



# *Denk-anstöße*

für ein besseres **Leben**



Heute:

# Säure – Basen

oder die Frage;  
Sind Sie übersäuert?



*Die Frage der „Übersäuerung“ ist in vielen Gazetten zu finden. Insbesondere in alternativmedizinischen Kreisen wird eine allgemeine Übersäuerung als Ursache für viele Leidenbilder angenommen. Ob es „lediglich“ irgendwo ein wenig zwickt, man ständig müde ist, von immer wiederkehrenden Infekten geplagt wird oder ernste Krankheitsbilder auftreten, - sehr häufig wird sehr schnell, eine allgemeine Übersäuerung „diagnostiziert“.*

**Aber!**

Kaum jemand weiß, was eine Übersäuerung tatsächlich bedeutet, was darunter zu verstehen ist und wo bzw. wie allenfalls notwendige Lösungsansätze zu finden sind.



## Was bedeutet „man ist übersäuert“?

Bereits hier stoßen wir auf die erste Schwierigkeit, denn, - Übersäuerung aus schulmedizinischer Sicht ist (*scheint*) etwas völlig anderes zu sein als eine Übersäuerung im alternativem Sinne.

Schulmedizinisch spricht man von einer Übersäuerung erst dann, wenn der PH-Wert des Blutes aus dem Gleichgewicht kommt.

Der pH-Wert des Blutes liegt zwischen 7,36 und 7,44. Alles was darüber (*Alkalose – sehr selten*) bzw. darunter (*Azidose*) liegt, wirkt bereits lebensbedrohend.



**unter 7,36 spricht man von einer Azidose (*Übersäuerung*).**

- a) respiratorische Azidose, hier liegt eine zu geringe (*Lungenfunktionsstörung*) Abatmung von Kohlenstoffdioxid vor.
  
- b) metabolische Azidose**, sie entsteht durch eine Ansammlung von zu viel sauren Stoffwechselprodukten im Blut, wie z. B. bei einer entgleisten Zuckererkrankung oder einer chronischen Nieren-erkrankung . **Falsche Ernährung lässt alle Puffer anspringen!**
  
- c) Anaerobe Glycolyse (*Zuckerabbau unter Sauerstoffmangel*) und die vermehrte Bildung von Ketonkörper (*durch Insulinmangel*) führen im Gewebe zu einem Anstieg der Konzentration von sauren Stoffwechselprodukten.



## Ein gesunder Körper über zahlreiche Puffersysteme!

Diese Puffer lösen dazu beispielsweise Mineralstoffe aus den Knochen, oder lagern überschüssige Säuren im Bindegewebe (*Cellulite*) ab.

Diese sehr effektiv arbeitenden Puffersysteme machen es möglich, dass trotz erheblicher Belastung von außen unser Blut pH noch immer im Normbereich liegt, - so nach dem Motto „**Außen hui, innen pfui**“.

*Im alternativmedizinischen Sinne setzt der Gedanke der Übersäuerung bereits ein, wenn nach außen durchaus noch alles in Ordnung scheint, wenn also unser Puffer noch so recht und schlecht in der Lage sind, ihre Arbeit zu leisten.*



**Klassische Symptome einer möglicherweise zu hohen Säurebelastung sind:**

- ) *Muskelschmerzen und -krämpfe, insbesondere dann, wenn der Körper großen Belastungen ausgesetzt ist*
- ) *allgemeines Unwohlsein, anhaltende Müdigkeit, häufige Kopfschmerzen oder Sodbrennen*
- ) *häufige Infektionen oder Erkältungen*
- ) *Brüchige Nägel, vermehrte Schuppenbildung*
- ) *stumpfes und glanzloses Haar oder Haarausfall*
- ) *Mundgeruch*
- ) *frühzeitiger Hautalterung und Cellulitis*

**In weiterer Folge; Durchblutungsstörungen, Stoffwechselerkrankungen, Magenbeschwerden, Osteoporose, Nierensteine, rheumatischer Erkrankungen, Gicht oder Störungen des vegetativen Nervensystems**



