermäßige Verzehr von Eiweiß, das aufgrund seines Schwefelgehaltes in der Regel "sauer" verstoffwechselt wird. Mit der üblichen Mischkost belasten wir den Organismus mit einem täglichen Protonenüberschuß von 50-100 mmol. Auch mangelnde körperliche Aktivität (Sauerstoffmangel) führt über anaerobe Stoffwechselfvorgänge zu einer vermehrten Säureproduktion.