

# Entsäuern - Entschlacken

Mach mich nicht sauer!

Wenn die Säure plötzlich ihre Spuren hinterlässt&hellip;

Auf das optimale Säure-Basen-Gleichgewicht als wichtigste Grundlage unserer Gesundheit weisen Ernährungswissenschaftler seit vielen Jahren hin. Für langfristige Gesundheit ist die Harmonisierung des Säure-Basen-Haushaltes eines der notwendigsten Grundfundamente. Doch was verbirgt sich eigentlich hinter diesem geheimnisvollen Mechanismus in unserem Körper?

Was ist der Säure-Basen-Haushalt?

In jeder Sekunde laufen abertausende, biochemische Stoffwechselreaktionen in unseren Zellen ab. Diese Prozesse werden von Enzymen gesteuert und beschleunigt. Solche Enzyme funktionieren nur dann perfekt, wenn in und um unsere Zellen herum ein für den jeweiligen Zweck optimales Milieu vorherrscht. Milieus unter dem neutralen pH-Wert von 7,0 gelten als sauer, Werte darüber gelten als basisch. Unser Körper kann nur existieren, wenn der Blut-pH bei einem Wert zwischen 7,35 und 7,41 liegt, ein Wert ab 0,5 darunter oder darüber ist tödlich. Der Körper versucht nun, die jeweiligen Milieus in den verschiedenen Systemen im Optimalbereich zu halten und verfügt über diverse Puffersysteme, um Störungen dieser Gleichgewichte aufzufangen und auszugleichen.

Was macht uns so sauer?

Säuren entstehen bei den meisten Stoffwechselprozessen in der Zelle als Abfallprodukt. Zusätzlich werden Säurebelastungen des Organismus durch bestimmte Nahrungsmittel hervorgerufen und auch die allgemeine Lebensweise spielt eine wichtige Rolle. Tierische Eiweiße, Zucker und Weißmehlprodukte sind es vor allem, die im Stoffwechsel zu sauren Endprodukten aufgespalten werden. Stress, Nikotin, Alkohol, Koffein und diverse Lebensmittelzusätze sorgen für zusätzliche Säurefluten.

Was passiert, wenn man übersäuert ist?

Der Körper verfügt über diverse Mechanismen, der Säuren Herr zu werden. Im Wesentlichen bestehen diese aus der Pufferung und der Zwischenlagerung. Bei der Pufferung werden die Säuren an körpereigene Substanzen gebunden und damit neutralisiert, so dass sie gefahrlos über das Blut abtransportiert und zu den Ausscheidungsorganen Niere, Lunge, Leber, Darm und Haut gebracht werden können. Einer der wichtigsten Pufferstoffe ist das Natriumbikarbonat und der rote Blutfarbstoff, das Hämoglobin in den roten Blutkörperchen. Darüber hinaus gibt es weitere Protein- und Phosphatpuffer. All diese Systeme arbeiten immer Hand in Hand, um eine schnellstmögliche Entsäuerung zu gewährleisten. Eines der letzten Puffersysteme sind die Mineralien, vornehmlich Kalzium, das in Knochen und Zähnen eingelagert ist. Sind alle Puffersysteme ausgelastet, werden Knochen und Zähne entmineralisiert, was zu Osteoporose, Karies und Zahnausfall führen kann.

Zeit gewinnen: Säuren kommen ins Lager

Der Prozess der Abpufferung und Ausscheidung geht nur langsam vonstatten. Daher gibt es für die unerwünschten Säuren Zwischenlager. Das wichtigste davon ist das Bindegewebe mit einer enormen Bindungskapazität für Säuren. Bleiben sie aber zu lange und zu zahlreich in diesem Zwischenlager, so richten sie dort massiven Schaden an: es kommt zu Elastizitätsverlust, Strukturschwäche und Verlust der Durchlässigkeit für die Zwischenzellflüssigkeit. Da diese Flüssigkeit aber alle Körperzellen mit Nahrung versorgt und den Stoffwechselabfall, die so genannten Schlacken, von den Zellen fortspülen soll, kommt es bei einer Bindegewebsübersäuerung zu Ver- und Entsorgungsproblemen für alle Körperzellen und damit auch für alle Organe.

VITA: Chr. Hager

Christine Hager machte 1989 ihr Abitur, 1990 Ausbildung zum Masseur und med. Bademeister, 1991-1993 Ausbildung zum Heilpraktiker, 1994 Gründung der eigenen Praxis in Passau, Nikolastraße 16 mit den Schwerpunkten: Augendiagnose, Akupunktur, Homöopathie, Neuraltherapie, Ausleitungsverfahren. Ab 1994 Dozentin an deutschen Heilpraktikerschulen, ab 1997 Übernahme und Weiterleitung der Ausbildungsstätte für Naturheilverfahren in Passau, ab 2002 Integration der bioenergetischen Test- und Therapiemethoden in die Praxis mit Schwerpunkt Physioenergetik. Christine Hager behandelt seit vielen Jahren erfolgreich auch Prominenz von Film und Bühne, die für sie unsere schöne Dreiflüssestadt besuchen.

