

NEWSLETTER



Selbsthilfegruppe COPD&Lunge Region Oberbayern Standort München

Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich jeweils am 3.Samstag um 14:30 Uhr

**Adresse: Gasthof „Zur Post“
Seminarräume im I.Stock
Kirchenplatz 1,
85540 Haar**

Gruppenleiter: Mary-Lou Schönwälder, Arnikaweg 1, 85521Ottobrunn, Tel: 089/6095153

E-Mail:

ml.schoenwaelder@copdundlunge.de

Stellvertreter: Georg Gerstner, Frühlingsstr. 10, 82008 Unterhaching, Tel: 089/6113520

E-Mail:

g.gerstner@copdundlunge.de

Die Termine für das Jahr 2020:

18.1.20	15.2.20	21.3.20	18.4.20	16.5.20	20.6.20
11.7.20		19.9.20	17.10.20	21.11.20	12.12.20



Inhalt

- Saubere Luft: Positive Effekte schon nach kurzer Zeit
- Asthma –Diagnose: Schnelltest mit nur einem Blutstropfen
- Online-Plattform mit aktuellen klinischen Studien
- Lungenhochdruck und körperliches Training
- Schwindel
- Säure-Basen-Haushalt – auf die Balance kommt es an

Saubere Luft: Positive Effekte schon nach kurzer Zeit

02. Jan 2020

Maßnahmen gegen Luftverschmutzung wirken sich bereits nach kurzer Zeit positiv auf die Gesundheit aus. Das ergab eine Übersichtsarbeit, die den Nutzen verschiedener Ansätze zur Luftreinhaltung analysierte. So ging die Zahl medizinischer Notfälle deutlich und relativ rasch zurück, wenn Luftverschmutzung vermieden wurde.



Wird die Luftverschmutzung verringert kann dies zu schnellen und erheblichen gesundheitlichen Verbesserungen führen. © Johannes Netzer - Fotolia.com

Die Studienautoren sind selbst von den Ergebnissen überrascht. Zwar sei ihnen bewusst gewesen, dass Schutzmaßnahmen Vorteile bieten, so der Hauptautor des Berichts. Dass sich diese jedoch so dramatisch und in so kurzer Zeit zeigen, war für ihn durchaus beeindruckend. In der Übersichtsarbeit haben die Wissenschaftler die Effekte verschiedener Maßnahmen beleuchtet:

In Irland ging nach dem Start des Rauchverbots beispielsweise die Gesamtsterberate um 13 Prozent zurück, und dies bereits in der ersten Woche nach Beginn der Maßnahmen. Die Zahl der Todesfälle durch die koronare Herzkrankheit sank in dieser Zeit um 26 Prozent, durch Schlaganfall um 32 Prozent und die Todesfälle durch die chronisch obstruktive Lungenkrankheit COPD reduzierten sich sogar um 38 Prozent.

In den Vereinigten Staaten führte eine 13-monatige Schließung eines Stahlwerks dazu, dass die Zahl der Krankenhausaufenthalte wegen Lungenentzündung, Rippenfellentzündung, Bronchitis und Asthma um die Hälfte abnahm. Die Fehlzeiten von Schülern sanken um 40 Prozent, und Frauen, die während der Werksschließung schwanger waren, hatten ein geringeres Risiko für Frühgeburten.

Weniger Verkehr – bessere Gesundheit

Auch verkehrsbezogene Maßnahmen zeigten deutliche positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Während der Olympischen Spiele 1996 in Atlanta wurden unter anderem Teile der

Stadt für den Verkehr gesperrt, damit die Sportlerinnen und Sportler rechtzeitig zu ihren Wettkämpfen kommen. Dies verringerte gleichzeitig auch die Luftverschmutzung. In den folgenden vier Wochen mussten 40 Prozent weniger Kinder wegen [Asthma](#) ärztlich behandelt werden. Besuche in der Notaufnahme sanken um 11 Prozent und Krankenhausaufenthalte aufgrund von Asthma sanken um 19 Prozent. Ähnliches zeigte sich, als China für die Olympischen Spiele in Peking ebenfalls den Verkehr beschränkte. Hier verbesserte sich die [Lungenfunktion](#) innerhalb von zwei Monaten, asthmabedingte Arztbesuchen gingen zurück und die Sterberate durch Herz- und Gefäßerkrankungen sank.

Luftverschmutzung sei ein weitgehend vermeidbares Gesundheitsrisiko, das alle betrifft, so die Studienautoren. Ihre Ergebnisse würden zeigen, dass die Verringerung der Luftverschmutzung zu schnellen und erheblichen gesundheitlichen Verbesserungen führen kann. Es sei ihrer Ansicht nach daher sehr wichtig, dass die Regierungen die Richtlinien für Luftverschmutzung der Weltgesundheitsorganisation WHO sofort verabschieden und durchsetzen.

Quellen:

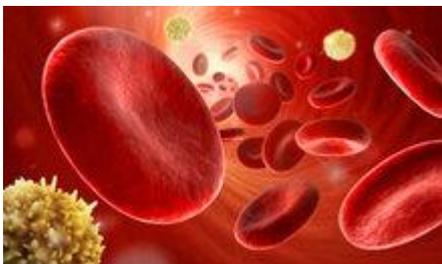
Schraufnagel, D. E. et al.: Health Benefits of Air Pollution Reduction. In: Annals of the American Thoracic Society, Vol. 16, No. 12, 1. Dezember 2019

American Thorax Society: New Report Shows Dramatic Health Benefits Following Air Pollution Reduction. Pressemeldung vom 6. Dezember 2019

Asthma-Diagnose: Schnelltest mit nur einem Blutstropfen?

30. Dez 2019

Frühzeitig erkannt, lässt sich Asthma bronchiale gut behandeln. Doch die Diagnose ist nicht immer einfach, besonders bei Kindern. Forschende wollen jetzt einen Schnelltest zur Asthma-Diagnose entwickeln, bei dem nur ein Tropfen Blut benötigt wird. Künstliche Intelligenz spielt dabei eine entscheidende Rolle.



Lässt sich Asthma irgendwann mit nur einem Tropfen Blut feststellen? © psdesign1 - Fotolia.com

Eine frühe Diagnose und Behandlung von [Asthma bronchiale](#) ist wichtig, um bleibende Schäden in den Atemwegen zu vermeiden und Asthmaanfällen möglichst gut vorzubeugen. Insbesondere bei Kindern ist die Diagnose jedoch oft komplizierter und langwieriger als bei Erwachsenen. Denn manche Messverfahren sind bei kleinen Kindern nicht möglich. So können [Lungenfunktionstests](#) in der Regel erst ab einem Alter von vier bis fünf Jahren durchgeführt

werden, da die Untersuchung eine gewisse Mitarbeit der Patienten erfordert.

Ein neuer Asthma-Test soll hier in Zukunft Abhilfe schaffen – so zumindest die Hoffnung der Forschenden. Sie wollen einen Schnelltest entwickeln, mit dem das Ergebnis bereits nach 60 bis 90 Minuten vorliegen soll. Der Clou: Es werden lediglich ein Tropfen Blut und die darin befindlichen Immunzellen benötigt.

Ansatzpunkt des Systems ist das Bewegungsprofil der Immunzellen, denn dieses unterscheidet sich zwischen Gesunden und Menschen mit Asthma. Erfahren die Immunzellen von Asthmatikern einen Entzündungsreiz, bewegen sie sich sehr viel langsamer. Mit Hilfe künstlicher Intelligenz sollen die Bewegungsmuster ausgewertet werden, um einzuschätzen, ob eine Asthmaerkrankung vorliegt oder nicht.

