

IABC

INSTITUT FÜR ANGEWANDTE BIOCHEMIE AG

Wie kann eine latente Übersäuerung nachgewiesen werden?

Mit dem Sander-Test.

Die Niere ist das wichtigste Ausscheidungsorgan für Säuren. Da die Säuren im Tagesverlauf in unterschiedlich grossen Mengen über unseren Urin ausgeschieden werden, benötigen wir für den Sander-Test mehrere Urinproben zu verschiedenen Tageszeiten. Dafür müssen an einem Testtag insgesamt fünf Harnproben gesammelt werden. Aufgrund dieser Werte wird danach der Zustand Ihres Säure-Basen-Haushaltes beurteilt. Dies ist mit der alleinigen Messung des Urin-pH-Wertes beispielsweise mit Messstäbchen nicht möglich.

Ergebnis eines Sander-Tests:

Der mittlere Aziditätsquotient ist leicht erhöht, eine Unterstützung mit basischen Mikronährstoffen ist sinnvoll.

IABC

INSTITUT FÜR ANGEWANDTE BIOCHEMIE AG

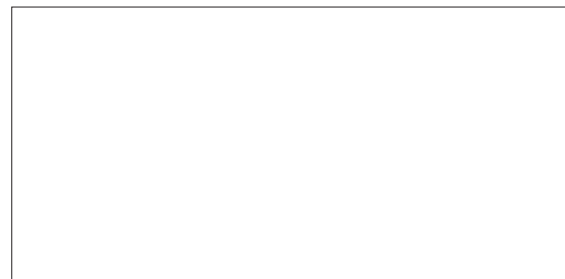
Welche Anzeichen gibt es für einen gestörten Säure-Basen-Haushalt?

- Osteoporose
- Müdigkeit / Erschöpfung
- Konzentrationsstörungen
- Allergien
- Entzündliche Erkrankungen
- Sodbrennen
- Schleimhautveränderungen
- Karies
- Rheumatische Beschwerden
- Krämpfe
- Brüchige Haare und Nägel
- Haarausfall
- Nerven-, Muskel- und Gelenkschmerzen

Was muss ich tun?

Bestellen Sie ein komplettes Testset, das die Probengefässe und eine Anleitung enthält. Die detaillierte Auswertung enthält neben den persönlichen Messwerten auch eine Empfehlung für eine individuell abgestimmte Mikronährstoffmischung.

Lassen Sie sich beraten – wir sind gerne für Sie da:



IABC AG, Esslenstrasse 3, 8280 Kreuzlingen, Schweiz
Tel. +41 (0) 71 666 83 80, Fax +41 (0) 71 666 83 81
info@iabc.ch, www.iabc.ch

IABC

INSTITUT FÜR ANGEWANDTE BIOCHEMIE AG

Säure-Basen-Haushalt

Testen Sie jetzt,
ob Sie im Gleichgewicht sind!





Was ist der Säure-Basen-Haushalt?

Der Säure-Basen-Haushalt bestimmt entscheidend die Grundregulation des Menschen. Er beeinflusst Ausscheidung, Immunsystem, Atmung, Kreislauf, Verdauung, Hormonhaushalt usw. Fast alle biologischen Vorgänge funktionieren erst dann, wenn ein bestimmter pH-Wert gewährleistet ist. Unser Blut ist mit einem pH-Wert von 7,35 bis 7,45 leicht basisch. Eine starke Verschiebung des pH-Wertes kann lebensbedrohliche Folgen haben. Solche starken Verschiebungen findet man aber in der Regel nicht. Häufig anzutreffen sind dagegen sogenannte «latente Übersäuerungen», das heisst, unser Blut hat nicht mehr die Fähigkeit, Säurebelastungen zu neutralisieren, da die ausgleichenden Mineralstoffe (Salze, etc.) schon grösstenteils verbraucht sind. Der pH-Wert ist aber noch nicht messbar verändert. Dieser Zustand kann das Entstehen von Krankheiten begünstigen.

Woher kommen die Säuren?

