

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/saeure-basen-haushalt/ausgleich-des-saeure-basen-haushalt/print.html>

Was hilft zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts

Zur Entschlackung, Entsäuerung, Entgiftung

Ein wichtiges Regulationssystem im menschlichen Körper ist der Säure-Basen-Haushalt. Er hält das Verhältnis von Säuren und Basen im Körper mit Hilfe verschiedener Stoffwechselfvorgänge 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. In verschiedenen Körperflüssigkeiten wie dem Blut muss der pH-Wert konstant gehalten werden, denn kleinste Verschiebungen können den Stoffwechsel gravierend beeinträchtigen und den Körper stark belasten.

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.

Wie Säuren entstehen

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.

pH-Wert Messung

Für einen ersten Überblick messen Sie morgens nüchtern den Mittelstrahlurin mit einem Teststäbchen.

Ist der pH-Wert unter 6,8 sollten Sie Maßnahmen ergreifen. Für eine genauere Messung testen Sie den Mittelstrahlurin eine Woche lang jeweils morgens, mittags und abends. Notieren Sie sich alle Werte. Am Ende der Messperiode zählen Sie alle Werte zusammen und teilen die Summe durch die Anzahl der Messungen. Ist das Resultat unter 7, sind Sie übersäuert. Sie sollten dringend eine Basenkur durchführen.

Eine übliche Basenkur

Eine Basenkur sollte über drei Monate durchgeführt werden um eine ausreichende Entsäuerung zu erreichen.

Kurangebote über 3 bis 9 Tage sind unseriös, wenn behauptet wird, der Körper wäre dann entsäuert. Was lange geschädigt wurde kann nicht im Blitzdurchgang geheilt werden.

Eine gute Basenkur besteht aus folgenden drei Komponenten:

Lösen der abgelagerten Säuren (z.B. durch Kräutertees)

Die hauptsächlich im Bindegewebe abgelagerten Säuren müssen gelöst und ausgeschieden werden. Erst wenn Ihr Bindegewebe von diesen Säuren befreit ist, stimmt die Zellversorgung und der Abtransport von Schlacken wieder. Hierfür verwenden Sie einen Kräutertee mit bestimmten Kräutern. Unser basischer Kräutertee besteht aus 15 Kräutern aus kontrolliert biologischem Anbau und eignet sich besonders zur Säurelösung. Trinken Sie täglich 1 Liter über den Tag verteilt.

Aber Achtung: wenn Sie die Säuren im Bindegewebe lösen, müssen Sie unbedingt dafür sorgen, dass diese sofort neutralisiert werden können, da sie sonst zu einer neuen Säureflut beitragen und sofort wieder abgelagert werden.

Neutralisieren der gelösten Säuren (z.B. durch Basenpulver)

Um überschüssige Säuren zu neutralisieren statt sie abzulagern, benötigt der Körper zusätzlich zur Nahrung eine ausreichende Menge an Mineralien wie Kalzium, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor.

Ausscheiden der Säuren über Urin, Stuhl und die Haut (basische Bäder)

Um die gelösten Säuren auszuscheiden, sollten Sie erstens viel trinken (1 Liter Kräutertee plus 2 Liter Osmosewasser oder stilles mineralarmes Wasser) damit die Nieren entlastet werden. Zweitens sollten Sie viel ballaststoffreiche Nahrung zu sich nehmen, wie Müsli, Salat, Obst und Gemüse, um so eine schnellere Darmassage zu erreichen. Und drittens ganz wichtig: machen Sie zwei Mal pro Woche ein basisches Vollbad und ebenso oft ein basisches Fußbad. Ihre Haut ist das größte Ausscheidungsorgan, die Säuren betreffend. Sie können das daran erkennen, dass ein basisches Vollbad bei Beginn einen pH-Wert von 8,5 (also stark basisch) hat und nach Beendigung einen Wert von 7,5 (schwach basisch). Die Säure-ausscheidung Ihrer Haut hat eine ganze Badewannenfüllung um einen pH-Wert reduziert. Damit musste sich Ihr Körper vorher abmühen!!!

Vollbäder und Fußbäder sollten mindestens 45 Minuten – besser 60 bis 120 Minuten - dauern, da die Entsäuerung über die Haut erst nach ca. 30 Minuten beginnt.

Wichtig für ein Basenbad ist, ein basisches Badesalz zu verwenden, welches die Haut nicht angreift.

Zusätzliche Tipps für ein Säure-Basen-Gleichgewicht

Damit es uns gut geht, muss unser Körper eine ausreichende Menge an Basen zur Verfügung haben, mit der er Säuren neutralisiert. Dafür gibt es eine einfache Faustregel: Essen sie eine vier Mal so große Menge an basischen Nahrungsmitteln wie an säurebildenden Nahrungsmitteln.

Nahrungsmittel, die „sauer“ wirken:

- Wurst ,Fleisch, Fisch und Eier: Tierische Produkte bitte nur in Maßen essen!
- Zucker: durch Zucker wird das Darmmilieu ungünstig beeinflusst, so dass zusätzliche Säuren entstehen.
- Weißmehlprodukte wie Kuchen, Teigwaren aus Weißmehl (die Mineralstoffe aus den Getreideschalen fehlen).
- Quark und Käse

- Kaffee, schwarzer Tee, Cola, Limonaden, süße Sprudel.
- Fruchtsäuren aus Obst belasten nicht, weil sie abgebaut werden !