Wie funktioniert der Asthma-Test im Detail?

Der Blutstropfen und eine Substanz, die einen Entzündungsreiz auslöst, werden gemischt und unter einem eigens entwickelten Mikroskop etwa 90 Minuten lang automatisiert beobachtet. Mit Hilfe des Geräts ist es möglich, die Bewegung von 2.000 bis 3.000 verschiedenen Immunzellen in Echtzeit automatisch und dreidimensional zu verfolgen. Die ermittelten Bewegungsmuster werden anschließend mit Hilfe selbstlernender Algorithmen analysiert: Die künstliche Intelligenz erkennt dabei in den komplexen Bewegungen der Zellen charakteristische Muster und kann so zwischen Gesunden und Menschen mit Asthma unterscheiden.

Methode auf andere Krankheiten erweiterbar

Erste Tests verliefen bereits erfolgreich, berichten die Forschenden. Ihre Vision für die Zukunft ist es, verschiedene Ausprägungen der Asthmaerkrankungen zu erkennen, um so einen individuellen Behandlungsplan entwickeln zu können. Zudem sind sie zuversichtlich, dass mit ihrer Methode auch andere Krankheiten analysiert und damit schneller diagnostiziert werden können.

Quelle:

Fraunhofer-Gesellschaft: Schnelltest für die Asthma-Diagnose. Pressemeldung vom 2.12.2019

Ein Rabe sitzt im Wald auf einem Ast.

Kommt ein zweiter Rabe vorbei und fragt:

"Was machst du denn da?"

"Nix, ich sitz nur da und schau blöd."

"Klingt gut, das mach ich auch".

Und der zweite Rabe setzt sich neben den ersten auf den Ast.

Kurze Zeit später kommt ein Hase daher

und sieht die beiden Raben.

"Was macht ihr denn da?"

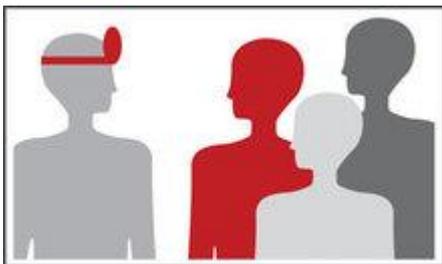
"Nix, wir sitzen nur da und schauen blöd."

**"Das will ich auch probieren,"
sagt der Hase und hockt sich unter den Ast.
Es dauert nicht lange, da kommt ein Fuchs des Weges.
Er sieht den Hasen und die beiden Raben und fragt:
"Was macht ihr denn da?"
"Nix, wir sitzen nur da und schauen blöd," erklärt ihm der Hase.
"Aha," meint der Fuchs und gesellt sich zum Hasen.
So hocken alle vier da, machen nix und schauen blöd,
bis ein Jäger vorbeikommt und den Fuchs und den Hasen erschießt.
"Siehst, was ich immer sag," meint der eine Rabe zum anderen,
"nix tun und blöd schauen geht nur in einer höheren Position."
(Unbekannt)**

Online-Plattform mit aktuellen klinischen Studien

23. Dez 2019

Klinische Studien sind ein wichtiger Baustein zur Erforschung von Lungenkrankheiten und neuen Behandlungsoptionen. Aber nicht nur für die Forschung spielen Studien eine große Rolle, auch für die Teilnehmerinnen und -teilnehmer ergibt sich dabei eine Reihe von Vorteilen. Informationen zu aktuell laufenden klinischen Studien finden Interessierte in der Studienplattform des Lungeninformationsdienstes.



In der Studienplattform des Lungeninformationsdienstes finden Interessierte Informationen zu aktuell laufenden klinischen Studien. © Lungeninformationsdienst

Das Deutsche Zentrum für Lungenforschung (DZL) und die assoziierten Universitätskliniken und Partnereinrichtungen fördern innovative, frühe [klinische Studien](#) und ermöglichen damit den

Patientinnen und Patienten, an der Entwicklung neuartiger Substanzen und Therapieverfahren teilzuhaben. Ziel des DZL ist es, Antworten auf offene Fragen in der Erforschung von Lungenerkrankungen zu finden und damit einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung von Prävention, Diagnose und Therapie zu leisten.

Um Interessierten den Zugang zu aktuell laufenden klinischen Studien zu erleichtern, betreibt der Lungeninformationsdienst als enger Kooperationspartner des DZL eine [Studienplattform](#). Sie bietet ein unabhängiges, transparentes Forum, auf dem sich Patientinnen und Patienten unkompliziert über aktuell laufende Studien zu ihrem Krankheitsbild und den Teilnahmemöglichkeiten informieren können. Die Krankheitsbilder reichen von Asthma oder akutem Lungenversagen über Bronchopulmonale Dysplasie, COPD oder Lungenfibrose, bis hin zu Mukoviszidose, Sarkoidose oder auch Tumorerkrankungen.

Die Plattform bietet für jede Studie Informationen unter anderem

- zum Krankheitsbild,
- zu den Aufnahmekriterien und zum Untersuchungsrahmen und
- zu den Ansprechpartnern in den teilnehmenden Studienzentren.

Außerdem finden Interessierte umfangreiche weiterführende Hinweise etwa zum Ablauf von Studien, zu den Rechten der Patienten sowie Antworten auf weitere wichtige Fragen rund um die Teilnahme an klinischen Studien.

[Hier finden Sie die Studienplattform des Lungeninformationsdienstes.](#)

Die Expertenmeinung: Welchen Vorteil haben Betroffene von klinischen Studien?

„Ich habe persönlich erlebt, dass Patienten, die an Studien teilgenommen haben, vom medizinischen Fortschritt profitiert haben, lange bevor die getesteten Medikamente allgemein zu Verfügung standen und von Ärzten verordnet werden konnten, zum Beispiel auf den Gebieten Lungenkrebs, Lungenhochdruck, Lungenfibrose und Asthma bronchiale. Dies betrifft übrigens auch Patienten, die zunächst dem Placebo-Arm einer Studie zugewiesen wurden, da sie nach der Placebo-kontrollierten Studienphase im Rahmen der Studienextension (Anm.: Erweiterung) das entsprechende Medikament erhielten. Ich kann daher allen Patienten empfehlen, die Möglichkeit einer Studienteilnahme ernsthaft zu prüfen, wenn sie angeboten wird.“

Prof. Dr. Jürgen Behr, Direktor der Medizinischen Klinik und Poliklinik V, Klinikum der Universität München und Ärztlicher Direktor, Asklepios Fachkliniken München-Gauting

*"Wer schon des Morgens dreimal schmunzelt,
des Mittags nicht die Stirne runzelt
und abends singt, dass laut es schallt,
wird hundertzwanzig Jahre alt.
" Was unsere Großeltern schon wussten,
kann die Wissenschaft jetzt nachweisen:
Lachen hält und macht gesund.*

Lungenhochdruck und körperliches Training

12. Dez 2019

Menschen mit pulmonaler Hypertonie (PH), deren medikamentöse Behandlung gut eingestellt ist, können von einem individuell angepassten Trainingsprogramm profitieren. Das ergab eine Metaanalyse mehrerer Studien. Das Training kann sich positiv auf die körperliche Belastbarkeit und die Lebensqualität auswirken.