Säuren gelangen durch die Nahrung in den Körper oder werden durch Stoffwechsel-Prozesse gebildet. Durch die moderne Ernährung werden heute viele säuernde oder säurebildende Nahrungsmittel (siehe Liste) verzehrt, bei deren Verdauung sich Schwefel- und Phosphorsäure bilden. Im Gegenzug werden basische und neutrale Nahrungsmittel wie Gemüse und Kartoffeln deutlich weniger gegessen. Saurer Regen führt ausserdem dazu, dass Obst und Gemüse viel von seiner Qualität als «Säurepuffer» verliert. Zusätzlich beeinflussen auch Umweltgifte, Stress, Krankheit und die Einnahme von bestimmten Medikamenten den Säure-Basen-Haushalt negativ.



Wie funktioniert der Säure-Basen-Haushalt?

Säuren fallen in jedem Organismus an. Jede Zelle produziert saures Kohlendioxid, welches über die Lunge abgeatmet wird. Auch im Zellstoffwechsel entstehen Säuren, welche über die Niere (Urin) oder Haut (Schweiss) aus dem Körper geschleust werden. Um diese Säuren abzubauen – und so den lebenswichtigen pH-Wert konstant zu halten – besitzt unser Körper ein Puffer- und Regulationssystem. Mit Hilfe von verschiedenen Salzen und Kohlensäure ist er in der Lage, die Säure zu neutralisieren. Auch Zink, Mangan, Magnesium, Calcium und Kalium sorgen für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt.

Welche Folgen hat eine Übersäuerung?

Fehl- und Überernährung durch genussorientierte Mahlzeiten fördern die übermässige Säureproduktion im Stoffwechsel. Die körpereigenen Neutralisationssysteme können diese nun nicht ausreichend abbauen und ausscheiden. Ein Mangel an Mineralsalzen und Spurenele-

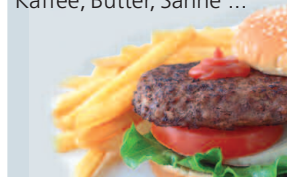
Basische Lebensmittel

Bananen, Kirschen, Melonen, Broccoli, Kartoffeln, Spinat, Fenchel, Hafer, Gerste, Kichererbsen, Linsen, Milch, Kräuter ...



Säuernde Lebensmittel

meiden sollten Sie: Fleisch, Wurstwaren, Käse, alle Süssigkeiten, Alkohol, Teigwaren, Artischocken, Rosenkohl, Spargel, Fisch, Kaffee, Butter, Sahne ...



menten tritt auf. Da der Körper den lebenswichtigen Säurewert des Blutes (pH-Wert) konstant halten muss, lagert er überschüssige saure Stoffwechselprodukte ins Bindegewebe ab, wo sie wichtige Stoffwechselfunktionen zunehmend beeinträchtigen. Ist das Bindegewebe als Säuredepot besetzt, werden Muskeln, Gelenke und Sehnen benutzt. Ein typisches Zeichen für eine kurzzeitige Übersäuerung ist der «Muskelkater» nach einer Überbeanspruchung des Muskels beim Sport. Wenn dieses Ungleichgewicht zwischen Säuren und Basen anhält, entsteht im Lauf der Jahre und Jahrzehnte eine chronische Übersäuerung, die verschiedene Symptome und Beschwerden (siehe nächstes Kapitel) verursachen kann: Sie wird zu einem wesentlichen Teilfaktor bei der Entstehung von «Zivilisationskrankheiten». Ein besonders enger Zusammenhang besteht zwischen Übersäuerung und Osteoporose.

Chronische Übersäuerung kann zu Osteoporose führen

Wenn dem Körper nicht mehr genügend basische Stoffe zur Verfügung stehen und eine Übersäuerung droht, baut der Körper seine Calciumreserven ab. Dies ist aber sehr problematisch, da der grösste Calciumspeicher im Körper das Skelettsystem ist. Rund 99% des Calciums ist in Knochen und Zähnen eingelagert. Zieht nun der Körper Calcium aus den Knochen ab, um den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen, werden die Knochen brüchig – Osteoporose entsteht. Wer also wirkungsvoll Osteoporose vorbeugen will, sollte nicht nur seinen Knochenstoffwechsel, sondern auch den Säure-Basen-Haushalt untersuchen lassen.