



## Schach der Übersäuerung

### Der Säure-Basen-Haushalt

Menschen in den Industrienationen verfügen über ein riesiges Nahrungsangebot. Wir können unabhängig von den Jahreszeiten fast **jedes** Nahrungsmittel zu **jeder** Zeit bekommen.

Dennoch ist das Thema der Ernährung so aktuell wie nie zuvor.

### Allgemeines

Der menschliche Organismus benötigt Energie. Die körpereigenen Zellen können Energie aus der Nahrung gewinnen. Letztlich müssen alle Organe und Muskeln mit Energie versorgt werden, damit sie so arbeiten können, wie sie sollen.

Der Sauerstoff, den wir atmen, ist bei der Energiegewinnung ebenfalls von entscheidender Wichtigkeit. Ist ausreichend Sauerstoff vorhanden, so kann aus der gleichen Nahrungsmenge 18 mal mehr Energie gewonnen werden. Neben Energie entstehen aber auch so genannte Stoffwechselprodukte. Dies sind Stoffe, die vom Körper nicht weiter verwendet werden können und daher über den Darm, die Niere, die Haut oder die Lunge ausgeschieden werden müssen.

Viele dieser Abfallprodukte sind sauer und müssen auf dem Weg zum Ausscheidungsorgan neutralisiert werden. Versuchen Zellen bei Sauerstoffmangel Energie zu gewinnen, entstehen z. B. besonders viele saure Abfallprodukte. Bemerkbar wird dies z. B. beim Muskelkrampf.

Der menschliche Organismus benötigt außerdem Vitamine und Mineralien. Mineralien können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie sind in allen Geweben und Zellen vorhanden und werden dort für vielfältige Stoffwechselprozesse benötigt. Basische Mineralsalze spielen bei der Neutralisation von Säuren eine wichtige Rolle. Besonders große Mengen an Mineralien befinden sich in den Knochen.

Die körperchemische Grundregulation wird entscheidend von dem Zusammenspiel von Säuren und Basen bestimmt. Für unseren Körper ist es unerhört wichtig, dass die Säure-Basen-Balance innerhalb des dafür jeweils vorgesehenen Niveaus nur geringfügig schwankt. Die Skala reicht von pH 0 – 14. Hohe Zahlen bezeichnen alkalische Werte, niedrige Werte von weniger als 7 einen Säureüberschuss.

Um ein starkes Schwanken dieses pH – Wertes zu verhindern, verfügt der menschliche Stoffwechsel über verschiedene Puffersysteme. Diese sind an ganz unterschiedlichen Orten lokalisiert, in unseren Körperzellen gleichermaßen wie in den Nieren, der Haut, Leber, Darm und Lunge. Der Säure-Basen-Haushalt regelt Atmung, Kreislauf, Verdauung, Ausscheidung, Abwehrkraft, Hormonproduktion und vieles Andere.



### **Säureüberlastung: was ist damit gemeint?**

Entstehen im Körper mehr saure Stoffwechselabfälle als neutralisiert und ausgeschieden werden können, so kommt es langfristig zu einer Säureüberbelastung des Organismus.

Die Säurebelastung stellt eine der wesentlichen Grundlagen für das Entstehen praktisch aller chronischen Leiden, unserer so genannten Zivilisationskrankheiten, dar (Gefäßleiden, Herzinfarkt, Hirnschlag, Krebs, Diabetes, ...).

Die Säuren stammen aus folgenden Quellen: Unsere Ernährung ist stark in Richtung Säuren verschoben (Genuss von Fleisch, Kaffee, Weißmehl und Zucker). Verantwortlich dafür ist vor allem das tierische Eiweiß. Aminosäuren, aber auch phosphathaltige Verbindungen in vielen anderen Lebensmitteln werden unter Bildung von Säure verstoffwechselt. Aber auch Blähungen, psychische und physische Phänomene wie Lärm, Stress, Angst und Ärger münden in chemisch saure Reaktionen. Umweltgifte und Masthilfsmittel in der Tierhaltung tun ihr übriges.

### **Säureüberlastung: wodurch kann sie entstehen?**

Die Säurebelastung um die es hier geht, entsteht nicht plötzlich. Es handelt sich um einen schleichenden – manchmal über Jahre andauernden Prozess. Die anfänglichen Symptome sind: Gefühl der Überforderung, schnelle Ermüdbarkeit, Abgeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Durchblutungsstörungen, Frieren (trotz reichlicher Fettpolster).

### **Säureüberlastung: was können Sie tun?**

Der ganz zentrale Faktor der Entsäuerung wird bis heute viel zu wenig beachtet. Denn ob Säuren ausgeschieden werden können hängt davon ab, ob im Körper genügend Alkalireserven zur Verfügung stehen. Hier helfen Entgiftungs- und Entschlackungskuren in Verbindung mit Basenpulver (guter Qualität) um die erstarrten Fronten wieder in Bewegung zu bringen.

Im Vordergrund allerdings sollte immer die richtige, angemessene Lebensführung stehen und eine betont basenbildende Kost, die den Körper mit den notwendigen alkalisierenden Mineralstoffen versorgt.

Außerdem sollten Sie

- auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten,
- sich Bewegen,
- so gut es geht Stress vermeiden. Ärgern Sie sich nicht so häufig (nicht so oft „sauer“ sein!).

Manuelle Techniken, die sich zur Entschlackung bewährt haben, sind:

- Bindegewebsmassagen
- Lymphdrainage
- Bauchmassage