

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/saeure-basen-haushalt/zivilisationskrankheiten-saeuren-und-basen-im-gleichgewicht-halten/print.html>

## **Zivilisationskrankheiten: Säuren und Basen im Gleichgewicht halten**

### **Übersäuerung kann ganz erheblich an unseren Zivilisationskrankheiten beteiligt sein**

Wir wollen Ihnen nachfolgend ein *Programm zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts* vorstellen und einige Tipps geben, was Sie zum Ausgleich gegen Übersäuerung tun können.

#### **Grundlegendes über Säuren und Basen im Körper**

Säuren und Basen erledigen in unserem Körper wichtige Aufgaben. Säuren sind chemische Verbindungen, die das positiv geladene Wasserstoffion ( $H^+$ ) enthalten, während Basen (auch Alkali oder Laugen genannt) durch negativ geladene Sauerstoff-Wasserstoff-Verbindungen ( $OH^-$ ) gekennzeichnet sind. Treffen beide zusammen, bilden sie das neutrale Wassermolekül  $H_2O$ . Der pH-Wert (lat. potentia hydrogenii: Konzentration des Wasserstoffs) ist das Maß für die Konzentration an Wasserstoffionen in einer Substanz. Es gibt eine Messskala von 1 bis 14, wobei pH1 der stärkste Säuregrad, pH 7 neutral und pH14 die stärkste Base ist. Jede weitere Zahl bedeutet die zehnfache Konzentration der vorhergehenden, z.B. ist pH 9 zehnmal so stark als Base wie pH8, oder pH4 ist eine zehnmal stärkere Säure als pH5.

### **Testen Sie Übersäuerung und Mineralmangel ihres Körpers mit drei einfachen Tests:**

Manche Leute sind zu übersäuert, um irgendeine Art Reinigung, Fasten oder körperliche Anstrengungen auf sich nehmen zu können, ohne dass ein zusätzlicher Schaden angerichtet werden würde. Es ist sehr sinnvoll, einen einfachen pH-Test durchzuführen, denn so lässt sich feststellen, ob man gesund genug ist, um zu Fasten oder eine Reinigung durchzuführen. Teststreifen zum Messen erhalten Sie in jeder Apotheke.

[Hier lesen Sie, wie man ph-Tests durchführt](#)

## **Säuren und Basen im Gleichgewicht halten**

**1** Durch das Zuführen von ungesunder Nahrung...



**2** entstehen bei der Verdauung in Magen und Dünndarm ...



**3** ... als Abfallprodukt ätzende Säuren, die der Organismus



**4** ... durch Basen (=Laugen) neutralisieren muss.



*(Um die Basen herstellen zu können, muss der Körper meistens seine Mineralstoffvorräte angreifen.)*

**5** Übrig bleiben:



**Wie es zu Übersäuerung kommt,  
Säure-Neutralisierung und  
Verschlackung des Organismus**

Wenn im Innern unserer Körperzellen und in den Körperflüssigkeiten ein Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen erreicht wird, können alle lebenswichtigen Reaktionen ohne Störung ablaufen. Jede Verschiebung in die saure Richtung jedoch erhöht die Gefahr organischer Störungen und führt früher oder später zu gesundheitlichen Schäden.

Die höchste Säurekonzentration finden wir in der Salzsäure des Magens mit einem pH von ca. 1,5.

Sie wird benötigt, um die Nahrung aufzuschließen und Keime abzutöten. Das Blut als Haupttransportmittel liegt im basischen Bereich zwischen 7,35 und 7,45. Ein gesundes Bindegewebe hat Werte zwischen 7,08 und 7,29. Basisch sind Bauchspeicheldrüse und Darm mit Werten über 8, um die im Magen gesäuerte Nahrung zu neutralisieren, damit die Nährstoffe im Dünndarm aufgenommen werden können. Entstehen bei gestörter Verdauung Säuren im Darm, entledigt sich der Körper der störenden Substanzen durch Durchfälle.

## **Woher kommt Übersäuerung?**

Übersäuerung wird durch verschiedene Faktoren verursacht, in erster Linie durch falsche Ernährung, vor allem durch zuviel tierisches Eiweiß, tierische Fette, Süßwaren und Gebäcke, Weißmehlprodukte, Genussgifte wie Alkohol, Nikotin, Kaffee, Fertiggerichte, gesüßte Getränke, Getränke mit Kohlensäure oder Phosphorsäure (Cola). Dazu kommen falsche Eßgewohnheiten, wie hastiges Essen und üppige Mahlzeiten. Umweltgifte, Medikamente, Elektrosmog wie auch Stress und negative Gefühle (Ärger, Wut, Neid, Missgunst, Streit) tragen ebenfalls zur Übersäuerung bei. Auch Krankheiten erzeugen im Körper Säuren. Bewegungs- und Schafmangel führen dazu, dass der Körper Säuren schlechter ausscheiden kann.