Pulmonale Hypertonie: Ein individuell angepasstes Training kann hilfreich sein. © stockpics - Fotolia.com

Bei pulmonaler Hypertonie, auch **Lungenhochdruck** genannt, ist der Blutdruck im Lungenkreislauf bereits in Ruhe krankhaft erhöht. Auf Dauer kann dies auch das Herz schädigen und zu einer Rechtsherzinsuffizienz führen. Bis vor einigen Jahren noch wurde Menschen mit Lungenhochdruck von körperlichem Training abgeraten, da befürchtet wurde, dass aufgrund der Belastung unerwünschte Notfallsituationen eintreten könnten oder sich die Symptome verschlechtern.

Ziel der aktuellen Übersichtsarbeit war es, die Ergebnisse mehrerer Studien zum Thema zusammenzutragen, um die genauen Auswirkungen von körperlichem Training bei pulmonaler Hypertonie besser zu verstehen. Die Forschenden durchsuchten hierfür drei verschiedene elektronische Datenbanken nach passenden randomisiert, kontrollierten Studien. Am Ende konnten sie fünf Studien mit insgesamt 187 Lungenhochdruck-Patientinnen und -Patienten in ihre Analyse einschließen. In den Studien absolvierten die Teilnehmenden drei bis 12-wöchige Trainingsprogramme.

Positive Ergebnisse – größere Studien sind jedoch notwendig

Das Ergebnis: Bei Teilnehmenden der Trainingsgruppen verbesserte sich die körperliche Belastbarkeit signifikant gegenüber den Personen, die nicht trainierten. So stieg die zurückgelegte Wegstrecke im **6-Minuten-Gehtest** im Schnitt um 45 Meter. Die maximale Sauerstoffaufnahme verbesserte sich ebenfalls deutlich. Auch auf verschiedene Bereiche der körperlichen und psychischen Lebensqualität wirkte sich das Training positiv aus. Ernsthafte unerwünschte Ereignisse im Rahmen des Trainings traten nicht auf.

Ist die Erkrankung stabil und die medikamentöse Behandlung gut eingestellt, kann ein individuell angepasstes Trainingsprogramm bei Menschen mit Lungenhochdruck die körperliche Belastbarkeit und die Lebensqualität verbessern, schlussfolgern die Autoren der Übersichtsarbeit. Und das ohne klinische Gefahr für Komplikationen oder Verschlimmerungen der Krankheit. Sie weisen jedoch auch darauf hin, dass diese Einschätzungen bisher nur auf kleinen Fallzahlen basieren und größere, randomisierte Studien mit unterschiedlichen PH-Schweregraden dringend notwendig sind.

Quelle:

Glöckl, R. et al.: Körperliches Training bei pulmonaler Hypertonie – ein systematisches Review mit Metaanalyse. Pneumologie 2019; 73(11): 677-685 DOI: 10.1055/a-1005-8678

Schwindel

*Alles dreht sich, der Boden schwankt, ein Sog zieht nach unten
- Probleme mit dem Gleichgewicht äußern sich vielfältig und
haben zahlreiche Ursachen*

Was ist Schwindel?

Als Schwindel bezeichnet man eine unangenehme Störung des Gleichgewichts oder der räumlichen Orientierung. Es ist das Gefühl des Sich-Drehens, Schwankens oder der drohenden Bewusstlosigkeit. Es liegt eine gefühlte Scheinbewegung zwischen dem Betroffenen und der Umwelt vor. Mediziner bezeichnen dieses Phänomen als Vertigo.

Schwindel kann sowohl körperliche Ursachen haben als auch psychische. Oft entsteht es aus widersprüchlichen Informationen der Sinnesorgane, die für das Gleichgewichtsempfinden verantwortlich sind, also Augen, Ohren und Muskulatur. Dies kann zum Beispiel bei einer sehr schnellen Karussellfahrt der Fall sein. Die Augen melden eine Drehung, während das Gleichgewichtsorgan im Innenohr bei konstanter Drehung keine Bewegungsänderung feststellt.

Schwindel kann aber auch ganz andere Gründe haben oder ein Symptom anderer Krankheiten sein. Zu den häufigsten Ursachen bzw. Auslösern von Schwindelanfällen gehören Fahrten mit Auto oder Schiff, zu niedriger oder zu hoher Blutdruck, Blockaden im Bereich der Halswirbel, Gefäßverkalkung oder auch Erkrankungen am Innenohr.

Oftmals werden Schwindelanfälle von Benommenheit und Ohrensausen

begleitet. Es kann aber auch zu Übelkeit und Erbrechen kommen.

Was versteht man unter Begleitkopfschmerz?

Schwindel ist nicht gleich Schwindel. Bestimmte Ursachen bewirken bestimmte Schwindelarten. Um die Ursache zu ermitteln, ist es oft sinnvoll, zunächst die Schwindelform zu charakterisieren.

Man unterscheidet zwischen dem systematischen bzw. gerichteten Schwindel und dem unsystematischen bzw. ungerichteten Schwindel. Systematischer Schwindel wird auch als Vestibularisschwindel bezeichnet.

Hier nehmen die Betroffenen Scheinbewegungen wahr, die in eine bestimmte Richtung weisen.

Die Ursachen für systematischen Schwindel liegen meist entweder im Gleichgewichtsorgan selbst, also im Ohr oder im Zentralnervensystem.

Systematische Schwindelformen werden danach unterschieden, wie der Schwindel wahrgenommen wird:



Drehschwindel fühlt sich an, als würde man im Karussell sitzen

Schwankschwindel macht das Gefühl, man würde Boot fahren. Er tritt oft in Stress-Situationen auf und wird dann auch als **Überlastungsschwindel** bezeichnet. Als sogenannter **visueller Schwankschwindel** tritt er meist in Form der Reisekrankheit auf. Mit phobischer Schwankschwindel bezeichnet man das Schwindelgefühl, das in

Zusammenhang mit Ängsten, also Phobien auftreten kann.

Liftschwindel fühlt sich an wie ein Aufwärts- bzw. Abwärts-Gefühl im Aufzug.



Man kann Schwindelformen auch danach einteilen, wodurch sie ausgelöst werden:

Bewegungsschwindel bzw. **Lagerungsschwindel** wird durch bestimmte Bewegungen des Kopfes oder Hinlegen ausgelöst.

Orthostatischer Schwindel entsteht durch zu schnelles Aufrichten aus dem Liegen, Hocken oder Sitzen.

Fahrschwindel gilt als Symptom der Reisekrankheit. Fachleute sprechen dabei von einer Kinetose. Sie wird durch verschiedene Fortbewegungsarten ausgelöst.

Unsystematischer Schwindel ist dagegen schwerer zu charakterisieren. Es ist das „komische Gefühl im Kopf“. Oft wird er auch als **Benommenheitsschwindel** bezeichnet. Betroffene haben unterschiedliche Symptome. Dazu gehört das Gefühl, ohnmächtig zu werden. Andere haben ein Unsicherheitsgefühl beim Gehen oder leiden unter einer Raum-Unsicherheit. Er kann dauernd vorhanden sein oder in Form von Schwindelattacken plötzlich auftreten und schnell wieder verschwinden. Letzteres bezeichnet man als paroxysmalen, also anfallsweisen Schwindel. Anhaltender unsystematischer Schwindel hängt oft mit Medikamenten, psychischen Ursachen,

Blutdruckschwankungen oder Störungen im Zentralnervensystem zusammen.



Wo und wie entsteht Schwindel?

Unser Gleichgewichtssinn liegt im Ohr.

