

Kurzinformation über den Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers:

Was ist der „Säure-Basen-Haushalt“ überhaupt?

Einfach gesagt, muss der Körper zur Aufrechterhaltung seiner lebenswichtigen Funktionen sein Blut immer im Säurebasengleichgewicht halten. Das Maß für den sauren oder basischen Charakter ist der pH-Wert. Werte unter 7 bedeuten sauer; Werte über 7 bedeuten basisch/alkalisch. Der pH-Wert des Blutes liegt normalerweise zwischen 7,35-7,45, also leicht basisch. Kleinere Werte bedeuten sauer, größere alkalisch/basisch.

Wie kann der Körper den pH-Wert im Blut konstant halten?

Das erfolgt über das Bikarbonat-Puffersystem (hier nicht weiter erläutert), welches die Säure über Niere, Leber und Lunge ausscheidungsfähig macht. Ist dieses System erschöpft, so kommt es zu einem Rückstau in die Lymphbahnen (Ödeme) und des Pfortadersystems (Hämorrhoiden). Nun schiebt der Körper die Schlacken ins Bindegewebe (vorrangig in die am schwächsten durchbluteten Zonen, z.B. Wirbelsäule und Gelenke). Hierfür benötigt er Mineralien, um die Säuren zunächst zu neutralisieren, damit sie keinen Schaden anrichten können. Diese Mineralien zieht sich der Körper ggf. auch aus dem Vorrat. So wird z.B. das Kalzium aus den Haaren, Knorpel, Knochen, Gefäßen oder Zähnen gelöst.

Was passiert genau bei einer Übersäuerung?

Durch die Verschlackung im Gewebe können die Zellen nicht mehr optimal versorgt werden, weil der Weg zwischen Blut und Gewebe nicht frei ist. Zudem kommt es durch vom Körper vorgenommene Neutralisation zu einer Demineralisierung im Bindegewebe. Dieses wiederum verliert seine Fähigkeit, Wasser zu binden; es kommt zur Cellulite. Auch gerade im Bereich der Bandscheiben und Kniegelenke verliert der Körper seine Elastizität und nutzt ab.

Wertvolle Nährstoffe stehen dem Körper also nicht mehr uneingeschränkt zur Verfügung. Aufgrund dieser Faktoren resultieren dann diverse Mineralstoffraubkrankheiten (z.B. Karies, Osteoporose, Arteriosklerose, Krampfadern, Haarausfall), Ausscheidungskrankheiten (z.B. Akne, Fußschweiß, Ekzeme, Neurodermitis, Allergien, Schuppenflechte, Hämorrhoiden) und Ablagerungskrankheiten (z.B. Steinleiden, Rheuma, Gicht, Arthrose, Lipome, Cellulite, Infarkt). Pilze fühlen sich im sauren Milieu zudem besonders wohl. Auch hohe Cholesterinwerte können eine Folge der Übersäuerung sein. Müdigkeit, Schlafstörungen und Depressionen sind ebenfalls ungewollte Nebenerscheinungen. Sodbrennen ist übrigens kein Zeichen für eine Übersäuerung im Körper.

Wie kommt der Säureüberschuss überhaupt in meinem Körper?

Säure, insbesondere Kohlensäure, entsteht bei der Energiegewinnung in jeder unserer Zellen. Also ein ganz normaler Vorgang.

Allerdings nehmen wir viele zusätzliche Säuren zu: Durch Ernährung (z.B. Eiweiß, Fleisch, Fisch, Getreide, Süßwaren, Cola), verminderte Basenaufnahme (Gemüse und Obst), extreme körperliche Belastung, aber auch Bewegungsarmut, Stress, Fehlfunktion der Ausscheidungs- und vorgeschalteter Organe (Magen, Darm mit Fehlbesiedelung), chronische entzündliche Erkrankungen, Fasten, Medikamente, Chemie- und Umweltgifte. Dadurch kommt es zu einer Verschiebung in Richtung Säureüberschuss im Körper.

Wie werde ich den Säureüberschuss wieder los?