## **Anzeichen für eine Übersäuerung**

Anzeichen für eine Übersäuerung können sein: ein gereizter Magen mit saurem Aufstoßen oder Sodbrennen, Muskelverspannungen, Schlafstörungen, häufige Müdigkeit, Kopfschmerzen...

Eine bestimmte Menge an Säuren kann der Körper ausscheiden, durch Niere und Darm, über die Lunge (Kohlendioxid) und über die Haut. Wenn aber die Säureflut zu groß ist, wie etwa nach üppigen Mahlzeiten, können die Säuren nicht sofort neutralisiert und ausgeschieden werden. Der Körper bindet sie an Mineralstoffe, sie werden zu Salzen und als solche im Bindegewebe zwischengelagert. Das Bindegewebe ist ein lockeres Gewebe, das die einzelnen Bestandteile unseres Körpers miteinander verbindet. Es umkleidet die Organe und ist Ausgleichsspeicher für den Wasserhaushalt des Körpers. Es umhüllt und schützt die Nerven, liefert Nährstoffe an die umgebenden Zellen und nimmt deren Abfallstoffe auf. Alle Blutgefäße enden im Bindegewebe, daher werden alle Zellen von hier aus ernährt und ihr Abfall entsorgt.

## **Zunehmende Überlastung mit Säuren**

Als Säurespeicher entlastet das Bindegewebe die Niere, damit diese nicht überlastet und geschädigt wird. Mit zunehmender Säureüberfüllung altert dieser Speicher. Bei Frauen zeigt sich das beispielsweise als Cellulitis (Orangenhaut). Wichtiger als das kosmetische Problem ist jedoch, dass durch die Säureüberlastung das Bindegewebe geschwächt wird und seine lebensnotwendigen Funktionen – Austausch von Nährflüssigkeit und Abtransport von Schadstoffen – eingeschränkt werden. Das Gewebe wird zäh und spröde. Wenn es mit Säuren gefüllt ist, muss der Körper sich ein weiteres Lager suchen: Er lagert Säurekristalle in den Gelenken ab, was man gelegentlich als Gicht, Arthritis, Arthrose oder Rheuma zu spüren bekommt. Wenn Säure in den Muskeln abgelagert wird, führt das zu Versteifungen, Verspannungen, Verkrampfungen – Rückenschmerzgeplagte können davon ein Lied singen.

## **Pufferstoffe**

Unser Blut und unser Körper benötigen, um gut zu funktionieren, Pufferstoffe, damit sie trotz Säurebelastungen das Säure-Basen-Gleichgewicht halten können. Dazu verbrauchen sie basische Mineralstoffe, wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium und Eisen, die mit der Nahrung und eventuell Nahrungsergänzungen aufgenommen werden müssen.

Eine Base, die der Körper selbst herstellen kann, ist das Natriumhydrogenkarbonat. Der Magen spaltet Natriumchlorid (NaCl) als natürlichen Bestandteil unseres Blutes und der Gewebe auf, und stellt daraus mit Hilfe von Wasserstoff Salzsäure (HCl) her. Gleichzeitig verbindet er das Natrium mit Wasserstoff, Kohlenstoff und Sauerstoff zu Natriumhydrogenkarbonat, auch als Natron bekannt. Wenn 1 Gramm Salzsäure entsteht, bildet sich gleichzeitig 2,3 Gramm Natron. Dieses tritt ins Blut über und wird über den ganzen Körper verteilt. Insbesondere kommt es als Verdauungshilfe der Bauchspeicheldrüse, Leber, Gallenblase und dem Zwölffingerdarm zugute, weil diese bei einsetzender Verdauungsarbeit einen großen Bedarf an Basen haben.

