



## Mehr Vitalität und Leistungsfähigkeit dank ausgeglichenem

### Säure-Basen-Haushalt

»» Nicht von ungefähr werden viele Zivilisationskrankheiten wie Müdigkeit, Rheuma oder Rückenbeschwerden einem Ungleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes zugeschrieben. Frau Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo, dipl. Humanernährung ETH Zürich, gibt Antworten auf die häufigsten Fragen.

### Was muss man sich unter Säure-Basen-Haushalt vorstellen?

**A. Sarasin Gianduzzo:** Jedes «Körperdepartement» kann nur in einem bestimmten Bereich bezüglich sauer und basisch optimal funktionieren. Beim Säure-Basen-Haushalt handelt es sich um ein Regulationssystem zur Aufrechterhaltung dieser verschiedenen Bereiche. Der pH-Wert zeigt an, wie sauer oder basisch etwas ist. So hat Blut beispielsweise einen pH-Wert von 7,4, Speichel 7, Magensaft 0,9–1,8. Ein pH-Wert von 0 gilt als sehr sauer, 7 ist neutral und 14 ist sehr basisch. Der Körper reguliert mit so genannten Puffern den Säure-Basen-Haushalt. Der Ausgleich erfolgt zum einen über die Ernährung, aber auch über typische Ausscheidungsorgane wie Niere und Lunge, wobei saures Kohlendioxid ausgeschieden wird.

### Weshalb ist ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt denn so wichtig?

Die chronische Übersäuerung ist ein weit verbreitetes Phänomen, das man selbst lange nicht spürt. Doch viele so genannte Zivilisationskrankheiten können die Ursache in einem Ungleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes haben: Kopfschmerzen oder Migräne, Rheuma, Gicht, Rückenbeschwerden, Allergien, aber auch Gewichtsprobleme stehen in Zusammenhang mit dauernder Übersäuerung. Dumm daran ist, dass man es erst merkt, wenn's weh tut. Dabei ist eine entsprechende basische Ernährung das einfachste und billigste Mittel, vielen Altersbeschwerden und schweren chronischen Erkrankungen vorzubeugen.

### Gibt es denn auch einen Zusammenhang zwischen chronischer Übersäuerung und Übergewicht?

Ist ein Organismus chronisch übersäuert, so stört das den Organismus in sei-

nem optimalen Funktionieren. Etwa gleich einem Zahnrad, das in seinem reibungslosen Ablauf gestört wird.

Dies beeinträchtigt natürlich auch den Fettstoffwechsel und kann einen effizienten Fettabbau erschweren. In meinem persönlich abgestimmten Gewichts- & Vitalitäts-Coaching-Programm berücksichtige ich insbesondere diese Aspekte, so dass eine effiziente und nachhaltige Gewichtsabnahme erst möglich wird.

### Wie steht es mit chronischer Übersäuerung und Cellulite oder Orangethaut?

Tatsächlich gibt es da einen Zusammenhang. Cellulite, auch als Orangethaut bekannt, ist eine Bindegewebsschwäche, die fast nur Frauen betrifft. Sie tritt hormonell bedingt (Östrogen) hauptsächlich an den Beinen, den Oberarmen und den Hüften auf und äussert sich optisch in Form von Dellen und bei intensiveren Ausprägungen auch in Form farblicher Veränderungen der Haut. Es handelt sich dabei um Fettzellen (Lipozyten), die sich auf Grund des speziellen Aufbaus der weiblichen Haut dicht unter deren Oberfläche ablagern. Nun fördert chronische Übersäuerung die Ausprägung dieser Bindegewebsschwäche, werden saure Stoffwechselendprodukte («Schlacken») noch zusätzlich im Bindegewebe abgelagert.

### Was bedeutet denn eine basische Ernährung?

Zuerst muss man einmal wissen, dass der Geschmack wenig über sauer oder basisch aussagt, weil die Säuren erst beim Abbau der Nahrungsmittel im Körper entstehen. Es gibt also Basen und Säure bildende Nahrungsmittel. So ist Weisbrot oder Reis beispielsweise

stark Säure bildend. Auch Fleisch, Getreideprodukte, Nüsse, Kaffee, Alkohol oder Sodage Getränke. Basen bildend sind mineralstoffreiche Nahrungsmittel: Gemüse, Kartoffeln oder auch Obst. Solche, die viel Kalium, Kalzium oder Magnesium enthalten. Was sind die Folgen von zu «saurer» Ernährung? Unsere Essgewohnheiten führen zu einer chronischen Übersäuerung. Man nimmt an, dass 95% der Menschen übersäuert sind!

Noch sind sich dessen wenige Ärzte bewusst, jedoch nimmt die Erkenntnis zu. Denn eine dauernde Übersäuerung kann fatale Folgen haben: Sie entzieht den Knochen die Mineralstoffe, um die Übersäuerung zu neutralisieren. Es droht Osteoporose, die Knochenbrüchigkeit, die vor allem bei älteren Frauen auftritt. Oder das Bindegewebe nimmt den Säureüberhang auf und deponiert die Säurelast als «Schlacke». Die Elastizität geht verloren, Wasser und Fett lagern sich ein und wir sprechen von der oben erwähnten Cellulite. Oder in Muskulatur und Bändern findet eine Strukturstarre statt, was zu Verhärtungen und schmerzhaftem Weichteil-Rheumatismus führen kann. Nicht immer ist der Computer oder Tipparbeit schuld, wenn die Gelenke schmerzen!

### Wie sollen wir uns denn ernähren?

In der Schweiz essen wir zu süß, zu fett, zu salzig, eindeutig zu viel Fleisch und viel zu wenig Gemüse, Früchte und Salat. Trinken ist ganz wichtig. Nicht nur, um den Durst zu löschen, sondern um die Nierentätigkeit anzuregen und möglichst viel vom sauren Milieu «rauszuspülen», ich empfehle mindestens 2 Liter Tea oder Wasser im Tag.



Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo  
Dipl. Humanernährung, ETH Zürich.  
Persönlich abgestimmtes Gewichts-  
und Well-Age Konzept.

Private sowie Kleingruppen Gewichts-  
& Vitalitäts Coaching in Zürich und Ad-  
liswil. Weitere Infos unter [www.your-life.ch](http://www.your-life.ch) oder Tel: 078 697 36 36

### Was hat Sport mit Säure-Basen-Haushalt zu tun?

Durch moderates Sporttreiben entsteht nur wenig Milchsäure und der gesamte Stoffwechsel wird angeregt. Die für den Säure-Basen-Haushalt wichtigen Organe wie Niere und Lunge sind davon betroffen. Bewegung hilft also ganz eindeutig, den Körper im Gleichgewicht zu halten. Nebst anderen angenehmen Begleiterscheinungen – Muskeln sind nun mal straffer als Fettgewebe – wirkt sich regelmässige Bewegung auf die Vitalität und Leistungsfähigkeit aus.

Ralf Turtschi

Quelle: Fitach Fitness Center,  
0134 Adliswil