Das Ohr ist damit ein Sinnesorgan, welches sowohl für den Hörsinn verantwortlich ist, als auch für die Steuerung des Gleichgewichts. Deshalb treten Hör- und Gleichgewichtsprobleme oft gemeinsam auf.

Das Gleichgewichtsorgan ist Teil des Innenohrs und wird auch als Vestibularorgan bezeichnet.

Die 3 Bogengänge des Vestibular-Apparates im Innenohr sind zusammen mit den zwei mit Endolymphe gefüllten Makulaorganen Sacculus und Utriculus für die Erfassung von Drehbewegungen im Raum verantwortlich.

Deshalb kann die Ursache des Schwindels direkt im Ohr liegen. Er kann also durch Reize bzw. Erkrankungen oder Entzündungen des Innenohrs, des Labyrinths oder des Gleichgewichtsnervs entstehen. Die Entzündung des Gleichgewichtsnervs wird von Ärzten als Neuritis vestibularis bezeichnet. Ein möglicher gutartiger Tumor am Gleichgewichtsnerv ist ein Akustikusneurinom. Liegt die Ursache im Ohr, spricht man von einem vestibulären Schwindel.

Die Ursache kann aber auch in der Reizverarbeitung im Zentralnervensystem

liegen – das ist bei Fahrschwindel, einem Symptom der Reisekrankheit, der Fall.

Das trifft auch zu auf Druckveränderungen beispielsweise im Zuge von Tauchgängen oder Höhentrainings.

Außerdem gibt es den so genannten psychogenen Schwindel, der oft in Folge von Stress bzw. psychischer Belastung entsteht. Auch psychische Erkrankungen wie soziale Phobien, Panikattacken und andere psychosomatische Erkrankungen können sich durch Schwindelsymptome äußern.

Darüber hinaus gibt es Schwindelformen, die eine organische Ursache haben, die aber nicht im Gleichgewichtssinn im Ohr liegt. So können beispielsweise Fieber und schwere virale Infekte mit Schwindel einhergehen. Auch Patienten mit neurologischen Erkrankungen wie Migräne, Epilepsie, Alzheimer Demenz und Multiple Sklerose können unter Schwindelgefühlen leiden. Ein Mangel an Sauerstoff, Vitamin B12, Energie bzw. Zucker oder anderen Nährstoffen kann ebenso verantwortlich für die Probleme sein. Als Ursache dafür kommen Fasten oder mangelhafte Ernährung in Frage, aber auch Erkrankungen wie Diabetes mellitus. Nicht zuletzt können auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Ursache sein: Patienten mit niedrigem Blutdruck können genauso betroffen sein, wie Patienten mit Bluthochdruck oder Arteriosklerose.



Was bedeutet benigner paroxysmaler Lagerungsschwindel (BPLS)?

Benigne bedeutet gutartig und paroxysmal steht für anfallsweise. Hinter der ärztlichen Diagnose BPLS versteckt sich also ein gutartiger Lagerungsschwindel, der anfallsweise auftritt. Die betroffenen Patienten leiden unter immer mal wieder auftretenden Schwindelattacken, wenn sie sich hinlegen, den Kopf drehen bzw. nach oben oder unten schauen. Aus ärztlicher Sicht ist das eine harmlose Schwindelart. Für die Betroffenen ist das aber sehr unangenehm, zumal Übelkeit und möglicherweise sogar Erbrechen damit verbunden sein können.

Was ist der Morbus Menière?

Mit Morbus bezeichnet man in der Medizin bestimmte Krankheiten, die nach ihrem Entdecker oder Beschreiber benannt worden sind. Prosper Menière war ein französischer Arzt. Er beschrieb 1861 diese Erkrankung des Innenohrs. Inzwischen weiß man, dass die Ursache der Krankheit Veränderungen bzw. ein Stau der Flüssigkeit in den Gehör- und Gleichgewichts-Schläuchen des Hörorgans ist, der zu einer Störung des Gleichgewichtsnerven führt.

Typisch für eine Menière-Attacke ist das plötzliche gemeinsame Auftreten von Drehschwindel, Tinnitus und Hörminderung, einhergehend mit einem Druckgefühl auf einem Ohr. Im weiteren Krankheitsverlauf kann zusätzlich auch das andere Ohr betroffen sein.

Ein wesentlicher Teil der Therapie der Menière-Krankheit besteht in der Prophylaxe und dadurch in der Verminderung der Anfallshäufigkeit. Allerdings gibt es keine als sicher wirksam eingestufte Therapie. Empfohlen werden von HNO-Ärzten verschiedene Medikamente, aber auch eine salzarme Kost und harntreibende Maßnahmen.

Wann sollten Sie bei Schwindel zum Arzt?

Wie oben beschrieben, können die Ursachen von Schwindel sehr unterschiedlich sein. Es gibt Schwindelformen, gegen die man relativ wenig machen kann. Wenn irgend möglich, gilt es dann, die Auslöser zu vermeiden und einige Grundregeln zu beachten. Andere lassen sich gut mit Medikamenten, aber auch mit bestimmten Übungen und Verhaltensweisen in den Griff bekommen. Mehr dazu lesen Sie unten bei den Tipps.

In manchen Fällen ist der Schwindel aber ein Symptom schwerwiegender Erkrankungen, die behandelt werden müssen. Lassen Sie also unbedingt die Ursache abklären, am besten zunächst von einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt!

Tipps bei Schwindel



In vielen Fällen bedeutet Schwindeltherapie: Gleichgewichtstraining. Dafür gibt es in der Krankengymnastik aber auch im **Yoga** viele gute Übungen. Wenn Sie zu Schwindelanfällen neigen, achten Sie auch auf eine ausgewogene Lebensweise.



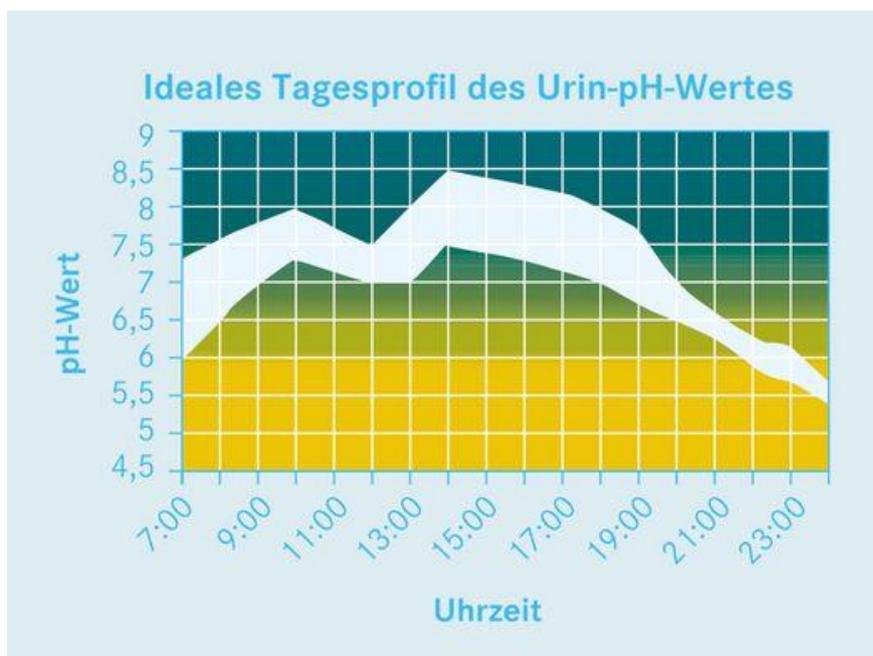
Sorgen Sie für:

ausreichend Schlaf
regelmäßige, vollwertige und gesunde Mahlzeiten
viel Bewegung an der frischen Luft
eine gute Durchblutung
Entspannungsübungen
Lockerung der Nackenmuskulatur

Meiden Sie starke nervliche Anspannung!