Man könnte zur Beurteilung auch einigermaßen abgesicherte Tests heranziehen:

**1: Urintest** (*Säure-Basen-Tritation nach Dr. Sander - 5 Proben/Tag*)

**2: Bluttest** (*gemessen werden die Pufferreserven des Blutes*)

**3: Speicheltest** (*mit Indikatorstäbchen, nicht sehr zuverlässig*)

**4: Toxikator Test** (*mit einem Farbstrich auf der Haut wird überprüft, ob der Körper über genügend Vitamine und Mineralstoffe verfügt oder ob ein Ungleichgewicht im Säure-Base- Haushalt vorliegt*)

**5: Bindegewebstest** (*Diagnosegriff am Rücken*)





## Grundlagen, - die Ausscheidungsorgane

- 1) **Leber** (*liebt fast alles was bitter schmeckt, leidet unter Alkohol, Süßigkeiten und Medikamenten*)
- 2) **Lunge** (*braucht viel frische Luft und eine richtige Atmung*)
- 3) **Niere** (*leidet unter zu viel Eiweiß, zu viel Salz sowie Flüssigkeitsmangel*)
- 4) **Haut** (*benötigt den Schweiß zur Ausscheidung, - mag basische Bäder*)

Die Stärkung dieser Organe ist eine wesentliche Notwendigkeit für die Aufrechterhaltung eines ausgewogenen Säure- Basen Haushaltes.



# Grundlagen, - Ausscheidungsmethoden

- 1) **Darmsanierung**
- 2) **Fastenkuren** (*F.X. Mayr, Buchinger, Schnitzer etc.*)
- 3) **Basenbäder** (*Fuß- oder Vollbäder*)
- 4) **Wärmebehandlungen wie Sauna oder Infrarot**
- 5) **Schüssler Salze**
- 6) **Basenpulver zur oralen Einnahme** (*nur bedingt empfehlenswert*)



# Die Entstehung von Säuren vermeiden

- 1) **Ungesunden Stress** (*Distress*) vermeiden
- 2) **Übertriebenen Sport**
- 3) **Genussmittel wie Alkohol, Nikotin** (*auch übermäßiger Kaffeegenuss*)
- 4) **Falsche Ernährung** (*zu viele Säurebringer*)

auch regelmäßig eingenommene Medikamente wie **Schmerzmittel** oder **Antirheumamittel** sind Säureförderer



## Was dagegen tun?

Als erstes müssen wir begreifen, dass Säuren grundsätzlich NICHT das ultimative Feindbild darstellen. Säuren sind für ein optimales Funktionieren unserer Körperfunktionen genauso von Bedeutung wie Basen.

Es geht jedoch um ein **gutes Verhältnis** zueinander.

Optimal wäre: **80% Basen und 20% Säuren**

Leicht ist es jedoch möglich, dass durch unsere Lebensweise leichtfertig ein umgekehrtes Verhältnis besteht.

Das Fatale daran; - niemand fällt dadurch Tod zu Boden und kaum jemand spürt unmittelbare Auswirkungen. Auf Dauer jedoch, stellen sich nach und nach viele Befindlichkeitsstörungen, - ja Krankheiten, ein



# Die besten Strategien

**A) Eine basenreiche Ernährung:** dies bedeutet zunächst eine möglichst vegetarische Kost .

Säuren entstehen immer wenn viele Aminosäuren mit wenig Elektrolyten auftreten.

Einfach ausgedrückt, alles mit viel und vor allem schwefelhaltigen Aminosäuren wie Fleisch, Wurst, Fisch und Milchprodukte wirkt tendenziell sauer.

**B) Lifestyle, - unsere Lebensweise:** Stress und Ärger sind zu vermeiden. Bewegung ist wichtig, denn sie wirkt ausgleichend.

Warum nicht 20 Minuten zu Fuß in die Arbeit, wenn man weiß, mit dem Auto schafft man es unter einer halben Stunde auch nicht.



## A) Ernährung

Die wichtigsten basischen Mineralien sind:

**Natrium, Kalium, Kalzium, Eisen, Aluminium, Kupfer und Magnesium.** Generell enthalten Pflanzen durch die Aufnahme aus dem Boden viele Mineralien. Alle (fast) Obst- und Gemüsesorten sind Basenspender.

