

Säure- Basenhaushalt: Der Gradmesser für Wohlbefinden

Frage: Wann ist der Körper übersäuert? Man hört von sehr vielen Menschen, dass sie übersäuert sind und entsprechende Beschwerden wie unerklärlichen Juckreiz, Hautschuppungen und -unreinheiten, Sodbrennen, Verdauungsstörungen mit Blähungen und allgemeine Reizzustände wie Reizdarm, Reizblase und Wassereinlagerungen ins Gewebe haben.

Antwort: Das, was Sie als Übersäuerung bezeichnen ist eine Störung des Säure- Basengleichgewichtes insgesamt. Meist macht sich die Störung als erstes über den Magen oder die Haut bemerkbar, weil die Säure dort sehr irritiert. Der Körper betreibt zeitlebens einen enormen Aufwand, um über eine komplexe Blutsalzverteilung das lebenserhaltende Basen-Gleichgewicht zu stabilisieren. Basensalze und Puffersysteme sorgen dafür, dass der pH-Wert an bestimmten Orten im Körper sehr unterschiedlich sein kann. Lebenswichtig ist, dass er vor allem im Blut und im Bindegewebe in einem sehr engen Rahmen gleich bleibt. Gerät der Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht, so bezeichnen wir dies als Übersäuerung des Körpers. Wir sagen dies deswegen, weil sich die entstehende Säure, welche bei Störungen tendenziell immer nach außen ausgeschieden wird, sehr viel eindrücklicher bemerkbar macht. Genauso könnten wir auch sagen: wir haben ein Basendefizit. Da sich dies aber weniger bemerkbar macht, kümmern wir uns darum kaum. Wenn wir dann Maßnahmen ergreifen, um die Übersäuerung zu beheben, behandeln wir hauptsächlich den Basenmangel. Das ist einer der Gründe, wieso wir dann beginnen, basisch zu essen oder Basenpulver einzunehmen. Ist der Körper übersäuert, werden zum Beispiel der Transport von Nährstoffen, die täglich notwendige Entgiftung und die Hormontätigkeit stark beeinträchtigt, weil die Enzyme in den jeweiligen Organen nur bei bestimmten pH- Werten optimal funktionieren. Im Magen funktioniert die Verdauung nur bei sehr sauren, im daran anschließenden Zwölffingerdarm nur bei sehr basischen Werten. Der Magen kann sehr viel Säure aushalten, wenn der basische Schleimhautschutz funktioniert. Nimmt man einen sogenannten Magenschutz, so klingt das anfangs sehr gut und er hilft meistens auch. Leider aber nimmt man hier in Wirklichkeit einen Säureblocker. Der bewirkt zwar, dass die Symptome des Magenbrennens weggehen, verhindert langfristig aber auch, dass der Magen gut arbeitet und führt im Zwölffingerdarm und in der Bauchspeicheldrüse zu Säureansammlung. Dort nämlich ist ein pH- Wert von 8-9 schon sauer und leider auch langfristig sehr gesundheitsschädlich.

Hauptursache für eine Übersäuerung im Körper: Zu viel säurebildende Lebensmittel, Stress (mental, zu viel oder zu wenig Arbeit, zu viel oder zu wenig Sport, Alkohol und Rauchen bringen den pH-Wert aus dem Lot.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

DIE SYMPTOME DER ÜBERSÄUERUNG:

- **Müdigkeit:** Wenn der Körper übersäuert ist, fühlt man sich schlaff und erschöpft. Einschlafstörungen und ein unruhiger Schlaf sind die Folge.
- **Übergewicht:** Ist zu viel Säure im Körper, kann dieser sie nicht mehr abbauen und ausschwemmen. Er lagert sie dann im Fettgewebe (bei Frauen im Kinn, Bauch, Po, Oberschenkel) ab. Die Abfallstoffe verbinden sich mit den Fettzellen. Der Körper versucht notdürftig, eine Verdünnung dieser aggressiven Stoffe zu erreichen: Cellulitis und Gewichtszunahme sind die Folge.
- **Schlechte Haut:** Wenn das Blut übersäuert ist, baut der Körper die Säuren nicht nur über die Leber, sondern auch über die Haut ab. Dadurch wird das „Schutzschild“ der Haut zerstört und ungünstige Bakterien finden einen Nährboden.
- **Chronischer Schnupfen:** Ständig läuft die Nase. Die Ursache: Der Körper versucht, über die Schleimhaut im Nasengang überschüssige Säure loszuwerden.
- **Zahnprobleme:** Der Mund ist ein Sammelbecken für Viren, Bakterien und Pilze. Wenn der pH-Wert im Mund zu niedrig ist, dann fühlen sich diese Mikroorganismen besonders wohl und greifen den Zahnschmelz an. Das Karies-Risiko steigt.

TIPPS GEGEN EINEN ÜBERSÄUERTEN KÖRPER:

1. **genug Wasser trinken:** Das Abbauen von Säuren kann durch viel Flüssigkeit unterstützt werden. Der Verdauungstrakt arbeitet dann effektiver. Zwei bis drei Liter Wasser/Tag und ergänzend Bitterstoffe z.B. über Kräutertees sind optimal.
2. **morgendlicher Zitronen- oder Apfelessig- Zauber:** Gleich nach dem Aufstehen einen halben Liter Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone oder einem Esslöffel Apfelessig trinken. Das bindet über vorteilhafte chemische Reaktionen Säuren im Körper.
3. **Maßhalten mit Säurebildnern:** Kaffee, Zucker, Weizen, Milch und Alkohol sollten nur in kleinen Mengen gegessen werden, denn sie sind stark säurebildend.
4. **Viel Mineralstoffe im Sinne eines sinnvoll zusammengesetzten Basenpulvers:** die Mineralstoffe braucht der Körper, um seinen pH-Wert konstant zu halten.
5. **Entschleunigen:** Auch emotionaler Stress kann den Körper übersäuern: Deshalb ist es wichtig, sich bewusst Auszeiten zu nehmen und mit Yoga oder Meditation den Alltag zu entschleunigen.
6. **Basische Bäder:**
 - Basisches Vollbad mit 100 g Speisnatron (entspricht Natriumhydrogencarbonat) bei 36-37°C; Badedauer mindestens 1/2 Stunde; 2x wöchentlich
 - Basisches Fußbad mit Speisnatron 25 g in ca. 10 Liter Wasser; bei kalten Füßen immer wieder anwendbar;
 - 1x wöchentlich Ganzkörper-Trockenbürstung (z.B.: Sisalhandschuh oder rauhes Leinen) zur Tiefenreinigung und Durchblutung der Haut.
 - 1-2 x wöchentlich Schwitzkur zur Unterstützung der Schweißausscheidung. Geeignet dazu ist v. a. Holunderblütentee oder Lindenblütentee, der heiß getrunken wird. Darauf 30 min. Schwitzen in Wolldecke im Bett.
 - 1 x wöchentlich Saunabesuch (z.B. Kräutersauna mit 60°C und hoher Luftfeuchtigkeit; Dampfsauna)

Übersäuerung kann man über ein Säure- Basenprotokoll einfach mit Lackmuspapier im Urin und im Speichel zuhause messen: *Mehr dazu in einer der nächsten Ausgaben der PZ*

Die Informationen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.