Der Säure-Basen-Haushalt

Eine Information

Der Säure-Basen-Haushalt (SBH) sollte sich in Balance befinden. Bei den meisten Menschen besteht heute ein Säureüberschuss, weil zu viele säurebildende Nahrungsmittel gegessen werden. Dadurch entstehen im Organismus natürlicherweise permanent Säuren, die entsorgt werden müssen.
Diese Säurelast wird der Körper erst wieder los, wenn genügend Basen zur Verfügung stehen. Und genau an diesen mangelt es sehr oft.

Die Regulation des SBH steht niemals still. Ohne dass wir es merken, ist unser Körper Tag und Nacht bestrebt, ein Gleichgewicht herzustellen. Dabei muss er sich ständig mit der wechselnden Menge an Säuren und Basen auseinander setzen. Je nachdem wie viele Basen über die Nahrung zugeführt werden oder Säuren im Stoffwechselprozess anfallen.

Etwas weiter ausgeholt: Der SBH ist an der Grundregulation von Atmung, Kreislauf, Verdauung und Zellstoffwechsel beteiligt. Es bilden sich ständig Säuren – Kohlensäure entsteht bei der Atmung, Aminosäuren bei der Verstoffwechselung der Nahrung, Gärungssäuren durch eine gestörte Verdauung, Milchsäure bei starker Muskelbeanspruchung und Harnsäure beim Abbau von Körperzellen. Diese Säuren werden in Blut, Darm, Nieren und über die Haut neutralisiert.

Bist du sauer?

Mit großer Wahrscheinlichkeit Ja!
Mit sauer ist nicht dein Gemütszustand gemeint, sondern das Verhältnis zwischen Säuren und Basen in deinem Körper.

Intra- und extrazelluläre Entsäuerung ist Grundvoraussetzung für Gesundheit

Unsere Grundsubstanz, d.h. der Raum außerhalb der Zellen (also zwischen den einzelnen Zellen), lagert bei Übersäuerung Schlackstoffe und Säuren ein. Da er normalerweise die für die Neutralisierung der Säuren nötigen Basen für das Zellinnere liefert, kommt es bei einem Mangel zu Schäden innerhalb der Zellen. Diese können dann ihre sauren Abfallstoffe nicht mehr entsorgen und nehmen Schaden, sterben ab oder können sogar entarten. So können sich auch die gefürchteten **Krebszellen** entwickeln.

Warum müssen wir Basen zuführen?

Da Pflanzen Mineralien nicht selbst herstellen, sondern nur über die Böden aufnehmen können, lässt sich leicht nachvollziehen, dass man über die Nahrung nicht immer genügend Mineralien aufnehmen kann. Die Böden enthalten heutzutage oft nur ungenügende Mineralien aufgrund der Auslaugung und der zunehmenden Verwendung

von Kunstdüngern. Das kann nach Region, Landwirtschaft, Anbauweise oder ausländischer Exportware variieren.

Achte daher bei deiner Ernährung auf regionale und saisonale Obst- und Gemüsesorten – da sind mit Sicherheit die meisten Nährstoffe drin.

pH-Messung - aber wie?

Ob du übersäuert bist, kannst du ganz einfach anhand von pH-Teststreifen ermitteln. Anwendung: Halte den Teststreifen eine Sekunde in den Mittelstrahl-Urin.
Je nach pH-Wert verändert der Teststreifen an der benetzten Stelle seine Farbe. Innerhalb von einigen Sekunden kannst du die Verfärbung mit der Farbskala vergleichen und den derzeitigen pH-Wert ablesen, welcher der Verfärbung des Teststreifens am nächsten kommt. Mit der richtigen Mischung von Mineralien kannst du die Säure neutralisieren. Das kurbelt den Stoffwechsel an, fördert die Fettverbrennung und entwässert.
Alleine durch die Zufuhr von Mineralien kannst du 2,5 bis 6 Kilo Körpergewicht verlieren! Dies ist jedoch nicht nur Fett, sondern der Gewichtsverlust kommt auch durch das Ausschwemmen des gebundenen Körpergewebewassers zustande.

Das ideale Urin-pH-Tagesprofil schwankt!

Wichtig ist dabei zu bedenken, dass eine einmalige Messung nicht aussagekräftig ist. Anders als im Blut, wo der pH-Wert immer konstant bleibt (ca. 7,4), schwankt der pH-Wert des Urins ständig. Messwerte von pH 5 bis pH 8 sind möglich. Der pH-Wert ist am Morgen häufig niedrig (bei 5 bis 6,5). Er kann nach den Mahlzeiten im Laufe des Tages erheblich ansteigen. Deshalb sollte eine Messung 5 mal täglich über 5 Tage durchgeführt werden. Ideal wäre die Messung zu ungefähr gleichen Zeiten.
Ein “gesundes” Tagesprofil schwankt zwischen basisch und sauer. Sind diese typischen Schwankungen nicht mehr zu erkennen, und liegst du mit deinem Wert im unteren Bereich, kann eine chronische Übersäuerung vorliegen.