Zu den Mineralstoffen, die bevorzugt Säuren bilden, zählen: **Chlor, Fluor, Jod, Phosphor, Schwefel und Silizium.**

Die wichtigsten Säuren sind Salzsäure, Salpetersäure, Phosphorsäure und Schwefelsäure.



# Einteilung der Nahrungsmittel

1. Nahrungsmittel, die einen **Überschuss an sauren Mineralstoffen** enthalten: *z.B. Fleisch und Innereien, Geflügel, Wild, Eiweiß, Käse und Topfen.*
2. Nahrungsmittel, die bei ihrer Verarbeitung im Stoffwechsel **Säuren erzeugen**: *z.B. Zucker, zuckerhaltige Limonaden und Süßigkeiten, Weißmehl und dessen Produkte, geschälter Reis und Getreide, Kaffee und Alkohol.*
3. Nahrungsmittel, die das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen erhalten, also **neutral** sind: *z.B. Butter, Oliven- und Distelöl, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Leitungswasser.*
4. Nahrungsmittel, die **Basenlieferanten** sind: *z.B. Kartoffeln, Gemüse, Obst, rohe Milch, Molke und Schlagobers, stille Mineralwasser, Gewürzkräuter.*



## B) Lifestyle

- a) **Stress und Co.:** Eine gute Tagesplanung (*beginnt bereits mit der rechtzeitigen Weckzeit*) ist das A und O beim Thema Stressvermeidung.
- b) **Entspannung:** ist es tatsächlich notwendig sich jeden Tag eine TV-Sendung reinzuziehen?
- c) **Sport:** das ultimative Tennis-Match jeden zweiten Samstag im Club mag ja viel fürs eigene Ego bedeuten, ob der Körper mit dieser punktuellen Höchstanstrengung umgehen kann ist so gut wie sicher mit einem klaren Nein zu beantworten.
- d) **Genussmittel:** Allzu leicht werden aus Genussmitteln - tägliche Betäubungsmittel. Eine Durchforstung dieses Themas zeigt eventuell sogar verdrängte Probleme. Ist das tägliche Vierterl oder der 12.te Espresso noch bloßes Genussmittel oder schon Sucht?





# Basenpulver gegen die Sünde??

Basenpulver versprechen die Lösung aller Säureprobleme.

**Sie bringen jedoch nichts bis wenig!!**

Wenn man schon den Werbeversprechungen glaubt, dann bitte nicht unbedingt zu den Mahlzeiten.

**1 Stunde vor, bzw. 2 – 4 Stunden nach einer Mahlzeit nicht einnehmen, sie hemmen die Eisen und Eiweißaufnahme.**

**Besser;** basische Mineralstoffe in Form von Obst und Gemüse.

Sie enthalten auch Vitamine und lösliche Faserstoffe. Diese sind auch die Voraussetzung für eine gesunde Darmflora, denn sie ernährt sich von diesen unverdaulichen Kohlenhydraten. Sie ist nicht dafür ausgerüstet, säure spendende Nahrungsmittel wie Fleisch zu verdauen!

# Zusammenfassung

Keine Angst vorm SÄUREMONSTER  
aber

*Regelmäßig:*

- ) viel Gemüse und Obst auf dem Teller
- ) zurückhaltend bei Sucht und Genussmittel
- ) Stress so wenig wie möglich
- ) Ausdauersport in der frischen Luft so oft wie möglich



## Auswertung des Säure Basen Tests:

24 – 109 Punkt:

Alarm!!! Ihr Körper wird da nicht mehr lange mitmachen

110 – 149 Punkte:

Zu viele Säurebildner, das ist auf Dauer nicht gut

150 – 189 Punkte:

Nicht schlecht aber eventuell verbesserungsfähig (wie sieht es mit weiteren Säuretreibern wie Stress oder Powersport aus?)

**190 und mehr:**

**Super!! - weiter so**



Ich danke  
recht herzlich  
für die Aufmerksamkeit