

Krankheiten vorbeugen:

Säure-Basen-Haushalt: Schuld an vielen Alltagskrankheiten

Nicht von ungefähr werden viele Zivilisationskrankheiten wie Müdigkeit, Rheuma oder Rückenbeschwerden einem Ungleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes zugeschrieben. Im Rahmen einer öffentlichen Vortragsreihe nimmt sich das Pitsch Fitness Center in Adliswil des Themas an.

Pitsch Fitness Center: 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 über die Ernährung und über den Urin und die Atmung, wobei saures Kohlendioxyd ausgeschieden wird.

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

Die chronische Übersäuerung ist ein weitverbreitetes Phänomen, das man selbst lange nicht spürt. Doch viele so genannter Zivilisationskrankheiten können die Ursache in einem Ungleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes haben: Kopfschmerzen oder Migräne, Rheuma, Gicht, Rückenbeschwerden, Allergien usw. sind wesentlich auf eine dauernde Übersäuerung zurückzuführen. Dumm daran ist, dass man es erst merkt, wenns weh tut. Dabei ist eine entsprechende basische Ernährung

das einfachste und billigste Mittel, vielen Altersbeschwerden und schweren chronischen Erkrankungen vorzubeugen.

Was meinen Sie genau mit basischer 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 Weissbrot oder Reis beispielsweise stark Säure bildend.



Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo, dipl. NDS Humanernährung ETH

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 depolymert die Säureelast als «Schlacke». Die Elastizität geht verloren, Wasser und Fett lagern sich ein und schon haben wir eine veritable Cellulite. Wer hätte es gewusst? 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 Millieu rauszuspülen, ich empfehle mindestens 1,5 Liter Tee oder Wasser im Tag.

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 strafbarer als Fettgewebe – wirkt sich regelmässige Bewegung auf die Vitalität und Leistungsfähigkeit aus. Mehr davon verrate ich am 18. Mai im Pitsch Fitness Center, Adliswil.



Yolanda Aebischer, Nordic-Walking-Leiterin

Im Anschluss an den Vortrag wird die neue Bewegungsform «Nordic Walking» (Gehen mit Stöcken) vorgestellt. Es besteht die Möglichkeit, sich für einen Schnupperkurs einzuschreiben.

Öffentlicher Vortrag

«Mehr Vitalität und Leistungsfähigkeit dank ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt»

Referentin Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo, dipl. NDS Humanernährung ETH

Datum Dienstag, 18. Mai, 19.30 bis 21 Uhr

Ort Pitsch Fitness Center, beim Hallen- und Freibad, Talstrasse 10, 8134 Adliswil

Kosten gratis



www.pitsch-fitness.ch



www.yourlife.ch