

# Säure-Basen-Gleichgewicht

Eine Vielzahl von Einflüssen kann zu einer übermässigen Säurebildung im Körper führen. Man unterscheidet zwischen äusseren und stoffwechselbedingten, inneren Faktoren:

## Äussere, säurebildende Einflussfaktoren:

- Hohe Zufuhr säurebildender Lebensmittel (vor allem tierisches Eiweiss): Fleisch, Wurstwaren, Fisch, Meeresfrüchte, Käse, Getreide, Teigwaren
- Zu geringe Zufuhr basenbildender Lebensmittel: Frisches Obst und Gemüse
- Mangelnde Versorgung mit wichtigen säureneutralisierenden Mineralstoffen und Spurenelementen: Magnesium, Kalzium, Zink, Kalium und Mangan
- Niedrige oder falsche Flüssigkeitszufuhr: Süssgetränke statt Wasser oder Tee
- Regelmässiger und übermässiger Konsum von Genussmitteln: Alkohol und Tabak
- Bewegungsarmut (führt zu verminderter Säureausscheidung)
- Hohe psychische und physische Belastungen, Stress, Schlafmangel

## Innere, säurebildende Einflussfaktoren:

- Verminderte Säureausscheidungs-Kapazität (z.B. bei chronischen Nierenfunktionsstörungen)
- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
- Diverse Krankheiten (z. B. Diabetes)

Auch unser Wohlbefinden kann unter einer chronischen Übersäuerung leiden. So können diverse Beschwerden ihren Ursprung in einem gestörten Säure-Basen-Haushalt haben:

- Chronische Müdigkeit und Erschöpfung
- Gemütsschwankungen, Reizbarkeit, innere Unruhe
- Konzentrationsstörungen
- Beschwerden im Magen-Darm-Trakt oder am Bewegungsapparat

Für das Säure-Basen-Gleichgewicht ist entscheidend, wie viel Säure aus der Nahrung bzw. aus Stoffwechselreaktionen entsteht. Säuren werden immer im Körper gebildet, Basen müssen jedoch stets von aussen zugeführt werden. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung muss deshalb basenreich sein und der Anteil der säurebildenden Nahrungsmittel sollte entsprechend kleiner ausfallen. Ein Verhältnis von 70 – 80 % Basenbildnern zu 20 – 30 % Säurebildnern kann dabei als Orientierungshilfe dienen.



Naturheilpraxis Roland Vontobel

Speicherstrasse 44, 9053 Teufen

071 333 11 71 Fax 071 333 11 05

info@praxisvontobel.ch [www.praxisvontobel.ch](http://www.praxisvontobel.ch)