

DR. MED. EVA-MARIA KRASKE

SÄURE-BASEN- BALANCE

Schlüssel zu mehr Wohlbefinden

RATGEBER GESUNDHEIT

DER
BESTSELLER

mehr als 300.000
verkaufte Exemplare

GU

übernimmt ein anderes so weit wie möglich dessen Funktion, es kompensiert den Fehler. Ist zum Beispiel die Lunge geschädigt und kann deshalb nicht genügend Kohlendioxid abatmen, springen die Nieren mit einer verstärkten Säureausscheidung ein. Dadurch ist es manchmal schwierig, die wahre Ursache einer Entgleisung des Säure-Basen-Haushalts zu finden. Andererseits werden bei einer Erkrankung eines Organs meist andere Organe durch Überbelastung in Mitleidenschaft gezogen und erkranken ebenfalls. Bei so vielen Sicherheitssystemen können Sie erahnen, wie außerordentlich wichtig es für einen funktionsfähigen

Organismus ist, den optimalen pH-Bereich des Blutes stets aufrechtzuerhalten.

Die Organe als Säurepuffer

Säuren werden entweder über die Nahrung aufgenommen oder sie entstehen im Körper durch Stoffwechselfvorgänge. Über die Nieren, die Leber, die Haut, den Darm und die Lunge werden sie abtransportiert. Überschüssige Säuren werden über verschiedene Puffersysteme im Körper reguliert. Da vor allem die Pufferung des Blutes immens wichtig ist, sind so viele Organe siehe > direkt oder indirekt daran beteiligt.

REGULIERENDE ORGANE

AUSSCHEIDUNG ÜBER DIE NIEREN

Die Nieren spielen bei der Ausscheidung von Säuren aus dem Körper eine

zentrale Rolle. Denn sie verfügen über fünf verschiedene biochemische

Mechanismen, die in den Säure-Basen-Haushalt eingreifen. Zum einen können sie basensparend arbeiten, indem sie bei körperlicher Übersäuerung weniger Basen in Form von Bikarbonat

ausscheiden. Zum anderen können sie übermäßig angefallene Säuren in Form von H^+ -Ionen vermehrt gegen Natrium- und Kalium-Ionen austauschen. Sinkt der pH-Wert des Urins unter 6,0 - wird also

der Urin sauer - dann können zum Ausgleich auch organische Säuren oder saure Stickstoffverbindungen

Die genannten Organe wirken bei Entgleisungen des pH-Werts als Säurepuffer. Sie schützen den Körper.

Knochen

Lunge

Leber

Nieren

Magen

Haar

ausgeschieden werden.

WICHTIG

DIE NIEREN BRAUCHEN WASSER

Voraussetzung für das einwandfreie Arbeiten der Nieren ist immer ein reichliches Flüssigkeitsangebot, damit diese lebenswichtigen Organe übermäßig anfallende Säuren aus dem Körper spülen können.

AUSSCHEIDUNG ÜBER DIE LUNGE

Über die Lunge werden Säuren in Form von Kohlendioxid, das ständig mit dem Blut herantransportiert wird, abgeatmet. Bei besonders starken Entgleisungen des Stoffwechsels, das