Säuren in Lebensmitteln:

Schwefelsäure in Wurst- und Fleischwaren, Käse, Eiern und Quark
Natriumnitrat, das Natriumsalz der Salpetersäure in gepökelten Fleisch- und Wurstwaren
Harnsäurebildung aus Wurst- und Fleischwaren
Phosphorsäure in Cola, Schmelzkäse, Fisch, Eiern
Ameisensäure in Süßstoffen
Acetylsalicylsäure in Schmerzmitteln, daher ist oftmals der übermäßige Gebrauch von Schmerzmitteln Grund für Nierenschäden.
Essigsäure in Essig, Süßigkeiten, Weißmehl, Zucker (durch Gärung)
Kohlensäure in Getränken,
Kohlen-, Milch-, Essig- und Harnsäure durch übermäßigen Sport!
Milch-, Harn- und Salzsäurebildung durch Stress.

Stoppe den Teufelskreislauf, bevor er dich stoppt!

Bei Übersäuerung verlieren zudem unsere roten Blutkörperchen ihre Elastizität. Sie werden steifer und verklumpen - bis hin zur sogenannten Geldrollenbildung. Das Blut "dickt ein", fließt träger, und somit verschlechtern sich Sauerstoff- und Nährstofftransport und natürlich auch der Abtransport von sauren Stoffwechselendprodukten.

Ein Übermaß von Säuren und Giften kann zu entzündlichen Veränderungen im Bereich des Verdauungstraktes führen (äußern kann sich dies z.B. in Mandelentzündungen oder Magenschleimhautentzündungen), Diabetes, Schmerzen im Bewegungsapparat, Osteoporose. Auch unsere Nerven und das Gehirn können geschädigt werden.

Folgen langfristiger Übersäuerung

Bei mangelhafter Zufuhr von Basen bedient sich der Körper lange Zeit - oft über Jahre - aus seinen Basendepots. Er zieht Magnesium, Calcium, Kalium etc. aus Knochen, Haaren und Gefäßen ab. Folgen können z.B. Osteoporose sein.
Das Schlimme daran: Es tut nicht weh! Erste deutliche Symptome einer Übersäuerung, wie Magenbeschwerden, Glieder- und Gelenkschmerzen sowie schmerzhafte Muskelverspannungen sollten Grund genug sein, spätestens jetzt entgegen zu steuern.

Die gute Nachricht:

Die Grenze des finalen Umkippens, quasi den "point of no return", kann jeder selbst beeinflussen. Durch die regelmäßige Zufuhr von basischen Mineralien kann die Säure gebunden, gelöst und ausgeleitet werden. Diese Zufuhr kann auf einer Nahrungs-ergänzung basieren. Aber **ganz eindeutig** solltest du deine Ernährung auf viel Gemüse und unverarbeitete Lebensmittel umstellen. Trinke regelmäßig über den Tag verteilt 1,5 bis 2 l Mineralwasser, Tee, dünne Fruchtsaftschorlen - je nach körperlicher Anstrengung oder auch im Sommer mehr.

Pilzerkrankungen der Haut & der Nägel

Verpilzungen sind Symptome für einen übersäuerten und vergifteten Organismus. Der "Pilz" gilt als "Säurefresser" und kann demzufolge nur verschwinden, wenn der Säure-Basen-Haushalt saniert worden ist.

Pluspunkt "Figur"

Übergewicht & Cellulite - bei den Männern der "Bierbauch" - sind auch Folgen von Schlackenablagerungen im Gewebe. Eine Entsäuerung und Entgiftung sollte hier neben der Ernährungsumstellung die Maßnahme der ersten Wahl sein.

Kinderlosigkeit / Infertilität

Für einen stark übersäuerten Organismus *kann* eine Schwangerschaft eine zu große zusätzliche Belastung darstellen. Der Körper schützt sich quasi, indem er eine Schwangerschaft gar nicht erst zulässt.

Achtung: Nierensperre

Dieser Begriff wurde von Prof. von Ardenne geprägt. Er fand heraus, dass bei einem hohen Maß der Übersäuerung (ab einem pH-Wert von ca. 4,4) die sogenannte Nierensperre einsetzt. Die Nieren lassen als Selbstschutz keine weiteren Säuren mehr hindurch, damit Niere und ableitende Harnwege nicht durch die Säureflut zu Schaden kommen. Wer also regelmäßig Medikamente einnehmen muss, hat meist auch mit der Übersäuerung zu tun.

Zusätzliche Maßnahmen zur Entsäuerung

Da wir auch über unsere Haut entgiften und entsäuern können, stellen basische Bäder eine weitere Möglichkeit dar. Über basische Voll- oder Fußbäder, basische Wickel, basische Mundpflege können wir die Haut als Ausscheidungsorgan nutzen.