Säure-Basen-Haushalt – auf die Balance kommt es an

- 1Der Säuren-Basen-Haushalt - eine unterschätzte Größe
- 2Unser Stoffwechsel
- 3Säuren-Basen-Haushalt
- 4Wo kommen die Säuren her?
- 5Welche Lebensmittel sind sauer – welche basisch
- 6Warum passt unser Stoffwechsel nicht zu unserer heutigen Ernährung?
- 7Latente Übersäuerung
- 8Warum auch Sportler dem Säure-Basen-Haushalt mehr Beachtung schenken sollten
- 9Wichtige Schritte hin zum Säuren-Basen-Gleichgewicht
- 10Die Produkte



Der Säuren-Basen-Haushalt - eine unterschätzte Größe

Ein ausgeglichener **Säure-Basen-Haushalt** ist eine wichtige Voraussetzung für unsere Gesundheit. Was für viele Menschen klar ist, ist anderen noch unbekannt oder wird teilweise umstritten diskutiert.

Menschen, die sich mit ganzheitlicher Medizin beschäftigen ist der Einfluss des Säure-Basen-Haushalts auf unseren gesamten Organismus bewusst. Langfristige Störungen des natürlichen Gleichgewichts finden zunehmend mehr Beachtung. Zurecht, aufgrund des naturheilkundlichen und gegenwärtigen wissenschaftlichen Erkenntnisstandes. Dies weicht deutlich ab von der Ansicht, die eine kontinuierliche pH-Wert-Regulation als völlig selbstverständlich ansieht. Hier wird davon ausgegangen, dass der Körper allen veränderten Bedingungen stets gewachsen ist und die Pufferkapazität des Organismus scheinbar unerschöpflich ist.

Aber jedes noch so gut funktionierende System stößt bei Überlastung an seine Grenzen. Was das eigentlich ist, unser Säure-Basen-Haushalt und welche Bedeutung unser Verhalten und insbesondere die Ernährung dabei spielen, sollen Sie beim weiteren Lesen erfahren.

Unser Stoffwechsel

Alle unsere Stoffwechselforgänge sind von verschiedenen Bedingungen abhängig. Ausreichende Nährstoff- und Sauerstoffzufuhr ist ebenso relevant wie der richtige **pH-Wert**. Der richtige pH-Wert – das ist das pH-Optimum, bei dem die unzähligen Enzyme in unserem Körper am besten arbeiten können, Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate zu Energie umgewandelt werden können, Zellen, Muskeln und Organe am besten funktionieren.

Das komplizierte daran ist, dass dieses Optimum überall anders ist. Der Magen

ist, wie wir alle wissen, sehr sauer um z. B. unerwünschte Bakterien abzutöten, der Speichel ist jedoch eher basisch.

Das Erstaunliche daran ist, dass der Organismus dies tatsächlich von sich aus zuverlässig regelt.

Schwankungen können grundsätzlich abgefangen werden, langfristige Veränderungen können jedoch den Nährstofftransport, die Enzymtätigkeit, die Aktivität der Organe nachteilig beeinträchtigen.

Der Körper ist immer auf Ausgleich bedacht

Bekannt ist, dass die Magenschleimhaut Magensäure (Salzsäure) bildet um die Speisen, die wir zu uns nehmen, zu verdauen und Krankheitserreger abzutöten. Gleichzeitig wird die gleiche Menge an Basen (Bicarbonat) gebildet. Dieses Bicarbonat gelangt in den Blutkreislauf (Basenflut) und von dort aus z. B. zur Bauchspeicheldrüse und dann in den Dünndarm. Hier wird dann der saure Magenbrei neutralisiert. Mit der so entstehenden Basenflut werden aber nicht nur die Verdauungsorgane versorgt, sondern auch das Bindegewebe mit Bicarbonat versorgt. Säuren, die sich dort z. B. als Stoffwechselendprodukte befinden, können so abgepuffert und zur Niere transportiert werden, um dort ausgeschieden zu werden.

Es ist immer wieder beeindruckend, wie unser Körper kontinuierlich bemüht ist, einen Ausgleich zu schaffen.

Wichtige Regulationsmechanismen

Unser Stoffwechsel (Metabolismus) mit seinen vielen faszinierenden biochemischen Prozessen benötigt optimale regionale pH-Werte, also ein optimales Verhältnis zwischen Säuren und Basen. Um eine gesunde Balance aufrechtzuerhalten, verfügt unser Organismus über ausgeklügelte Regulationsmechanismen. An denen sind verschiedene Regulationsorgane und sog. „Puffersysteme“, die einem Ungleichgewicht entgegenwirken können, beteiligt.

Säuren-Basen-Haushalt

Dieses komplexe Regulationssystem wird auch als Säure-Basen-Haushalt bezeichnet. Eingebunden in dieses System sind verschiedene Organe, insbesondere Lunge, Niere, das Blut und unser Bindegewebe, die bei ihrer Zusammenarbeit unterschiedliche Funktionen übernehmen und sich dabei gegenseitig unterstützen bzw. entlasten.

Regulationsorgane des Säure-Basen-Haushaltes

Säuren werden in Form von Kohlendioxid abgeatmet (Lunge) u. a. in Form von Harnsäure mit dem Urin ausgeschieden (Niere) über den Stuhl abgeführt (Darm) über den Schweiß entsorgt (Haut) zwischengespeichert (Bindegewebe und Muskulatur) ausgeglichen mit basischen Mineralstoffen des größten Speichermedium (Knochen) abgepuffert (Leber).

Regulationssysteme des Säure-Basen-Haushaltes

Ganz wesentlich für die Aufrechterhaltung der Säure-Basen-Balance werden die körpereigenen „Puffersysteme“ benötigt. Ihr Name beschreibt Ihre Funktion sehr klar: sie puffern ab, sie gleichen aus. Puffersysteme bestehen aus schwachen Säuren und schwachen Basen.

Diese beiden befinden sich in einem chemischen Gleichgewicht. Wenn man zu solchen Puffersystemen Säuren oder Basen dazu gibt, ändert sich zwar das Konzentrationsverhältnis, aber der pH-Wert bleibt weitgehend konstant. Und das ist das Wichtige, denn somit können die Puffersysteme unseres Organismus Säuren, die z. B. im Metabolismus anfallen, ausgleichen bzw. abfangen.

Das Kohlensäure-Bicarbonat-Puffersystem

Es gibt verschiedene Puffersysteme, die zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes zur Verfügung stehen.

Das wichtigste Puffersystem unseres Körpers ist das Kohlensäure-Bicarbonat-Puffersystem im Blut.

Es ist aus zwei Gründen sehr bedeutend: zum einen stellt es den lebenswichtigen pH-Wert des Blutes, der nur wenig Toleranz erlaubt, sicher. Beim gesunden Menschen muss er im klar definierten Bereich von pH 7,37 – 7,43 konstant gehalten werden. Zum anderen ist es ein sog. offenes System, da es eine „flüchtige“ Komponente beinhaltet: die Kohlensäure. Sie kann nämlich bei Bedarf rasch über die Lunge abgeatmet werden. Das macht dieses System äußerst effektiv.