Das Natron erzeugt im ganzen Körper eine Basenflut, um das Bindegewebe von seinen Säureeinlagerungen zu entlasten. Die Basenstoffe verbinden sich mit den Säuren aus dem Bindegewebe zu neutralen Salzen, die das Blut abtransportieren und ausscheiden kann. So gehen die Basen mit den gebundenen Säuren dem Körper verloren. Sind nicht genügend Basen für diese Aufgaben da, fordert die Bauchspeicheldrüse beim Magen Nachschub an. Dieser kann aber nur Natron und Salzsäure gleichzeitig bilden. Wenn nun kein Speisebrei mehr im Magen ist, der die Magensäure verbrauchen kann, kann die überschüssige Säure zu Aufstoßen, Sodbrennen oder auf Dauer gar zu einem Magengeschwür führen.

## **Verdauungsbeschwerden**

Verdauungsbeschwerden treten auf, wenn der saure Speisebrei aus dem Magen im Darm wegen Basenmangel nicht mehr neutralisiert werden kann. Es kann zu Verstopfung, Blähungen und Selbstvergiftung des Körpers kommen. Die Darmflora ändert sich, der Darm wird anfällig für Pilzinfektionen.

Übersäuerung kann auch das Nervensystem unter Dauerstress setzen, der Mensch kommt nicht mehr zur Ruhe. Das äußert sich in Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Schlafproblemen. Man ist gereizt, grundlos aggressiv und weniger belastbar. Übersäuerung vermindert zudem die Fließgeschwindigkeit des Blutes und die Elastizität der Blutgefäße nimmt mit der Folge von Durchblutungsstörungen ab.

Wenn das säureregulierende Bindegewebe durch dauernden Säuremüll geschädigt ist, wird der Nährstoff- und Schadstofftransport behindert. Das begünstigt Stoffwechselkrankheiten.

## **Kann man solche Säureschäden vermeiden oder sie wieder rückgängig machen?**

Man kann es tatsächlich. Wichtigste Grundlage ist eine gesunde Ernährung mit einem hohen Anteil pflanzlicher Kost. Sie sollte zu 3 Teilen aus basischen Lebensmitteln bestehen und nur zu 1 Teil aus säureliefernden Lebensmitteln.

Basische Lebensmittel sind Kartoffeln, Gemüse, Blattsalate, Kräuter, Obst, rohe Milch, Molke, Buttermilch, Gewürze, Zwiebeln, Sojabohnen, Gemüsesäfte, Eigelb, stille Mineralwässer.

Neutrale Lebensmittel sind Butter, kaltgepresste Öle, Walnüsse, Mandeln, Leitungswasser, mineralarmes Quellwasser.

Säurelieferanten sind alle Fleischerzeugnisse, Fisch, Käse, Getreideprodukte, Zucker und Süßigkeiten, Hülsenfrüchte, Erdnüsse, Eiklar, gehärtete Fette, Kohlensäure, Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol, zuckerhaltige Limonaden, Fertigprodukte.

Eine Ernährung, die reich an Obst und Gemüse ist und eiweißhaltige Produkte nur in kleinen Mengen enthält, ist ideal. Testen Sie mit dem Somatest (eine kinesologische Methode) aus, was für Sie gut verträglich ist und testen Sie auch aus, welche Mineralstoffe und Vitamine Sie ergänzend brauchen.

Kochen Sie öfter eine Basensuppe, die Ihnen entsäuern hilft (Zutaten für 4 Personen)

Schneiden Sie 1 Zwiebel, 4 Petersilienwurzeln und 1 Sellerieknolle in kleine Würfel und setzen Sie diese in 2 Liter Wasser an. Fügen Sie 2 Lorbeerblätter, etwas Bohnenkraut und Majoran zu. Schneiden Sie 3 Stangen Lauch in feine Ringe, 2 Rote Bete (oder Zucchini) in kleine Würfel und 1 kleinen Weißkohl in feine Streifen. Geben Sie alles in die Suppe und lassen Sie diese eine halbe Stunde köcheln.

Mit basischer Körperpflege können Sie den Körper bei der Entsäuerung unterstützen. Er kann nicht nur Säuren durch die Haut ausscheiden, sondern auch Basen durch die Haut aufnehmen. – Wenn wir vom Säureschutzmantel der Haut sprechen, ist das bereits eine Säureausscheidung durch die Haut. Ein Neugeborenes kommt mit einem pH der Haut von über 8 auf die Welt und es behält diese schöne basische Haut, solange es gestillt wird. Sobald es künstlich ernährt wird, sinkt der pH-Wert der Haut.

