

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Maßzahl für den basischen oder sauren Charakter einer Lösung ist der pH-Wert

Der richtige pH-Wert ist für die Gesundheit äußerst wichtig. Die pH-Skala reicht von 1 bis 14, wobei ein pH-Wert von 7 neutral ist. Alle Werte unter 7 sind sauer und alle Werte über 7 sind basisch. Im Körper nun kommt es darauf an, dass in jedem Bereich der passende pH-Wert herrscht. So sollte beispielsweise das Blut einen anderen pH-Wert aufweisen als der Dickdarm und dieser wiederum einen anderen als der Dünndarm. Zum Gesundsein oder Gesundwerden gehört folglich in jedem Fall auch die Regulierung der pH-Werte. Messen Sie daher zunächst Ihren pH-Wert! Ganz einfach und bei sich zu Hause!

Die pH-Werte

Der pH-Wert ist der Messwert für den Grad der sauren bzw. basischen Reaktion einer wässrigen Lösung. Dabei wird die Konzentration der in dieser Lösung enthaltenen Wasserstoffionen gemessen.

Da der menschliche Körper zu 70 % aus Wasser besteht und sämtliche Stoffwechselreaktionen somit in einer wässrigen Umgebung ablaufen, kann man den pH-Wert dieser Flüssigkeiten messen, natürlich insbesondere jener Flüssigkeiten, die wir ausscheiden, wie Speichel und Urin.

Kalk wird mit Säure beseitigt

Die aggressive Wirkung von Säuren kennen wir alle aus eigener Erfahrung. Essig beispielsweise ist so sauer, dass wir mit ihm Kalkablagerungen in Kaffeemaschinen, Wasserkochern, Glasgefäßen oder in der Badewanne entfernen können.

Und wehe wir vergessen den Essig im Bad und spülen die Wanne nicht rechtzeitig, dann können wir uns von der "guten" Wirkung der Säure selbst überzeugen: Essig bringt nicht nur den Kalk-, sondern auch den Emaille-Belag zum Verschwinden.

Was bedeutet der pH-Wert?

Das Kürzel pH stammt aus dem Lateinischen "potentia hydrogenii", was "Konzentration der Wasserstoff-Ionen" bedeutet. Die pH-Skala des Säuregrades reicht von 0 bis 14, wobei 0 den stärksten Säuregrad und 14 den höchsten basischen Wert darstellt. Bei 7 liegt der neutrale Punkt, den z. B. reines Wasser aufweist.

Unterschiedliche Säure-Grade im Körper

Beim Menschen werden, wie erwähnt, in verschiedenen Bereichen des Körpers unterschiedliche Säuregrade gemessen (wir nennen sie übrigens auch dann noch Säuregrade, wenn sie im basischen Bereich über pH 7 liegen):

- Das Sekret der Bauchspeicheldrüse ist mit pH 8,0 weit im basischen Bereich. Es dient dazu, die im Magen gesäuerte Nahrung im Zwölffingerdarm zu neutralisieren, damit die Nährstoffe im Dünndarm vom Organismus aufgenommen werden können.



- Der Dünndarm befindet sich teilweise mit Werten von pH 8,0 eher im basischen Bereich. Der Dickdarm hingegen benötigt ein saures Milieu zwischen pH 5,5 und 6,5.
- Das Blut ist mit pH 7,35 - 7,45 deutlich im basischen Bereich.
- Sekrete von Leber und Gallenblase sind mit pH 7,1 leicht basisch.
- Der Speichel ist mit pH 7,1 - 7,0 schwach basisch oder neutral. Bei schweren Übersäuerungszuständen kann er in den sauren Bereich gelangen, was zu Zahnschäden führen kann.
- Das Bindegewebe darf etwas saurer sein als das Blut. Man hat hier basische Werte von 7,08 und 7,29 gemessen.
- Die Muskeln und die Zellen der Organe haben mit einem pH von 6,9 einen Wert im sauren Bereich. Das kommt daher, weil die Energiefabrik unserer Körperzellen rund um die Uhr tätig ist. Und bei der Verarbeitung bzw. Verbrennung unserer Nährstoffe entsteht Säure, in diesem Fall Kohlensäure. Allerdings ist es wichtig für die Zellen, dass sie ständig entsäuert werden. Wenn die Zellen unseres wichtigsten Muskels, nämlich des Herzens, auf pH 6,2 absinken, bleibt das Herz stehen.
- Der Harn liegt zwischen deutlich sauer (pH 4,8) und basisch (bis zu pH 8,0). Hier macht die Säure durchaus Sinn, denn sie wird mit dem Urin aus dem Körper abtransportiert.
- Der Magensaft ist der sauerste Bestandteil des menschlichen Körpers, er liegt zwischen pH 1,2 und 3,0. Die im Magen gebildete Salzsäure wird im Wesentlichen zur Verdauung von Eiweiß mit Hilfe des Magensaft-Enzyms Pepsin, zum Aufschließen von sehr festen Nahrungsbestandteilen und zum Abtöten von Krankheitserregern, die mit der Atemluft eindringen oder mit der Nahrung verschluckt werden, benötigt.

Welches ist der ideale pH-Wert?

Der pH-Wert, der unserem Körper die Voraussetzungen für ein bestmögliches, das heißt normales Funktionieren ermöglicht, liegt im Blut gemessen bei 7,4. Messungen können auch über den Urin oder auf der Haut durchgeführt werden. Jedoch sind die dort gemessenen Werte je nach Zeitpunkt unterschiedlich.

Ein gesundes Milieu hat somit einen leicht basischen (alkalischen) pH-Wert. Deshalb muss für einen reibungslosen Stoffwechsel sowohl innerhalb als auch außerhalb der Zellen der schwach basische pH-Bereich, in dem die meisten Stoffwechselreaktionen optimal ablaufen, eingehalten werden.

Schon geringfügige Abweichungen führen zu massiven Störungen im Stoffwechsel, die unter Umständen lebensbedrohend sind. Es gibt mehrere Schutzvorrichtungen, die so genannten Puffer-Systeme, die pH-Entgleisungen in den Körperflüssigkeiten und in den Zellen nach oben oder unten, das heißt in den basischen oder sauren Bereich, ausgleichen.