Alle anderen körpereigenen Puffersysteme sind an das Kohlensäure-Bicarbonat-Puffersystem gekoppelt und sie dienen dem Hauptpuffersystem als „backup“, also als Absicherung im Hintergrund. Weil die Konstanz des Säure-Basen-Gleichgewichts so wichtig ist für unseren Körper, ist er mit einem raffinierten und wirksamen System ausgestattet, damit die Funktionsfähigkeit unseres Organismus und Stoffwechsels sichergestellt ist.

Wo kommen die Säuren her?

Unsere Ernährung und die Erhaltung unserer Lebensfunktionen sind die wichtigsten Einflussfaktoren unseres Säure-Basen-Haushaltes.

Säuren entstehen vorwiegend beim Abbau von Aminosäuren, den Bausteinen der Proteine (Eiweiße). Nahrungsmittel tierischen Ursprungs wie Fleisch, Eier und Milch enthalten große Mengen an Proteinen.

Sie sind daher als überwiegend säurebildend einzustufen. Die meisten pflanzlichen Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse enthalten wenig Proteinen dafür aber viele basische Mineralien. Sie gelten daher als basenbildend und haben einen entsäuernden Effekt. Eine ausgeglichene, basische Ernährung sollte aus etwa einem Drittel säurebildenden und zwei Drittel basischen Lebensmitteln bestehen.

Getreideprodukte	
Roggenmischbrot	4,0
Roggenbrot	4,1
Weizenmischbrot	3,8
Weizenbrot	1,8
Weißbrot	3,7
Cornflakes	6,0
Roggenknäckebrötchen	3,3
Eiernudeln	6,4
Haferflocken	10,7
Reis, ungeschält	12,5
Reis, geschält	4,6
Parboiled-Reis	1,7
Roggenvollkornmehl	5,9
Spaghetti	6,5
Vollkornspaghetti	7,3

Radieschen	-3,7
Spinat	-14,0
Tomatensaft	-2,8
Tomaten	-3,1
Zucchini	-4,6
Hülsenfrüchte	
Bohnen, grün	-3,1
Linsen, grün und braun, getrocknet	3,5
Erbsen	1,2
Obst, Nüsse und Fruchtsäfte	
Apfelsaft, ungesüßt	-2,2
Äpfel, 15 Sorten, mit Schale, Durchschnitt	-2,2
Aprikosen	-4,8
Bananen	-5,5

Getränke	
Bier, Pilsener	-0,2
Coca-Cola	0,4
Kakao, hergestellt aus entrahmter Milch (3,5%)	-0,4
Kaffee, Aufguss, 5 Minuten	-1,4
Mineralwasser (Apollinaris)	-1,8
Mineralwasser (Volvic)	-0,1
Rotwein	-2,4
Tee, indisch, Aufguss	-0,3
Weißwein, trocken	-1,2
Fette und Öle	
Butter	0,6
Margarine	-0,5

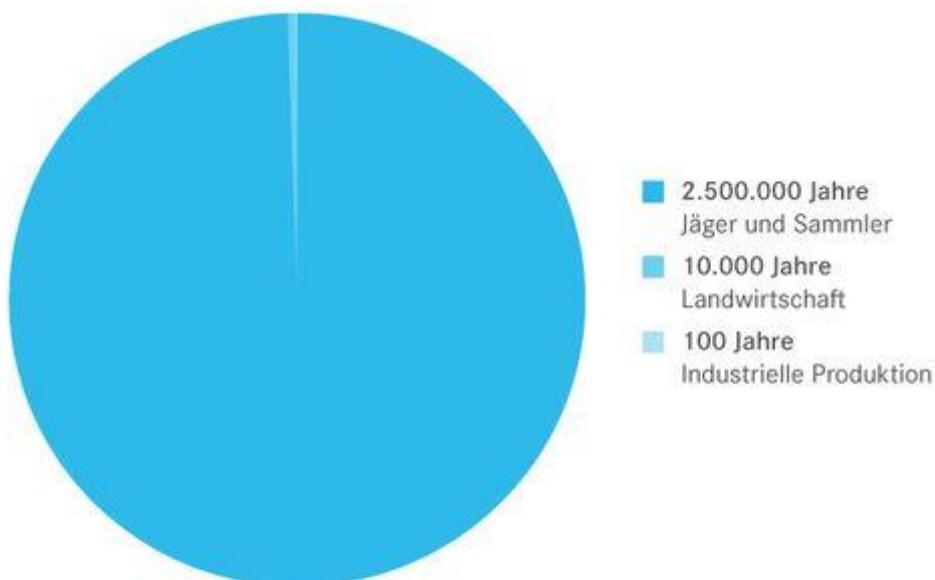
Welche Lebensmittel sind sauer – welche basisch

Der Geschmack sagt tatsächlich nichts darüber aus, ob ein Nahrungsmittel säurebildend oder basisch ist. So zählen z. B. eine saure Zitrone oder Johannisbeeren zu den basischen Lebensmitteln. Eine verlässliche und wissenschaftlich erarbeitete Einschätzung der wahrscheinlichen Belastung, die durch die Verstoffwechslung unserer Lebensmittel entstehen kann, wurde von Remer und Manz entwickelt. Sie haben berechnet, wie viele Säuren beim Verzehr der Nahrung von den Nieren ausgeschieden werden müssen. Daraus ergibt sich der sog. PRAL-Wert (Potential Renal Acid Load = potentielle Säurelast für die Nieren). Welche Rolle spielt die Niere hierbei? Sie ist verantwortlich für die Ausscheidung der Säuren, die nicht einfach über die Lunge abgeatmet werden können. Diese entstehen v. a. beim Abbau von Proteinen. Basische Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Kräuter, enthalten vor allem basenbildende Mineralien wie Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Wie die verschiedenen Lebensmittel in Ihrem Körper wirken, können Sie aus der [Säure-Basen-Tabelle](#) ersehen.

Die Werte in der Lebensmittel-Tabelle (immer bezogen auf 100 g) geben Aufschluss darüber, ob die Nahrungsmittel sauer verstoffwechselt werden (gelb) oder basisch wirken (blau). Die PRAL-Werte der säuernden und basischen Lebensmittel geben dabei den Grad der Säurebelastung an: ein hoher negativer Wert bedeutet, dass das Lebensmittel sehr basisch wirkt (basisches Lebensmittel Spinat in der Rubrik „Gemüse“ mit einem PRAL-Wert von -14), ein hoher positiver Wert hingegen zeigt an, dass das Lebensmittel im Körper stark säuernd wirkt (zum Beispiel Parmesan mit einem PRAL-Wert von 34,2).

Basische Lebensmittel sind mineralstoffreich

Mineralstoffreiche pflanzliche Lebensmittel haben einen geringen Proteinanteil und sind ausgesprochen basenbildend. Gemüserreiche Kost liefert unter anderem auch viele wichtige Vitamine, die für unseren Energiehaushalt und unsere Körperfunktionen unerlässlich sind. Aber auch Mineralwasser mit einem hohen Gehalt an Hydrogenkarbonat hat einen stark basenbildenden, ausgleichenden Effekt. Eine Portion Fleisch (z. B. 200 g Putenfleisch) kann man mit 500 g gemischtem Gemüse ausgleichen.



Warum passt unser Stoffwechsel nicht zu unserer heutigen Ernährung?

