

Unsere Empfehlung: Nährstoffe für den Säure-Basen-Haushalt

Liebe Leserinnen und Leser,



Der Säure-Basen-Haushalt ist ein physiologischer Regelkreis, der den pH-Wert des Blutes in einem relativ konstanten Bereich hält. Dadurch wird gewährleistet, dass alle lebenswichtigen Reaktionen im Körper ohne Störung ablaufen können. In der Naturheilkunde sieht man bereits geringe Verschiebungen in den pH-Werten als gesundheitsstörend an. Eine Übersäuerung belastet den Energiestoffwechsel und kann die Entstehung verschiedener Krankheiten beeinflussen. Ein Gleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt durch einen gesunden Lebensstil und die ausreichende Zufuhr von Basenbildnern ist daher sehr wichtig.

Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.

NP-BKUR: Basen-Kur zum Ausgleich von Übersäuerung - Preis: 59,00 €

Ein wichtiges Regulationssystem im menschlichen Körper ist der Säure-Basen-Haushalt.

Er hält das Verhältnis von Säuren und Basen im Körper mit Hilfe verschiedener Stoffwechselvorgänge konstant. Die Messgröße für den Säure-Basen-Haushalt ist der pH-Wert, der in den verschiedenen Organen und Körperflüssigkeiten wie Blut, Lymphe, Speichel oder Urin sehr unterschiedlich ist. Im Magen herrscht zum Beispiel ein pH-Wert von 1 bis 5, damit die Nahrung und insbesondere das Eiweiß aufgespaltet werden kann. Im Dünndarm liegt der pH-Wert bei 5 bis 6, so dass hier **Enzyme** zur Kohlenhydratverdauung aktiv werden können. Im Vergleich dazu ist der pH-Wert in den meisten Körperzellen bei etwa 7 und im Blut bei 7,4; pH-Werte unter 7 sind sauer, pH-Werte über 7 basisch.

Säuren sind Stoffwechselprodukte, die im Zellinneren beim Abbau von Kohlenhydraten (Zucker, Stärke), bei der Fettverbrennung und im Eiweißstoffwechsel entstehen. Vor allem der Abbau von tierischem Eiweiß (Verzehr von reichlich Wurst Käse und Eiern) führt zu einem Säureüberschuss. Getränke, die Phosphorsäure enthalten - wie Limonaden, süße Sprudel und Colagetränke - tragen Schluck für Schluck zur Säurebelastung bei. Auch Diäten und Fastenkuren erhöhen die Säurebelastung. Nimmt der Körper weniger Energie durch Nahrung auf, versorgt er sich durch Depotfett. Dabei entstehende Abbauprodukte sind belastende Ketonsäuren. Erhöhte

Säurebildung kann ebenso durch einen Mangel an Vitaminen, Spurenelementen und körperlicher Bewegung ausgelöst werden.

Ist der Körper in einem Bereich (Blut, Dünndarm usw.) „übersäuert“, muss er sich schützen und diesen Säureüberschuss neutralisieren, da es sonst zu ernsthaften Schädigungen kommt. Er greift zum Notprogramm und die Säuren werden einfach dort abgelagert, wo sie den geringsten Schaden anrichten können, vor allem im Bindegewebe.

[mehr Informationen](#) [bestellen](#)

NP-BTEST: pH-Papier zum Testen von pH-Werten - Preis: 7,90 €

pH-Papier ist ein oft verwendetes Hilfsmittel, das den pH-Wert bestimmter Stoffe anhand eines Vergleiches mit einer Farbskala anzeigt. Wir empfehlen diesen Test. Sie können damit feststellen, ob es sinnvoll ist, eine Kur zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts zu machen.

Je nach pH-Wert verändert der Streifen an der benetzten Stelle seine Farbe. Innerhalb von 2 Minuten Farbe mit der beigefügten Farbskala vergleichen: Den Wert ablesen, der der Verfärbung des Teststreifens am Nächsten kommt. Geeignet für Messungen zwischen pH 5,6 bis 8,0.

[mehr Informationen](#) [bestellen](#)

DRL05: BaseVital (Basenpulver) - Preis: 19,85 €

Unser Basenpulver wurde insbesondere für übersäuerte Menschen, laktatgeschwächte Sportler sowie für eine körperbewusste Ernährungsweise im Rahmen einer Reduktionsdiät entwickelt. Basenpulver zum Neutralisieren und Puffern gelöster Säuren. Besonders empfehlenswert bei allen Diäten und Fastenkuren.

Um überschüssige Säuren zu neutralisieren, benötigt der Körper eine ausreichende Menge an **Mineralien** wie **Calcium, Kalium, Magnesium**, Natrium und Phosphor. Unser Basenpulver enthält basisch wirkende **Mineralien** zum Puffern von Säuren: **Calciumascorbat**, Natriumhydrogencarbonat, Kaliumhydrogencarbonat, Calciumphosphat, Magnesiumcarbonat, Calciumcarbonat und Kieselsäure. Unser Basenpulver ist wichtiger Bestandteil unseres Basenprogramms zum Ausgleich von Übersäuerung und dient auch im **Clean-Me-Out** Programm als Lieferant für wertvolle basische **Mineralien**. Wir empfehlen die Anwendung dieses Produkts im Zusammenwirken mit BasenTee und basischen Bädern.

