

Ratgeber

## **Übersäuerung des Körpers**

Mit diesem Artikel möchte ich euch über ein weit verbreitetes Problem unserer heutigen Gesellschaft aufmerksam machen, welches allerdings noch nicht ausreichend Beachtung bekommt: Die Übersäuerung unseres Körpers. Was ist damit gemeint? Wir haben einen sogenannten Säure-Basen-Haushalt in unserem Körper. Das ist ein physiologischer Regelkreis, welcher den pH-Wert in unserem Körper möglichst konstant hält. Verschiedene körperliche Bestandteile weisen allerdings je nach Aufgabe verschiedene pH-Werte auf. So hat das Blut einen anderen Wert als beispielsweise der Magen oder unser Dünndarm. Die Regulation passiert entweder über unsere Atmung oder aber über unseren Stoffwechsel.

Ist unser Organismus mit einer zu hohen Säurebelastung überfordert, resultiert das oftmals in einer vermehrten Infektanfälligkeit, Müdigkeit, geringerer Belastbarkeit, Gereiztheit oder vielem mehr. Sogar Gelenksbeschwerden, Bluthochdruck oder ein Schlaganfall kann Folge einer Übersäuerung sein. Eine Übersäuerung kann durch eine falsche Ernährung oder zu viel Stress zustande kommen.

Um die Übersäuerung zu neutralisieren, benötigt unser Körper basische Mineralstoffe bzw. Lebensmittel. Um eine Säure-Basen-Balance wiederherzustellen, können wir beispielsweise basische Bäder nehmen. Zudem hilft eine basenüberschüssige Ernährung, welche den Körper effektiv entsäuert. Das heißt, wir sollten auf Konservierungsmittel, wie sie zum Beispiel in Fertigprodukten oft enthalten sind, größtenteils verzichten. Lebensmittel wie Pilze, Obst, Gemüse, Kräuter, Samen oder Mandeln und Walnüsse sind basenbildend. Milch, Zucker, Wurst, zu viel Fleisch oder Getreideprodukte stellen Säurebildner dar.

Eine optimale basenüberschüssige Ernährung sieht eine Aufnahme von einem Verhältnis von 70 – 80 % basischen zu 20 – 30 % säurebildenden Lebensmitteln vor.

**Dein Athletik45 Sportstudio in Cossebaude**