## **Wie kann man über die Haut entsäuern?**

Das geschieht am wirksamsten mit einem Vollbad. Geben Sie in das 37°C warme Badewasser 2 Tütchen Natron (100g) und baden Sie darin mindestens 30-60 Minuten, es darf auch länger sein – ganz nebenbei wird dadurch auch die Haut wieder weicher und schöner. Bitte geben Sie keine weiteren Badezusätze hinein; wenn Sie guten Duft mögen, geben Sie ein paar Tropfen ätherisches Öl dazu.

Folgende Version ist noch etwas basischer: 1 Tütchen Natron (50g) und zusätzlich 1 Esslöffel voll Waschsoda (bitte nicht mehr) auf 1 Vollbad.

Wenn Sie während des Bades alle paar Minuten die Haut abbürsten oder abrubbeln, wird sie noch besser durchblutet und wirksamer entsäuert. Nach solch einem Bad schläft man hervorragend.

Wenn Sie zum Baden keine Zeit haben, können Sie abends neben Fernsehen, Lesen oder ähnlichem sitzenden Beschäftigungen ein Fußbad nehmen – für müde, geschwollene Füße eine Wohltat ohne Gleichen:

Füllen Sie eine Fußbadewanne halbvoll mit warmem Wasser (Temperatur nach Belieben, Achtung bei Krampfadern eher nur lau) und geben Sie 2 Esslöffel Natron dazu. Dieses Fußbad können Sie häufig und auch stundenlang nehmen.

Wer gar keine Zeit hat, kann über Nacht entsäuern mit „Salzsocken“: Geben Sie in einen halben Liter Wasser 1 Teelöffel Natron. Tauchen Sie ein Paar Baumwollsocken hinein, wringen sie aus und ziehen

Sie diese am Bettrand sitzend an. Richten Sie vorher ein zweites Paar größere Socken und ziehen Sie diese darüber und gehen Sie nun schlafen

## **Noch ein kleiner Tipp für Verdauungsbeschwerden:**

Nehmen Sie eine halbe Stunde vor jeder Hauptmahlzeit einen Basentränk zu sich, damit Ihre Verdauungsorgane für ihre Aufgabe bereit sind: Lösen Sie in 1 Glas Wasser einen halben Teelöffel Natron auf und trinken Sie es gleich.

Basisch wirken auch verschiedene Kräutertees, die Sie ergänzend trinken können. Als Beispiel sei Lapacho Tee genannt, der reichlich Mineralstoffe enthält und sich sowohl zum Entschlacken und Entsäuern als auch zur Darmreinigung eignet..

Wussten Sie, dass sich im Laufe eines Lebens bis zu 18kg Schlacken im Körper ansammeln können? Machen Sie ernst damit, Ihre (Säure-)Schlacken loszuwerden.

## **Zum Schluss noch ein paar Ratschläge für den Alltag:**

Trinken Sie täglich 2 – 2,5 l Wasser, das unterstützt den Körper in seiner Ausscheidungsfunktion.

Schlafen Sie ausreichend lange. Es gibt der Niere Gelegenheit, auf Hochtouren zu arbeiten und Säuren auszuscheiden.

Nehmen Sie als Zwischenmahlzeiten vorwiegend Obst, es füllt den Basenhaushalt auf. Gutes Einspeicheln (Kauen) der Nahrung macht sie basischer und damit besser verdaulich. Späte Mahlzeiten sind ungesund und verschlechtern den Schlaf, weil abends und nachts die Produktion der Magensäure und Galle erheblich sinkt.

Essen Sie Rohkost stets vor der gekochten Nahrung, sie enthält Enzyme, die bei der Verdauung helfen. Essen Sie abends nur noch leichte Mahlzeiten, die Leber schaltet ab ca. 15 Uhr auf Kohlenhydratstoffwechsel um. Bewegen Sie sich genügend, es regt die Ausscheidungsfunktionen an. Eine gute Atemtechnik fördert die Kohlendioxidausscheidung durch die Lungen und entlastet so den Körper von Säuren.

## **Ein letzter Tipp für Schmerzgeplagte:**

Bevor Sie zu Schmerzmitteln greifen, probieren Sie bitte erst Folgendes: Trinken Sie 1 - 2 Gläser reines Wasser. Nehmen Sie anschließend ein warmes Fußbad mit 2 Esslöffeln Natron oder legen Sie sich mit „Salzsocken“ ins Bett. Das Rezept hilft bei Migräne, Kopf- und anderen heftigen Schmerzen.

## **Links zu weiteren Informationen**

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)  
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>