**Säuren und Basen**

Der Mensch ist ein basisches Wesen. Wir entwickeln unseren Körper 9 Monate in einem basischen Milieu, das Fruchtwasser hat einen PH- Wert von 8,5. Der PH-Wert des Blutes sollte immer zwischen 7,35 und 7,45 sein, in der Bauchspeicheldrüse ist ein PH-Wert von 8,3 bis 8,8 normal. Sind diese Werte außerhalb ihrer Grenzwerte, wird unser Körper geschädigt.

Was heißt PH-Wert? Der PH-Wert ist ein chemischer Begriff und bezeichnet eine Eigenschaft der chemischen Verbindung. Ein PH-Wert von 7 wird als neutral bezeichnet, liegt der Wert darunter spricht man von sauer, darüber wird als basisch bezeichnet (1-14).

Wir haben notwendige saure Bereiche in unserem Körper. Im Magen beträgt der PH-Wert 1,3-1,8, im Urin kann der PH-Wert je nach Nahrungszufuhr in einem Bereich von 4,8-7,5 schwanken.

Diese sauren Bereiche sind wichtig, um einerseits Bakterien und Krankheitserreger zu binden (diese lieben Säuren) und andererseits, um chemische Verbindungen in der Nahrung zu trennen und für uns aufnahmefähig zu machen.

Um Säuren wieder zu neutralisieren, benötigen wir Mineralstoffe (Kalzium, Kalium, Natrium, Magnesium, Eisen). Der Abbau von Säuren erfolgt über die Nieren, die Lunge, die Haut und den Darm. Voraussetzung dafür ist deren Gesundheit (Stress, Medikamente, Antibiotika, Schwermetalle, Gärung im Darm, Übertraining, Stoffwechselstörungen).

Können Säuren nicht neutralisiert, gebunden und ausgeschieden werden, werden sie in unserem Bindegewebe (Füll- und Strukturgewebe z.B. Bänder, Sehnen, Knorpel, Faszien,…) gespeichert (Verschlackung gerne Gelenknahe) und blockieren so die optimale Versorgung und Entsorgung unserer Körperzellen (schlechtere Durchblutung, Wassereinlagerungen, Nährstoffversorgung, Mineralstoffversorgung…).

*Was erhöht die Säuren im Körper:*

* Tierisches Eiweiß, Zucker, Alkohol, mehrfach verarbeitete Lebensmittel, Konservierungs- und Zusatzstoffe bei Lebensmittel
* Hohe Stress- Belastung (körperlich und psychisch), Rauchen, zu wenig aber auch zu viel Bewegung
* Zu wenig Flüssigkeitszufuhr (Nieren), flache Atmung (Lunge)
* Umweltgifte, Medikamente

*Mögliche „Übersäuerung“ macht sich bemerkbar durch:*

Trockene bis rissige Haut (Psoriasis), Neurodermitis, Verspannungen bzw. Verhärtungen der Muskulatur, Gelenksschmerzen und Gelenkssteifigkeit, Müdigkeit und Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwäche, depressive Verstimmung, Infektanfälligkeit, rheumatoide Erkrankungen, Arthritis und Osteoporose, Stoffwechselerkrankungen, Herz- Kreislauferkrankungen, Verletzungsanfälligkeit, Organschäden, Nieren- bzw. Gallensteine,…

Basische Ernährung

Unter basische Ernährung fällt grundsätzlich eine naturnahe Ernährung. Lebensmittel mit hohem Nährwert (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) und so wenig wie möglich verarbeitet (Konservierungsmittel, Zusätze), aber auch so saisonal und ausgereift wie möglich.

Eine Mahlzeit sollte einen Basen-Überschuss beinhalten, um körpereigene Reserven nicht angreifen zu müssen (1/3 Säurebildner, 2/3 Basenbildner) und für den Körper den Aufwand (die damit aufgewendete Energie), Nutzen aus der Nahrung zu ziehen, möglichst klein zu halten.

Der PRAL-Wert (Potential Renal Acid Load) bei Lebensmitteln gibt an, in welchem Ausmaß Nahrungsmittel unseren Körper, speziell unsere Nieren, mit, bei ihrer Verdauung entstehenden Säuren belasten. Bei einem negativen PRAL- Wert werden mehr Basen verstoffwechselt, ein positiver PRAL-Wert zeigt an, dass mehr Säuren entstehen, die neutralisiert werden müssen.

*Grundregeln für gesunde Ernährung:*

* Passe Deine Ernährung Deiner Konstitution und den äußeren Bedingungen an
* Kräuter und Gewürze versorgen in idealer natürlicher Zusammensetzung mit Vitalstoffen und Mineralien
* Nimm Dir Zeit bei der Zubereitung und beim Verzehr Deiner Nahrung
* Achte auf vollwertige, möglichst naturbelassene Lebensmittel
* Laut TCM gerne alle Geschmacksrichtungen in einer Mahlzeit
* Achte auf Nahrungsmittelkombinationen: Obst immer als alleinige Mahlzeit (Ausnahme sind manche Beeren) -da es sonst zu Gärprozessen bei der Verdauung kommt
* 2-3 Stunden Abstand zwischen Rohkost (z.B. Salat) und Süßem (Dessert)
* Trinke vor der Mahlzeit nicht währenddessen, um die Verdauungssäfte nicht zu verdünnen
* Die letzte Mahlzeit des Tages nicht zu spät (nach 19 Uhr) einnehmen, damit die Organe regenerieren können
* 2-3 Stunden Abstand zwischen den Mahlzeiten, damit die Verdauung abschließen und sich dem Neuen wieder widmen kann

Entgiftung, Entschlackung

Darunter versteht man die zeitweilige Unterstützung der körpereigenen Reinigungssysteme (Leber, Nieren, Lunge, Darm, Haut).

Üblicherweise sollte diese Unterstützung im Frühling und im Herbst passieren, da sich durch die Veränderung der Lichtverhältnisse und der Temperaturen unser Stoffwechselsystem umstellt.

Welche Methode ich wähle hängt stark davon ab, ob mein Körper und meine Ausscheidungsorgane grundsätzlich gesund sind und gut funktionieren, oder ob ich auf bestimmte Trägheiten oder Erkrankungen Rücksicht nehmen muss.

Wichtig ist es dafür zu sorgen, dass angesammelter „Müll“ im Körper mobilisiert wird und auch ausgeschieden werden kann!!! (Mineralstoffversorgung, Trinkverhalten, funktionierende Entleerung,…) Ansonsten kann es zu Rückvergiftungen kommen, weil gelöste Schlack- und Giftstoffe frei im Körper zirkulieren.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| GEMÜSE |  |  |
| Aubergine | B | -3,4 |
| Brokkoli | B | -1,2 |
| Gurken | B | -0,8 |
| Karfiol | B | -4 |
| Kartoffel | B | -4 |
| Karotten | B | -4,9 |
| Knoblauch | B | -1,7 |
| Spinat | B | -14 |
|  |  |  |
| OBST |  |  |
| Apfel | B | -2,2 |
| Bananen | B | -5,5 |
| Feigen getr. | B | -18,1 |
| Schwarze Johannisbeeren | B | -6,5 |
| Zitronen | B | -2,6 |
| Orangen | B | -2,7 |
|  |  |  |
| GETREIDE |  |  |
| Dinkel | S | 8,8 |
| Hafer | S | 10,7 |
| Weizen | S | 6,9 |
|  |  |  |
| KRÄUTER |  |  |
| Petersilie | B | -12 |
| Basilikum | B | -7,3 |
|  |  |  |
| Parmesan | S | 34,2 |
|  |  |  |