In Akutfällen (z.B. bei Sodbrennen, Gichtanfällen, Migräne, Rheumaschüben oder Hörsturz) empfiehlt sich das Trinken eines ½ TL Natron/Meine Base und ein basischer Wickel auf der betroffenen Stelle. Bei chronischen Beschwerden müssen jedoch die eingelagerten Schlacken im Körper erst wieder gelöst werden. Das geschieht mit Hilfe von Kräutertees und vielen basenbildende Mineralien, um mit

deren Hilfe die Säure zu binden und damit wieder transportfähig machen. Für die Ausscheidung ist viel Flüssigkeit (am besten reines Wasser ohne Kohlensäure) erforderlich. Zusätzlich sollten die Ausscheidungsorgane (Leber mit Mariendistel und/oder Leberwickel, Haut mit Sauna und Basenbäder) unterstützt werden.

Wann ist Vorsicht geboten?

Die Niere kann nur begrenzt Säuren ausscheiden, ohne selbst Schaden zu nehmen. Hier eignet sich die Messung mittels pH-Teststreifen (Werte unter 5,5 sind zu vermeiden!).

In der Schwangerschaft und Stillzeit sollten lediglich Basenbäder erfolgen.

Bei Allergikern, Neurodermitikern oder Psoriasis-Erkrankten kann es zu vermehrtem Hautjucken nach dem Basenbad kommen. Das deutet auf große Mengen Säuren hin, die noch in der Oberhaut stecken. Hier bietet sich eine schwach saure Schlusspülung mit 150 ml Kanne Brottrunk oder 2 EL Obstessig in 5 Liter Wasser an. Zusätzliche basische Fußbäder sind dann zu empfehlen. Zur Hautpflege eignet sich ein Hautöl aus 50 ml Weizenkeimöl und 20 Tr. Cajeputöl und 1 Tr. Vitamin E. Fastenkuren sollten nie ohne Neutralisierung und Ausleithilfe durchgeführt werden, um Fasten Krisen zu vermeiden. Bei hochgradiger Verschlackung (z.B. nach Infarkten) ist zunächst auf eine Ausleitung über die Haut und die Zufuhr zusätzlicher Mineralien zu achten. Die Schlackenlösung mittels Tee erfolgt einschleichend und erst 14 Tage später.

Das offene Bein oder ein Dekubitus (wundliegende Stelle) bleibt außen vor im Basenbad. Hier erfolgt die Umleitung der Säureausleitung zur nächsten Ausleitungsstelle.

Was kann ich langfristig tun, um einen Säureüberschuss vorzubeugen?

Konsum von Genussmitteln reduzieren, Sport in gesundem Maße, Fleisch-, Eiweiß- und Milchkonsum reduzieren, Gemüse essen/Gemüsesäfte trinken, Kräutertees trinken, Mineralstoffüberschüssig essen, sonnenreifes Obst essen, Salat essen, Samen und Nüsse essen, regelmäßig entschlacken, basische Körperpflege, viel Wasser trinken.

Welches sind basische Lebensmittel?

Pauschal gesagt, bilden Obst (v.a. getrocknete Feigen und Rosinen), Gemüse (v.a. Spinat) und Kräuter Basen. Vitamine sind an der Bildung von Enzymen beteiligt, die verbrauchte Basen wieder aktivieren.

Welches sind saure Lebensmittel?

Der Geschmack lässt nicht darauf schließen, ob das Lebensmittel zur Säurebildung beiträgt! Ganz allgemein kann man sagen, dass Fleisch (v.a. Innereien), Fisch, Wurst, Milchprodukte (v.a. Quark, Parmesan und Schmelzkäse. Ausnahme: Kefir und Molke!), Eier, Getreide, Teigwaren und Hülsenfrüchte zur Säurebildung beitragen.

Welches sind neutrale Lebensmittel?

Sojaprodukte, Kefir, Molke, Öle (kaltgepresst), Margarine, Butter, Trinkwasser und Tee beeinflussen in der Regel den Säure-Basen-Haushalt nicht oder nur wenig.

Wie kann ich die Lebensmittel kombinieren, um für einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt zu sorgen?

Beispielsweise lassen sich 100 g Joghurt mit 30 g Äpfeln neutralisieren. Statt Steak auch mal Tofu probieren (der Eiweißgehalt ist identisch). Grundsätzlich sollte auf dem Teller der Hauptmahlzeit immer eine große Portion Gemüse mit Kräutern zu finden sein. Entsprechendes gilt für die Morgenmahlzeit mit Obst.