Zur Kontrolle Ihres Säure-Basen-Haushaltes empfehlen wir Ihnen die regelmäßige Messung des Morgenurins mit pH-Teststreifen.

[mehr Informationen](#) [bestellen](#)

MBP15: Basischer Kräutertee - Preis: 9,90 €

Wohlschmeckender Kräutertee - Eine ausgewogene Mischung aus 15 Kräutern, alle aus

biologischem Anbau. Zum Lösen abgelagerter Säureschlacken.

Die harmonisch aufeinander abgestimmten Kräuter wurden so gewählt, dass Sie daraus ein schmackhaftes, für jede Altersgruppe geeignetes Getränk aufbrühen können. Kräutertees sind ein wahres Wunderwerk der Natur. Als Faustregel gilt, wer einen Liter Kräutertee trinkt, sollte über den Tag verteilt mindestens zwei Liter Wasser ohne Kohlensäure trinken, damit die Kräuter ihre volle Wirkung entfalten können. Die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten in unserer Gesellschaft tragen dazu bei, dass der Säure-Base-Haushalt unseres Körpers gestört wird. Viele Menschen essen zu selten basisch, Ernährung und Ernährungsgewohnheiten führen zur Übersäuerung. Große Teile der überschüssigen Säure gleicht der Körper selber aus. Doch das hat seinen Preis: Um Säure zu neutralisieren, greift der Körper auf **Mineralien** zurück, die auch andere Organe benötigen. Dazu kann Säure im Verdauungstrakt die Darmwände angreifen. Um sie zu schützen, produziert der Körper Schleim; dieser jedoch verschlechtert die Aufnahme der dringend benötigten **Mineralien**. Viele frische Nahrungsmittel sind basisch; Ernährung, die auf ihnen aufbaut, kann helfen aus diesem Teufelskreis auszubrechen.

Unser Basentee ist wichtiger Bestandteil unseres Basenprogramms zum Ausgleich von Übersäuerung.

Wir empfehlen die Anwendung dieses Produkts im Zusammenwirken mit **BasenBad und **Basenpulver (BaseVital)**.**

mehr Informationen **bestellen**

DRL06: Basisches Badesalz - Preis: 22,95 €

Basisches Badesalz zum Ausscheiden von Säuren über die Haut durch basische Bäder

Zu den Zeiten des Alten Ägyptens, des antiken Griechenlands und der Römer war Körperpflege basisch. Diese Kulturen benutzten für die Körperpflege Natron, Milch oder basische Seife. Früher wurde sogar die gesamte Altenpflege mit flüssiger Schmierseife mit basischen Werten von über pH 9,0 betrieben. In den alten Kulturen Japans und Mexicos sind sogar stundenlange basische Auslaugebäder Tradition und werden dort noch heute zum Wohle von Körper und Seele praktiziert. Basenbad bewirkt eine wohltuende Reinigung der Haut und schenkt ihr eine angenehme Geschmeidigkeit. Als anregend haben sich während des Bades regelmäßige Körperabreibungen im Zehn-Minuten-Rhythmus mit einer Badebürste erwiesen.

Unser Basenpulver ist wichtiger Bestandteil unseres Basenprogramms zum Ausgleich von Übersäuerung.

Wir empfehlen die Anwendung dieses Produkts im Zusammenwirken mit **BasenTee und **Basenpulver (BaseVital)**.**

mehr Informationen **bestellen**

Ihr Körper braucht täglich 90 Nährstoffe in ausreichender Dosierung

Immer wieder werden die Verbraucher in den Medien verunsichert durch Berichte über Unsinn und Nicht-Nutzen, ja sogar Schaden, den Nahrungsergänzungsmittel (angeblich) verursachen.

Die Aussage in den Medien ist immer die Gleiche: Bei gesunder und ausgewogener Ernährung braucht man keine Nahrungsergänzungsmittel. Einer sagt es vor und alle anderen plappern es nach. Es ist aber sehr schwer ohne Wissen die „richtige Ernährung“ für den Alltag praktikabel zu machen. Niemand ist mehr in der Lage das Lebensmittelangebot hinsichtlich Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsrisiken qualitativ hinreichend einzuschätzen.

mehr Informationen

Was hilft bei welchen Beschwerden?

Wie behandelt der Naturheilkundler welche Beschwerden? Gibt es verlässliche orthomolekulare Therapien? Welche Therapien sind angeraten, bestimmte Symptome zu behandeln? Welche Ernährung ist sinnvoll? Was ist der aktuelle Stand des naturheilkundlichen Wissens? Gibt es für die Behandlung natürliche Wirkstoffe mit ausreichend Erfahrungswerten? Unsere Übersicht über die Anwendungsvorschläge naturheilkundlicher Verfahren und Präparate ist keineswegs vollständig. Wir sind ständig bemüht, die noch bestehenden Lücken zu schließen. Sie können uns helfen, indem Sie uns konkrete Hinweise oder Beschreibungen hier noch fehlender Anwendungsvorschläge zusenden.

Wir haben auf unseren Seiten eine Übersicht nach Beschwerden zusammengestellt, auf der Sie sich informieren können, welche Ernährungsempfehlungen wir geben und welche Nährstoffe geeignet sind, bestimmte Beschwerden zu lindern.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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