

Sauer macht nicht lustig - Warum Sie etwas gegen Übersäuerung tun sollten

Liebe Leserinnen und Leser,



Ist der Körper übersäuert, können sich Krankheiten leichter entwickeln. Was ist zu tun, um ins gesunde Säure-Basen-Gleichgewicht zu kommen? Diese Frage beschäftigt uns - sehr zu Recht - seit geraumer Weile und ich möchte Ihnen deshalb heute einige weitere Aspekte zum Thema "Übersäuerung" zusammenstellen.

Nicht nur der Regen und mit ihm der Waldboden wird sauer – im Waldboden können trotz Kalkung kaum noch Regenwürmer und andere Bodenlebewesen existieren –, sondern auch der pH-Wert des menschlichen Organismus verschiebt sich in den sauren Bereich. Azidose oder Übersäuerung ist zu einer Volkskrankheit geworden. Kaum jemand ist im Säure-Basen-Gleichgewicht. „Säurekrankheiten“ wie Diabetes, Gicht, Gastritis und Rheuma greifen um sich. Der Mensch reagiert nicht nur körperlich, sondern bei einem bestimmten Säurewert auch psychisch sauer: Er ist leicht gereizt, ungeduldig, aggressiv und unfreundlich.

Ernährungswissenschaftler wie Dr. Paul Bragg oder Dr. Paavo Airola bezeichnen die Azidose als Hauptursache für Krankheiten jeder Art. Ein geregelter Stoffwechsel ist von einem Säure-Basen-Gleichgewicht abhängig. Therapien stoßen an ihre Grenzen, wenn nicht gleichzeitig für Harmonie im Säure-Basen-Haushalt gesorgt wird.

Was sind die Ursachen dieser Entwicklung, der Naturheilpraktiker und Ärzte Einhalt zu gebieten versuchen? Die Hauptursache liegt in unserer säurebetonten Ernährung. Ragnar Berg, ein norwegischer Biochemiker, hatte bereits 1913 in einem Ernährungsbuch für Schwangere empfohlen, dass Gesunde viermal so viele basenbildende wie säurebildende Nahrungsmittel essen sollten, Kranke sogar siebenmal so viel. Unsere moderne Zivilisationskost steht in einem umgekehrten Verhältnis: Der Hauptanteil unserer Ernährung besteht aus Säurebildern wie Fleisch, Fast Food, Weißmehl, pasteurisierten Säften, kohlenstoffhaltigen Softdrinks, Zucker, Kaffee, Schwarztee, Brot und Alkohol, und nur etwa 20 Prozent, wenn überhaupt, aus Basenbildern wie Obst, Gemüse, Kräutern und stillem Mineralwasser. Professor Dr. David Schweitzer schätzt in seinem Buch Nie wieder sauer (Herbig Verlag), dass etwa 90 Prozent der Bundesdeutschen übersäuert sind.

Außer der säureüberschüssigen Ernährung tragen auch Stress, wenig Schlaf, mangelnde Entspannungsmöglichkeiten und zu wenig Bewegung zur weit verbreiteten Azidose bei. Ein Säure-Basen-Gleichgewicht findet man heute fast nur noch bei gestillten Säuglingen – die Muttermilch ist basisch, pasteurisierte Kuhmilch säurebildend -, bei Rohköstlern und bei

Naturvölkern.

Eine schleichende oder latente Azidose zeigt sich zum Beispiel in Form von Allergien, Mundgeruch, Schwindelgefühlen, belegter Zunge, Cellulitis, Hautproblemen wie Mitessern und Pickeln, Candida-Befall, Verstopfung oder Ringen unter den Augen und häufigem Gähnen. Durch Übersäuerung werden vermehrt freie Radikale gebildet, die Tätigkeit von Enzymen eingeschränkt, und die Vitalstoffe in der Nahrung werden nicht ausreichend verwertet. Die Neigung zu Infektionen steigt, da unser Immunsystem geschwächt ist, und wir neigen zu Kopfschmerzen und Migräneanfällen.

Wie kann man feststellen, ob man übersäuert ist? In jeder Apotheke gibt es preiswert Teststreifen zu kaufen, mit denen man den Säuregehalt seines Urins messen kann. Der optimale pH-Wert des Morgen-Urins liegt zwischen 6,2 und 6,5. Je niedriger der pH-Wert ist, desto saurer ist der Urin.

Ich rate Ihnen dringend, eine solchen Urintest zu machen um festzustellen, ob Sie Gegenmaßnahmen ergreifen sollten.

Wer übersäuert ist, sollte seine Ernährung umstellen und viel pflanzliche Frischkost wie Obst und Salate essen und Säurebildner wie Kaffee, Fisch und Fleisch meiden. Besonders basenreich sind Früchte wie Bananen, Aprikosen, süße Äpfel und Feigen, außerdem Oliven, Kartoffeln, Spinat, Lauch, Tofu sowie Sprossen und Keime. Saunagänge und sportliche Betätigungen sind nützlich, weil über den Schweiß und bei der Bewegung durch das intensive Ausatmen Säuren ausgeschieden werden.