Nahrungsmittel, die „basisch“ wirken:

- Gemüse: enthält viele basische Mineralstoffe. Besonders günstig sind Kartoffeln,
- Karotten, Spinat, Zwiebeln, Blattsalate. Essen Sie bitte so oft wie möglich Gemüse!
- Vollkornprodukte, d.h. Vollkornbrot, Teigwaren aus Vollkorn gelten eher als neutral, da sie neben Stärke auch basische Mineralstoffe enthalten.
- Obst

Nahrungsmittel mit besonderem Ausgleich-Potenzial:

- Trockenfrüchte haben eine ungeheure basenbildende Kraft. So können 100 Gramm getrocknete Feigen die Säurebildung von 150 Gramm Fleisch ausgleichen.
- 200 Gramm Kartoffeln gleichen die Säurebildung von 100 Gramm magerem Rindfleisch aus. Bei einer reichlichen Portion Fleisch oder Fisch sollte man dann zu den Kartoffeln noch einen Salat zum Ausgleich essen.
- Kombinieren sie Pasta und Getreideprodukte mit üppigen Gemüseportionen oder viel Tomatensoße und Salat.
- Zu 100 Gramm Nudeln sollten Sie 300 Gramm Gemüse essen.

Richtiges Trinken ist wichtig:

Trinken Sie mindestens 2,5 Liter Flüssigkeit am Tag, davon 1 Liter basischer Kräutertee. Naturreine Säfte am besten frisch gepresst trinken. Gemüsesäfte versorgen den Körper mit einem Basenüberschuss. Als Wasser trinken Sie nur Osmosewasser oder stille mineralarme Wässer (da Ihr Körper die Mineralien im Mineralwasser kaum verwerten kann und evtl. nur ablagert).

Basenspendende Lebensmittel

In den nachfolgenden Listen finden Sie eine Aufstellung basenspendender Lebensmittel.

Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte Aubergine

- Blumenkohl
- Bohnen, frisch
- Bohnen, weiße getrocknete
- Brokkoli
- Chicorée
- Endivie, frisch
- Gurken, frisch
- Karotten
- Kohlrabi
- Kopfsalat
- Lauch
- Pfifferlinge
- Radieschen
- Rettich, weiß
- Rhabarber
- Rüben, rot
- Sauerkraut
- Spinat, roh

- Sprossen
- Steinpilze
- Tomaten
- Weißkohl
- Zucchini

Nüsse, Samen

- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne

Milch, Milchprodukte, Eier

- Buttermilch
- Frischmilch
- Molke
- Sahne, nicht hitzebehandelt
- Soja-Milch
- Vollei

Getränke

- Kräutertee
- Mineralwasser ohne Kohlensäure
- Schwarztee (lang - über 4 Min. - gezogen)

Früchte

- Äpfel
- Ananas
- Aprikosen
- Avocado
- Bananen
- Birnen
- Brombeeren
- Erdbeeren
- Früchte, getrocknete
- Grapefruit
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Johannisbeeren
- Kirschen
- Kiwi
- Mandarinen
- Mango
- Melonen
- Mirabellen
- Orangen
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Stachelbeeren
- Trauben
- Zitronen

Getreide, Getreideprodukte

- Sojamehl
- Tofu

Sonstige

- Bäckerhefe
- Bierhefe
- Birnendicksaft
- Honig (echter Bienenhonig)
- Rohrzucker
- Sanddornsafte
- Sojasause

Neutrale Lebensmittel

In den nachfolgenden Listen finden Sie eine Aufstellung der für die Säuren-Basen-Bilanz neutralen Lebensmittel.

Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte

- Champignons
- Erbsen, grün
- Feldsalat
- Grünkohl
- Knoblauch
- Kürbis
- Meerrettich
- Paprika
- Rotkohl
- Spinat, gekocht
- Wirsing
- Zwiebeln

Nüsse, Samen

- Cashewkerne
- Maronen
- Pistazien
- Walnüsse

Milch, Milchprodukte, Eier

- Eigelb
- Joghurt
- Kefir
- Süßrahmbutter

Getreide, Getreideprodukte

- Amaranth
- Cornflakes
- Grünkern

- Hirse
- Schrotbrot
- Vollkornbrot
- Vollkornprodukte
- Weizenmehl (Auszug)

Säuren spendende Lebensmittel

In den nachfolgenden Listen finden Sie eine Aufstellung säurespendender Lebensmittel.

Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte

- Artischocken
- Erbsen, getrocknet
- Linsen
- Mais
- Rosenkohl

Nüsse, Samen

- Erdnüsse
- Haselnüsse
- Leinsamen
- Mandeln
- Sesam

Fleisch, Fisch

- Ente
- Fisch
- Gans
- Hammelfleisch
- Hase/Kaninchen
- Hühnerfleisch
- Kalbfleisch
- Pute
- Reh
- Rindfleisch
- Schinken
- Schweinefleisch
- Truthahnfleisch

Milch, Milchprodukte, Eier

- Camembert
- Emmentaler
- H-Milch
- H-Sahne
- Hüttenkäse
- Mozzarella
- Parmesan
- Quark
- Sauermilchprodukte (Saure Sahne, Crème fraîche, Dickmilch)
- Schafskäse

- Schmelzkäse
- Ziegenkäse

Getreide, Getreideprodukte

- Gerste
- Haferflocken
- Knäckebrot
- Kommissbrot
- Maisstärke
- Reis
- Schwarzbrot
- Teigwaren
- Weißbrot
- Weizen, geschält
- Weizengrieß
- Zwieback, weiß

Getränke

- Alkoholika
- Bier
- Kaffee
- Limonade (süße z. B. Cola, o.ä.)
- Mineralwasser mit Kohlensäure
- Schwarztee, kurz (bis 3 Min.) gezogen
- Wein, trocken

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>