Es ist noch nicht so lange her, dass sich unsere Ernährung radikal verändert hat. Und besonders in den letzten zwei Generationen stieg der Konsum industriell verarbeiteter Lebensmittel (Fast Food) und Fleisch und Milchprodukten sehr stark an. Unser Stoffwechsel funktioniert jedoch noch wie vor 10.000 Jahren. Die Ernährung unserer Vorfahren wies nämlich lange Zeit einen Basenüberschuss auf. Hauptsächlich nahmen sie basische Lebensmittel nämlich Kräuter, Beeren und andere Früchte, Nüsse, Samen und selten Fleisch zu sich. Heutzutage überwiegt der Konsum an säurebildenden Lebensmitteln tierischen Ursprungs und leicht verdaulichen Kohlenhydraten. Darauf ist unser Körper nicht vorbereitet, er hatte noch nicht genügend Zeit sich an die veränderten Bedingungen anzupassen. Wir haben uns seit der Steinzeit über mehrere Millionen von Jahren eher basisch und spärlich ernährt – im Überfluss leben wir als Folge der industriellen Revolution aber erst seit Mitte des letzten Jahrhunderts.

Das Ernährungsbewusstsein in der Bevölkerung hat deutlich zugenommen und die Forderung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung - fünfmal am Tag Obst und Gemüse – ist schon in vielen Köpfen angekommen. Man sollte jedoch noch mehr für seinen Säure-Basen-Haushalt tun.

Latente Übersäuerung

Eine gesunde, ausgewogene, basische Ernährung wirkt sich positiv auf den Säure-Basen-Haushalt des Körpers aus. Der Konsum von überwiegend sauer verstoffwechselten Lebensmitteln kann es auf lange Sicht den Säure-Basen-Haushalt belasten. Der Körper kann die große Menge an Säuren nicht mehr abfangen und die eigentlich sehr effektiven Puffersysteme gelangen an die Grenzen ihrer Kapazität und sind erschöpft. Diesen Zustand nennt man latente oder chronische Übersäuerung (latente Azidose). Dabei bleibt der lebenswichtige pH-Wert des Blutes im Normbereich zulasten der Pufferkapazitäten im

Bindegewebe. Plausibel erscheint an dieser Stelle die naturheilkundliche Erklärung, dass dies den pH-Wert im Bindegewebe verändern kann. Das Bindegewebe ist das größte „Organ“ in unserem Körper. Es ist in allen Bereichen und Organen zu finden. Veränderungen des pH-Wertes im Bindegewebe können somit einen Einfluss auf unseren gesamten Körper, die Enzymtätigkeit, die Aktivität der Organe haben, da die optimalen pH-Werte nicht aufrechterhalten werden können.

Faktoren einer chronischen Übersäuerung

- Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an tierischen Eiweißen
- Low-carb-Diäten
- exzessiver Sport
- chronischer Stress
- chronische Entzündungen

Wie kann man eine latente Übersäuerung feststellen?

Eine chronische Übersäuerung entwickelt sich meist unbemerkt über viele Jahre. Die Erschöpfung der Regulationssysteme macht sich (leider) nicht durch akute Symptome bemerkbar. Dann wäre es einfach einen direkten Zusammenhang herzustellen und der Säure-Basen-Haushalt würde eine wichtigere Rolle in der allgemeinen Medizin spielen. Unglücklicherweise zeigt sich eine latente Übersäuerung nur durch unspezifische, leise, sich langsam einschleichende Beschwerden, wie z. B. chronische Müdigkeit und Abgeschlagenheit, Probleme mit Haut, Haaren und Nägeln, chronischen Entzündungen und unspezifischen Verdauungsproblemen.

Ein allgemeines und hilfreiches Anzeichen einer latenten Übersäuerung ist ein niedriger pH-Wert des Urins, der durch eine erhöhte Säureausscheidung über den Harn bzw. die Nieren entsteht. Dazu können pH-Teststreifen genutzt werden. Das Messblatt für die Auswertung der pH-Teststreifen zur Abschätzung der Säurebelastung finden Sie [hier](#).

Gesundheitliche Folgen einer latenten Übersäuerung

Die ernährungsbedingte erhöhte Säurebelastung und damit die chronische Übersäuerung (latente Azidose) wird als einer der wesentlichen Faktoren mitverantwortlich gemacht für die Entstehung diverser Beschwerden und die Zunahme von Zivilisationserkrankungen. Epidemiologische Studien legen den Verdacht nah, dass eine langfristige überhöhte Säurebelastung gesundheitliche Risiken hervorrufen kann. Entsprechende Zusammenhänge ergaben sich in Untersuchungen zur Knochengesundheit (Osteoporose).

Die alleinige Beschränkung des Säure-Basen-Haushaltes auf die Betrachtung des Blut-pH-Wertes erscheint nicht mehr zeitgemäß. Sie lässt die physiologischen Abläufe (= der natürlichen Funktion entsprechend) und pathophysiologischen Veränderungen (= Abweichung von normalen Funktionsmechanismen) im Bindegewebe völlig außer Acht. Aus vielen Untersuchungen ist bekannt, dass basenreiche Kost die Gesundheit fördert, präventiv wirken und auch die Beschwerden verschiedener Erkrankungen abmildern kann.



Warum auch Sportler dem Säure-Basen-Haushalt mehr Beachtung schenken sollten

Dass Sport generell gut für Körper und Seele ist, wurde durch etliche Studien belegt. Sportliche Aktivität senkt nachweislich Stresshormone (wie z. B. das Cortisol und Adrenalin). Sie fördert gleichzeitig die Ausschüttung von

Glückshormonen (Endorphin) und Hormonen, die an wichtigen physiologischen Prozessen beteiligt sind. Menschen die sich ausgewogen und gesund ernähren, sich regelmäßig bewegen und sich ebenso genug Zeit für die Regeneration gönnen, müssen sich eigentlich keine Gedanken um ihren Säure-Basen-Haushalt machen.

Oder etwa doch? Über gesunde Ernährung sowie die Häufigkeit und Intensität der sportlichen Betätigung wird unter Wissenschaftlern und im Sportlerkreis kontrovers diskutiert.

Exzessive Sporteinheiten machen „sauer“

Bei intensiven körperlichen Belastungen muss der Muskulatur in kurzer Zeit immer mehr Energie zur Verfügung gestellt werden. Bei zunehmendem Tempo ist es dem Körper jedoch irgendwann nicht mehr möglich, genügend Sauerstoff zur Muskulatur zu transportieren. Jetzt beginnt der Körper Energie aus Kohlenhydraten ohne Zufuhr von Sauerstoff (anaerob) zu produzieren. Dabei entsteht Milchsäure (Laktat), welche sich bei andauernder Belastung im Muskel ansammelt. Die Folge: Die Muskeln werden buchstäblich „sauer“. Die für die Körperfunktionen unentbehrlichen Enzyme, welche nur dann perfekt arbeiten können, wenn in den Zellen ein pH-Optimum vorliegt, werden möglicherweise in ihrer Funktion eingeschränkt.



Sport kann zu Mineralstoffmangel führen

Oft leiden Sportler unter chronischem Stress, ohne dass es ihnen bewusst ist, denn sie schenken der Regeneration nach dem Sport zu wenig Beachtung. Auf physiologischer Ebene schädigt Sport den Körper zunächst, denn er löst Stress und Entzündungen aus. Was sich erst einmal negativ anhört, bedeutet jedoch genau das Gegenteil. Der Körper benötigt Stress (sog. Eustress) um sich während der Regenerationsphase anzupassen, nur dadurch wird er stärker und stressresistenter.

Wenn die Stressoren aber zu groß sind und unser Körper mit der Anpassung nicht hinterherkommt, reagieren wir jedoch mit negativem Stress (Disstress).