Auch tiefgreifende Bindegewebsmassagen, Azidose-Behandlungen nach Dr. Collier, helfen Säuren abzubauen, weil der Körper überschüssige Säuren im Bindegewebe speichert. Entspannungsverfahren wie Energiearbeit, Meditation und Autogenes Training unterstützen den Entsäuerungsprozess ebenfalls. Der Erfolg einer solchen Azidose-Therapie: Schlafstörungen und Nervosität verschwinden, die Konzentration steigt, man ist seelisch ausgeglichener und optimistischer, außerdem kann sich die oft lang vermisste Lebensfreude wieder einstellen. Und: Wir entziehen vielen Krankheiten und Beschwerden den "sauren Boden", auf dem sie gedeihen.

Wenn Sie bereits wissen, dass Sie übersäuert sind:

Richtig ist, dass wir lange Zeit die Fähigkeit der Natur überschätzt haben, die viele Säure, die wir ständig in die Luft blasen, zu kompensieren. Unsere Felder und Wälder, unsere Flüsse und Seen siechen unter der Säurelast dahin, und weltweite Verträge, den CO₂-Ausstoß zu begrenzen, werden ebenso weltweit ignoriert, am meisten von denen, die am meisten CO₂ produzieren. Kurzsichtig, wer meint, am Menschen würde dieses Problem spurlos vorübergehen. Es ist das Verdienst der Naturheilkunde, das Bewusstsein für die Problematik geweckt zu haben, während die "Schulmedizin" sich bislang ausschließlich für das in den Brunnen gefallene Kind interessiert, nämlich für die akute Azidose, die mit Blaulicht und Martinshorn auf der Intensivstation landet. Aber es liegt doch auf der Hand, dass es zwischen kerngesund und Intensivstation eine Entwicklung gegeben haben muss, die niemand bemerkt hat, bis denn der Notfall eintrat.

Diese diagnostische Lücke ist längst geschlossen, denn seit gut zwanzig Jahren gibt es ein relativ einfaches Verfahren, mit dem man die Fähigkeit des Blutes messen kann, den pH-Wert, das ist die Säuremesszahl, unter Kontrolle zu halten. Der pH-Wert des Blutes verträgt keine größeren Schwankungen, er bewegt sich stets in einer winzig kleinen Spanne um pH 7,4 herum.

Abweichungen davon sind mit dem Leben nicht vereinbar, und darum hat der liebe Gott, oder wen immer wir für den Homo sapiens verantwortlich machen wollen, uns einen riesigen Schutzwall von puffernden Basen mit auf den Weg gegeben. Die Menge freier Basen, das ist das Gegenteil von Säuren, ist zwanzigmal so groß wie die freien Säuren. Auf jedes saure Molekül in unserem Blut kommen zwanzig basische Moleküle. Diese riesige Pufferkapazität schützt uns vor der akuten Azidose, der akuten Übersäuerung. Darum sind wir auch niemals übersäuert oder sauer, der Begriff ist unglücklich gewählt. Wohl aber kann die Pufferkapazität weniger werden. Knabbern wir lange und heftig genug an diesem zwanzigfachen Schutzwall, dann wird aus dem 20 zu 1 ein 19 zu 1, ein 18 zu 1, und irgendwann bricht das System zusammen. Dann ist Blaulicht angesagt. Diese Entwicklung rechtzeitig zu erkennen, das ist das Ziel der Bestimmung der Pufferkapazität.

Jede putzfreudige Hausfrau weiß, dass man die hässlichen Kalkflecken des Spritzwassers auf den Badezimmerfliesen mit Säure entfernt. Dann sollte jede Hausfrau aber auch wissen, dass man die nützlichen Kalkeinlagerungen des Knochens auch mit Säure entfernt. Die Osteoporose ist keine Östrogenmangelkrankheit, wie man uns die letzten 10 Jahre einzureden versucht hat, sie ist eine Calciummangel- und Säurekrankheit.

Aber noch einmal: alle diese Krankheiten können durch ein Überangebot saurer Valenzen entstehen, aber ebenso durch ungezählte andere Ursachen.

Wie kommt es nun zu einer Säurebelastung? "Sauer"stoff ist mit Sicherheit nicht der Übeltäter, hier irrte der Chemiker Lavoisier, der unseren Elementen ihren Namen gab. Im Gegenteil, Sauerstoff ist ein ganz wichtiger Faktor, um Säurekrankheiten zu verhindern. Jeder Sportler weiß, dass anaerobe Verbrennung, d.h. Muskelarbeit auch dann noch weiter, wenn nicht mehr genügend Sauerstoff im Muskel vorhanden ist, zur Milchsäurebildung führt und das Leistungslimit deutlich herabsetzt. Das Training des Sportlers dient nicht zuletzt auch dem Verbessern jener enzymatischen Systeme, die Säure ausscheiden und abbauen. Nun liegt das Leistungslimit von Alten, Blutarmen, Asthmatikern, Herzschwachen, Durchblutungsgestörten usw. weit unter dem des Sportlers, aber stoffwechselfähig haben diese alle das gleiche Problem, es bildet sich durch den Sauerstoffmangel im Körper Milchsäure, die irgendwo und irgendwie gepuffert und abgebaut werden muss.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln