

Kreuzen Sie bitte jeweils eine richtige Antwort an und übertragen Sie diese auf die Titelseite der Fortbildung.

**1. Die Niere ...**

- A. kann zusammen mit Leber und Darm überschüssige Säure ausscheiden.
- B. kann als einziges Organ Säure ausscheiden, ohne dabei äquivalente Mengen an Base zu verbrauchen.
- C. enthält Puffersysteme, die den pH-Wert im Urin konstant halten.

**2. Der Bicarbonatpuffer ...**

- A. regelt den pH-Wert im Darm.
- B. kann durch die orale Gabe von Natriumchlorid regeneriert werden.
- C. kann durch die orale Gabe von Citraten regeneriert werden.

**3. Bei einer chronischen Übersäuerung ...**

- A. verschiebt sich der physiologische pH-Wert über die Normgrenze hinaus ins Saure.
- B. können die Enzyme nicht mehr optimal arbeiten.
- C. werden Säuren in der Niere abgelagert.

**4. Citrate ...**

- A. sind im Gegensatz zu Bicarbonaten magensaftresistent.
- B. zeigen eine geringe Bioverfügbarkeit und werden kaum resorbiert.
- C. werden im Körper zu Zitronensäure, die den pH-Wert ins Saure verschiebt.

**5. Brot und andere Getreideprodukte sind ...**

- A. säurebildend.
- B. basenbildend.
- C. neutral bezüglich der Säure- bzw. Basenbildung.

**6. Eiweißhaltige Lebensmittel gelten als säurebildend, weil bei ihrem Abbau ...**

- A. aus den Aminogruppen Salpetersäure entsteht.
- B. aus den Aminosäuren Cystein und Methionin Schwefelsäure entsteht.
- C. aus den Carboxylgruppen Salzsäure entsteht.

**7. Zitronen ...**

- A. enthalten viele organisch gebundene basische Mineralstoffe und sind basenbildend.
- B. sind wegen ihres sauren Geschmacks säurebildend.
- C. gelten als neutral, da sie sowohl basische Mineralstoffe als auch Säuren enthalten.

**8. Bei einer chronischen Übersäuerung verliert das Bindegewebe ...**

- A. seine Proteoglykane.
- B. seine Sulfatreste.
- C. sein hohes Wasserbindevermögen.

**9. Chronischen Übersäuerung kann in Zusammenhang stehen mit ...**

- A. Rückenschmerzen.
- B. Sodbrennen.
- C. depressiver Verstimmung.

**10. Die Bestimmung des pH-Wertes im Urin ...**

- A. ergibt eine verlässliche Aussage zum Säurezustand des Körpers.
- B. ist wenig hilfreich. Besser ist die Frage nach den Ernährungsgewohnheiten.
- C. ist eine Voraussetzung für die Therapie mit Basenpräparaten.