Ambitionierte Sportler kommen ganz schnell in diese Negativspirale (Übertraining), wenn sie nicht für genügend Ruhephasen zwischen den Trainingseinheiten sorgen. Menschen, die regelmäßig oder leistungsmäßig Sport betreiben, haben generell einen höheren Bedarf an Mikronährstoffen, der zum einen durch die erhöhte körperliche Belastung und zum anderen über die Transpiration entsteht.

Insbesondere das starke Schwitzen kann zu einem **Elektrolytverlust** führen. Befinden sich die Sportler zudem noch in einer Stressspirale, durch Übertraining und/oder nicht ausgeheilten Sportverletzungen, steigt der Verbrauch von basischen Mineralstoffen wie Magnesium, Calcium und Zink.

Ein ausreichender Bestand dieser Mikronährstoffe ist für unseren Körper unverzichtbar. So dienen Magnesium und Calcium unter anderem als Baustoffe für Knochen und übertragen Nervenimpulse an unsere Muskeln. Das lebensnotwendige Multitalent Zink ist an zahlreichen biochemischen Prozessen in unserem Körper beteiligt. Es schützt u.a. die Zellen vor oxidativem Stress und unterstützt einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Um leistungsstark und widerstandsfähig zu bleiben ist eine adäquate Zufuhr von Mikronährstoffen für ambitionierte Sportler unumgänglich.

Tipps für einen größeren Trainingserfolg

- täglicher Verzehr von ausreichend mikronährstoffreichen und basischen Lebensmitteln, vor allem Gemüse & Obst (PRAL-Tabelle)
- Vermeidung von industriell verarbeiteten Lebensmitteln
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr um die Nierenfunktion zu unterstützen
- gründliches Aufwärmen der Muskulatur vor dem Sport
- ausreichende Regenerationsphasen einführen
- ausreichender Schlaf
- Entspannung für den Muskel durch beispielsweise Massagen oder Sauna
- auf Körpersignale wie Erschöpfung achten
- Sportverletzungen vor dem Trainingseinstieg vollständig ausheilen lassen
- Vermeidung von Stress im beruflichen, familiären oder sozialen Umfeld
- Selbstüberschätzung und überzogene Ansprüche an sich selbst



Wichtige Schritte hin zum Säuren-Basen-Gleichgewicht

Ein chronisch übersäuerter Organismus entsteht nicht von heute auf morgen. Die Wiederherstellung eines gesunden Gleichgewichts kann ebenfalls eine gewisse Zeit in Anspruch nehmen. Den Säure-Basen-Haushalt kann man hierbei durch die richtigen Schritte unterstützen. Wenn man das Grundprinzip einmal verstanden hat, ist es recht einfach.

Zunächst natürlich über die Ernährung:

Obst und Gemüse gelten als ideale Basenbildner. Sie sollten täglich auf Ihrem Speiseplan stehen, um einer Übersäuerung vorzubeugen. Eine überwiegend basische Ernährung besteht aus 2/3 Obst und Gemüse und 1/3 tierischen, säurebildenden Lebensmitteln. Trinken Sie ausreichend Wasser oder grünen Tee, damit Ihre Nieren gut durchgespült werden und zuverlässig arbeiten können.

Unser Rezept-Tipp

Zum Frühstück: Mandelmilch mit Blaubeeren und Apfel, Quinoa, Nüssen und Sonnenblumenkernen.

Mittags: Großer Salatteller mit ein paar Geflügelstreifen oder eine asiatische Gemüsepfanne mit Fisch und Reis.

Abends: Leckere Gemüsesuppe oder Brokkolipfanne mit Mandeln und Grünkernbratlingen. Für den Hunger zwischendurch: Obst oder Gemüsesticks.



Auch die **Leber** spielt eine wichtige Rolle im Säure-Basen-Haushalt. Sie ist mitverantwortlich für den optimalen pH-Wert im Blut. Eine Unterstützung der Leber mit Bitterstoffen, die in Gemüse (Artischocken, Chicorée, Radicchio),

Kräutern (Mariendistel, Löwenzahn, Enzian, Hopfen, Wermut) und Obst (Grapefrucht) enthalten sind, kommt auch dem Säure-Basen-Haushalt zugute.

Die **Mineralstoffe** Zink, Kalzium und Magnesium sind lebenswichtige Nährstoffe unseres Körpers. Vor allem Zink ist unerlässlich für die Bildung von Puffersubstanzen, die für den Ausgleich des Säure-Basen-Haushalt gebraucht werden. Es ist zudem ein wichtiger Bestandteil von Haut, Nägeln sowie Knochen und stärkt das Immunsystem. Kalzium gibt den Knochen Halt und Struktur. Magnesium unterstützt das Nervensystem und die Muskulatur. Mineralstoffe sind überwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.

Grüner Tee ist ebenfalls eine wertvolle Mineralstoffquelle. Zusammen mit seiner stoffwechsellanregenden Wirkung kann er z. B. Unterstützung bieten, wenn Sie sich eine Gewichtsreduktion zum Ziel gesetzt haben. Darüber hinaus können spezielle Mineralstoffpräparate helfen, einen erhöhten Bedarf in besonderen Belastungssituationen zu decken.



Bewegung und Entspannung

on moderatem Sport profitiert der gesamte Organismus. Schon etwas Bewegung an der frischen Luft, kann einen positiven Effekt haben, denn Energieumsatz und Ausscheidung werden bei Bewegung aktiviert und unterstützt. Regelmäßige

Aktivität in Verbindung mit ausreichenden Entspannungsphasen kann Ihnen darüber hinaus helfen, Stress zu reduzieren.

Atmen Sie bewusst! Über die Lunge können flüchtige Säuren (Kohlendioxid) ausgeschieden werden. Intensives Atmen in den Bauch, viel frische Luft, regelmäßiges Ausdauertraining mit bewusster Atmung fördert den Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes.

Schwitzen Sie! Ob beim Sport oder in der Sauna. Auch über die Haut können Säuren ausgeschieden werden. Saunieren und körperliche Bewegung fördert im Übrigen den Metabolismus, Leber- und Nierenfunktion und damit die Ausscheidung. Bewegung unterstützt zudem das Lymphsystem und somit den Abtransport von Stoffwechselendprodukten aus dem Gewebe. Moderater Sport kann so zur Entsäuerung beitragen.

- **Expertise & Vertrauen:**

Unsere Texte und Broschüren werden überwiegend von Pascoe-Mitarbeitern erstellt. Sie werden fachlich und wissenschaftlich von hausinternen Experten - Pharmazeuten, (Human)-Biologen und Ernährungswissenschaftlern - inhaltlich und rechtlich geprüft. Sollten Sie Fragen zu den Textinhalten oder unseren Produkten an unsere wissenschaftlichen Ansprechpartner haben, senden Sie uns gerne eine E-Mail an info@pascoe.de.

**Ich freue mich auf Euer zahlreiches Erscheinen und
wünsche Euch ein tolles, sonniges und tatkräftiges
Jahr, genug Wind um die Nase und jeden Tag ein
Lächeln**

Mary-Lou Schönwälder

Mitteilungen:



Wer will kegeln?

Montags vom 18.00 -21.00 Uhr hättet Ihr die Möglichkeit zu kegeln.

Im Sportpark Neubiberg, Zwergerstr.

NEU NEU

ATEMTHERAPIE in OTTOBRUNN

Andreas Liedke Ottostr.47 Tel: 608 50 360