Ein basisches Vollbad sollte mindestens 30 Minuten dauern, eine Temperatur zwischen 36 und 38 Grad Celsius hat sich bewährt. Ein basisches Hand- oder Fußbad sollte mindestens 30 bis 60 Minuten dauern und die Badetemperaturen sollten hier zwischen 38 und 41 Grad Celsius liegen.

Stoffwelchselbeschleuniger stellen auch grüne Smoothies dar. Ausprobieren, es gibt leckere Varianten.

Das Baby macht es vor

Diesen Mechanismus nutzt z. B. der heranwachsende Embryo: Das Fruchtwasser ist basisch und so scheidet das heranwachsende Baby 9 Monate lang Säuren und Gifte fast ausschließlich über die Haut aus.
Nutze basische Bäder besonders auch bei Erkrankungen der Haut, nach dem Sport, um Muskelkater vorzubeugen und/oder eine schnellere Regeneration zu erzielen.

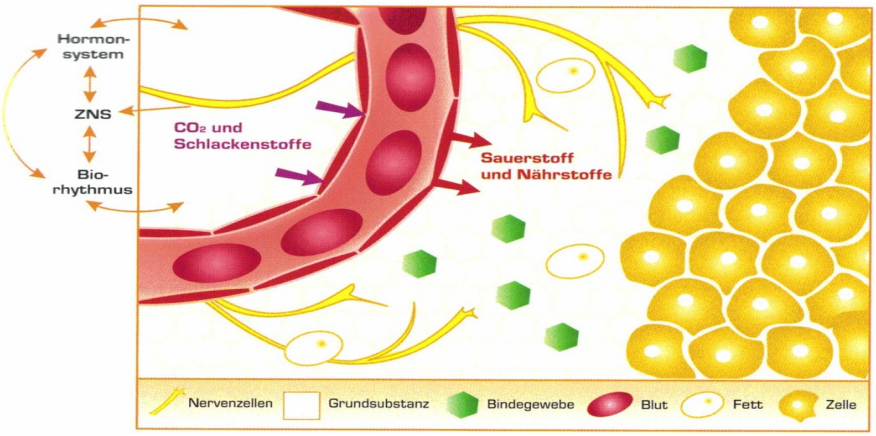
Übersäuerung kann begünstigen:

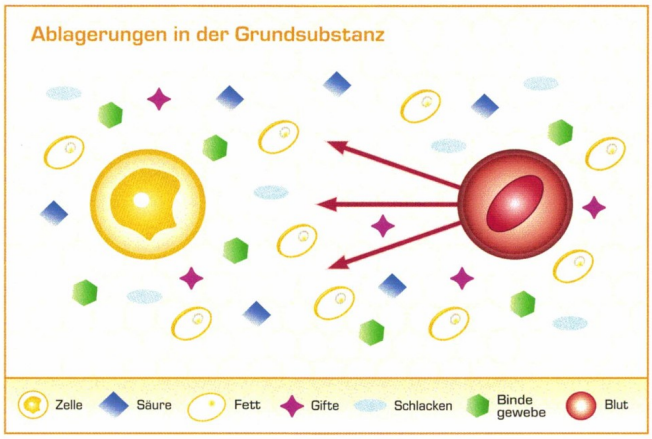
- Übergewicht
- Allergien
- Osteoporose
- Krampfadern
- Durchblutungsstörungen
- Rheumatische Erkrankungen
- Neurodermitis, Schuppenflechte, Ekzeme
- Pilzerkrankungen von Darm, Haut und Nägeln
- Schlaganfall, Herzinfarkt
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus Typ II

- Kopfschmerzen, Migräne
- Verspannungen
- Sodbrennen
- Gallen- und Nierensteine
- Entzündungen und diese wiederum Krebs

Basische Elemente wie Natriumhydrogencarbonat, Magnesium, Calcium, Kalium, Natrium und Silicium binden die Säuren und neutralisieren diese. Jedoch führt eine alleinige Zufuhr von basischen Stoffen noch nicht zur Ausscheidung dieser Schlacken.
Erst wenn du täglich ausreichend trinkst und Vitalstoffe aufnimmst, können diese nun neutralisierten Schlacken wieder gespalten und ausgeleitet werden.
Das heißt ganz realistisch: Nimm genug Flüssigkeit zu dir und ernähre dich mit einem hohen Anteil an Gemüsen, Salaten, Hülsenfrüchten, Nüssen und auch Obst.

Nutze zur Kontrolle das Urin-Tages-Profil. Liegst du häufig außerhalb des gelben Bereichs ist dein Säure-Basen-Haushalt im Ungleichgewicht. 10/2019 Jh





Quelle Fotos: Dr. Delbe, Vitalkonzept
www.concept-vital.de