

Säuren, Basen und das Darmsystem



In meinen letzten beiden Kolumnen habe ich bereits ausführlich über den Darm als Schlüssel zur Gesundheit berichtet und dabei die Wichtigkeit dieses funktionierenden Verdauungssystems auf unser Immunsystem, unser Gehirn und unsere Psyche erläutert.

Wenn der Darm zudem rebelliert, kann das einen Hinweis auf eine Erkrankung darstellen, die sich auf ein Ungleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes zurückführen lässt.

Der Darm hat die Aufgabe, aufgenommene gute Nährstoffe in unseren Organismus zu implementieren und Schlechtes auszuschleiden, somit Vitalstoffe von Schadstoffen zu unterscheiden und zu trennen. Zu viele säurebildende Lebensmittel können schon hier eine Rebellion auslösen und die Verstoffwechslung verhindern, sodass es zu klassischen Darmbeschwerden wie Blähungen, Durchfall bis hin zu einem Reizdarmsyndrom kommen kann.

Das Milieu des Darmes hat einen pH-Wert von 8 und liegt somit im deutlich basischen Bereich. Der pH-Wert (potentia hydrogenii) gibt dabei an, wie sauer oder basisch eine Lösung ist. Er bewegt sich zwischen 0 und 14, wobei 7 demnach neutral ist.

Mediziner Otto Wartburg sagte einmal: „In einem basischen Milieu kann keine Krankheit überleben – nicht einmal Krebs.“ Ob das wirklich stimmt, kann ich wirklich nicht beurteilen, aber alleine diese Idee lässt doch hoffen.

Was aber bedeutet der Säure-Basen-Haushalt für uns? Nun, zunächst geht es darum, dass unser Blut immer leicht alkalisch, also basisch sein muss, ansonsten kann es lebensgefährlich werden. Das bedeutet, dass der pH-Wert (Maß für die Wasserstoffionenkonzentration) unseres Blutes bei ziemlich genau zwischen 7,36 und 7,44 liegt und dort auch bleiben muss. Kleinste Abweichungen können biochemische und physiologische Prozesse empfindlich stören. Zudem werden die Vitalfunktionen des Organismus beeinträchtigt. Liegt der pH-Wert im Blut unter 7,35, so spricht man von einer Azidose (Übersäuerung). Der Gegenspieler wäre eine Alkalose, wenn der Wert 7,44 übersteigt.



Um das Blut leicht basisch zu halten, hat der Körper diverse Puffersysteme zur Verfügung, die so arbeiten und ausgleichend wirken, dass keine Übersäuerungsgefahr für unser Blut besteht.

Die erwähnten Puffersysteme bestehen aus:

1. Niere (Ausscheidung), 2. Lunge (Abatmung) und 3. Leber (Verstoffwechslung). Hier finden wichtige Stoffwechselprozesse zum Neutralisieren der Säuren statt. Die Nieren übernehmen dabei den Hauptteil durch das Ausscheiden schädlicher Säuren (auch die Schweißdrüsen scheiden mit aus), aber auch der Lunge und dem tiefen Abatmen wird eine große Bedeutung für unseren Säure-Basen-Haushalt nachgesagt (Achtung: tiefe Atmung praktizieren!). Die Leber verstoffwechselt die Säuren und braucht gerne mal Hilfe beim „Detoxing“, bei der Entgiftung. Dafür gibt es spezielle Kuren.

Was nicht neutralisiert, abgeatmet oder ausgeschieden wird, wandert laut Expert*innen in Form von Schlacken in die zwischenzellulären Räume

und das Bindegewebe und sorgt hier für Verspannungen bzw. Verklebungen der Faszien und wohl auch bei den Damen für Cellulite.

Der Darm beteiligt sich am Ausscheiden der Säuren ebenso. Durch ballaststoff- und mineralstoffreiche Lebensmittel können sie zudem etwas ausgeglichen werden. Wenn die Säurelast für Lunge, Leber, Darm und Nieren allerdings zu groß geworden ist, werden die Säuren teilweise zudem absorbiert und, wie erwähnt, so gerne ins Faszienewebe eingelagert, wo sie zur sogenannten Verschlackung führen und leicht toxische Wirkungen erzeugen und unschöne Dellen in der Haut hinterlassen.

Außerdem können Arthrose und Gicht die Folge einer übermäßigen Säurelast sein. Auch dies wird wissenschaftlich immer deutlicher. Ebenso werden den Knochen wichtige Mineralien zur Neutralisierung der Säuren entzogen und dies sorgt für eine besonders große Osteoporosegefahr.

Was können wir selbst Gutes für unseren Säure-Basen-Haushalt tun?

Nun, zunächst wäre es ratsam, dass wir säurebildende und basenbildende Lebensmittel unterscheiden lernen und wissen, dass süße Lebensmittel wie z. B. Zucker, Fertiggerichte, aber auch Getreide, Getreideprodukte und Mehl im Organismus zu Säuren verstoffwechselt werden. Im Gegenzug dazu sind bzw. schmecken z. B. Citrusfrüchte und andere saure pflanzliche Lebensmittel zwar sauer, werden im Körper allerdings basisch verstoffwechselt. Darauf gehe ich im folgenden Beitrag dann genauer ein.

Auch Stress ist übrigens ein Säurebildner. Daher: Seid und werdet nicht sauer! ;)

Positive Grüße, Brinja

www.brinja-weiglein.de
facebook.com/brinja.weiglein
[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)

