

Seien Sie nicht sauer! Bleiben Sie lieber im Gleichgewicht!

Struktur, Rhythmus und Balance - das mag unser Körper und unser Geist. Deshalb ist er von Natur aus eigentlich auch auf ein gesundes Gleichgewicht in vielerlei Hinsicht eingestellt. Auch der Säure- und Basengehalt in unserem Organismus hält sich an und für sich die Waage. Wären da nicht wir Menschen. Mit unserem modernen Lebensstil bringen wir gerne immer mal wieder alles durcheinander.

Unser Organismus ist ein Wunderwerk der Natur. Alles geht Hand in Hand. Und auch die Säure-Basen-Balance bleibt durch ein geniales System in der Regel ausgeglichen. Es sei denn, wir sorgen dafür, dass alles aus dem Rahmen fällt. Sie kennen das vielleicht. Sie fallen abends viel zu früh und völlig erschöpft ins Bett, nur um einige Stunden später genauso müde und erschöpft wieder aufzustehen. Ganz egal, wie lange oder kurz Sie geschlafen haben? Die Lösung für Ihr Problem ist möglicherweise ganz einfach. Es kann sein, dass Ihr naturgegebenes Säure-Basen-Gleichgewicht irgendwie aus dem Takt geraten ist.

Ursachen für Disharmonie

Die Ursachen für die Disharmonie im Zusammenspiel von Säuren und Basen liegen in der Art ihrer Entstehung. Unser Organismus ist fähig, Säuren selbst herzustellen. Basen dagegen können nur von außen zugefügt werden. Durch unsere Ernährung und unsere leider vielerorts als „zeitgemäß“ verkantete Lebensart wirbelt hier so einiges durcheinander. Fleisch- und Wurstwaren, Eier, Milch- und Milchprodukte, Zucker, Süßigkeiten, Margarine, Limonade, Kaffee, Alkohol – all diese Lebens- und Genussmittel gelten als sauer. Ohne einen basischen Ausgleich zu schaffen, erhöhen wir allein durch deren Aufnahme den Säuregehalt in unserem Organismus massiv. Bleibt dieser Zustand erhalten, geraten wir in einen sogenannten Stau der sauren Stoffwechselprodukte, da die körpereigene „Abfallentsorgung“ nicht mehr richtig arbeiten kann. In einer Art Depot werden diese Säuren dann eingelagert.

Daran erkennen Sie Übersäuerung

Wer übersäuert ist, fühlt sich schlecht, aber nicht krank im eigentlichen Sinn. Es sind viele Beschwerden, die den Betroffenen das Leben schwer machen. Muskelschmerzen oder auch Krämpfe, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Sodbrennen bezeichnenderweise auch saures Aufstoßen genannt, Infektanfälligkeit und ein allgemeines Unwohlsein weisen auf das Ungleichgewicht im Körper hin. Äußere Anzeichen sind auch brüchige Nägel, glanzloses Haar, Orangenhaut, Hautalterung und Mundgeruch. Jetzt heißt es handeln!

Acht goldene Tipps für ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht

Wer diese Alarmzeichen an sich wahrnimmt, sollte reagieren. Ein erster Schritt ist es, mittels eines einfachen Tests herauszufinden, wie sauer der Organismus schon ist. Dafür gibt es einfache [Teststreifen](#), die den pH-Wert im Urin oder Speichel bestimmen können. Hat man Gewissheit, sind es ganz einfache Maßnahmen, die für Harmonie im Körper sorgen:

Viel Trinken. Vor allem stilles, [hochwertiges Wasser](#) ist hier geeignet.

Stellen Sie Ihre Ernährung auf basenreich um. Frisches Obst wie Äpfel, Feigen, Mangos oder Papayas sind hier besonders empfehlenswert. Auch Gemüse wie Austernpilze, Karotten, Mangold, Mu-Err-Pilze, Okraschoten oder Wirsing sollten auf dem Speiseplan nicht fehlen. Kräuter und Salate, Sprossen und Keime wie z. B. [Leinsamen](#) oder [Amaranth](#), Nüsse und Samen auf dem Tisch sind ebenfalls be-

sonders basenreich.

Verzicht sollten Sie bei Genussmitteln bzw. -giften üben. Also Alkohol, Nikotin, [Zucker](#) und Kaffee meiden.

[Bewegen](#) Sie sich an der frischen Luft. Das tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut und baut negativen – säurebildenden – Stress ab.

Bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung. Bürstenmassagen gerade am Morgen eignen sich hierfür besonders gut. Wichtig dabei ist: Beginnen Sie mit der Rubbelei an den Füßen und arbeiten Sie sich langsam in kreisenden Bewegungen zum Richtung Herz nach oben.

Als besonderes Highlight sollten Sie sich einmal wöchentlich ein Basenbad gönnen. So entsäuern Sie auf erholsame Weise.

Um den Organismus zusätzlich zu unterstützen oder auf Reisen können Sie außerdem auf entsprechende [basische Präparate](#) zurückgreifen.

Geschrieben von [alinder](#) am Dienstag, 25. Oktober 2011 um 11:08 in [Gesundheitsnews](#)