Vielfältigste Erkrankungen können sich daraus entwickeln. Die häufigsten Beschwerden, die mit einem permanenten Säureüberschuss in Verbindung gebracht werden, sind Allergien, Diabetes, Bindegewebsprobleme, Cellulite, Schmerzsyndrome, Neurodermitis, Migräne, Rheuma, Herzinfarkt, Fibromyalgie, Osteoporose, Darmkrankheiten und Krebs.

Vor allem die Gewebe der Körperdrüsen Brust, Prostata, Schilddrüse, Bauchspeicheldrüse, die Drüsen des Darms und der Bronchialschleimhaut lieben ein basisches Milieu und reagieren auf Säurebelastungen sehr empfindlich. Genau dort entstehen die meisten Krebsarten, denn sämtliche Stoffwechselprozesse, die Aktivität der Enzyme, die Energiegewinnung einschließlich der Ver- und Entsorgung der Organ- und Gewebesysteme über den Blut- und Lymphweg werden durch Säuren erheblich verlangsamt oder gestört. Zusätzlich produzieren Krebszellen wiederum Säuren, ein Teufelskreis beginnt.

Das Gesundheitsproblem Nr.1 in den Industrienationen ist die Übersäuerung und Verschlackung. Von Jahr zu Jahr nimmt die Zahl der sog. Zivilisationskrankheiten und die Zahl der daran erkrankten Menschen zu.

Was nun tun gegen eine Übersäuerung im Körper?

Wissenschaftlich bewiesen ist, dass eine Übersäuerung keine Einbahnstraße sein muss, sondern durch eine Basenzufuhr immer wieder ausgeglichen werden kann. Das ist ebenso wichtig zu wissen, bevor man in eine übertriebene Säure- und Giftstoffhysterie verfällt.

Feststellung der Säurebelastungssituation

Das klingt einfacher, als es ist, denn wie wir erfahren haben, verfügt der Körper über diverse Strategien, Säuren zu &bdquo;verstecken&ldquo;. Die Messung des pH-Wertes des Blutes ist zum Beispiel völlig sinnlos, da der Körper diesen Wert immer konstant halten muss, um zu überleben. Ideal wäre eine Messung des pH-Wertes des Bindegewebes, doch dazu gibt es keine Verfahren. So bedient man sich der indirekten Messung über den Urin. Sinnvollerweise werden pro Tag verteilt mehrere Messungen gemacht. Liegt der Wert den ganzen Tag über im sauren Bereich, obwohl über die Nahrung zwischendurch Basen zugeführt werden, so arbeitet der Körper auf Hochtouren an der Ausscheidung von Säuren &ndash; ein sicheres Zeichen für eine erhöhte Belastung.

Entsäuern, aber richtig

Die Bindung vorhandener Säuren über mineralische bzw. basische Bindung z.B.- Einnahme von Basenmischungen ist eine wirkungsvolle Möglichkeit, wobei hier das Verhältnis der einzelnen Mineralien zueinander eine wichtige Rolle spielt. Die Einnahme sollte nicht in kohlen säurehaltigen Getränken erfolgen, weil sonst hier schon ein Teil der Basen neutralisiert wird.

Ausreichend reines Wasser, 2l oder mehr pro Tag, zu trinken ist unverzichtbar, denn nur so kann der Körper die überschüssigen Säuren fort spülen. Auch Kinder brauchen Wasser ca. 50ml/kg/Körpergewicht. Am besten werden Schlacken und Säuren durch sog. ungebundenes Wasser ausgeschieden. Sind zu viel Mineralien im Wasser, so hat es keine Bindungskapazität mehr frei für Giftstoffe, Säuren etc., um sie aus dem Körper hinauszuleiten.

Die Umstellung der Ernährung auf Frischkost, so naturbelassen und biologisch wie möglich, ist ein langfristiges Ziel, dabei gilt: Konserven und Synthetisches meiden, besser selbst kochen. Obst und Gemüse sollten 80% der Nahrungsmenge ausmachen. Lebensmittel sollten gründlich gekaut werden. Gut gekaut ist halb verdaut, das weiß schon der Volksmund: 30-50mal oder so lange bis die Nahrung flüssig ist, denn zu große Brocken führen im Darm wieder zur sauren Gärung.

Säureüberschuss führt zu Vitaminmangel und Demineralisierung des Körpers und zur Anhäufung von freien Radikalen. Daraus resultierend ist es sehr effektiv, unseren Körper zu remineralisieren und mit Vitaminen wieder aufzufüllen z.B. mit biologisch gewonnenen Multivitaminpräparaten. Bewegung und Atmung ist zur Sauerstoffaufnahme und ausreichenden Entsäuerung über die Lungen sehr zu empfehlen: Ausdauersport wie Walking, Schwimmen, Radfahren etc. wirkt sich wie eine Frischzellenkur auf unseren Körper aus. „Wer sich von Luft ernährt, leuchtet wie ein Gott und lebt lange“; das wusste schon Konfuzius vor 2500 Jahren.