

# Sind Sie sauer?

Dieses Thema beschäftigt schon vor 500 Jahren Ärzte und auch alternative Heiler und ist heute so aktuell wie nie. Es gibt eine Vielzahl von Erkrankungen, auf die die moderne Medizin keine Antworten hat. Es ist dieses vage Gefühl von Schlappeheit und Unwohlsein, was uns beschäftigt. Hier lohnt es sich einmal zu überprüfen, ob der Säure-Basen-Haushalt im Lot ist.

Säuren und Basen sind notwendig für einen geregelten Ablauf der Stoffwechselfvorgänge im Körper.

Chemiker benutzen zur Messung und Beurteilung von Säuren und Basen den so genannten pH-Wert. 0 steht für ganz sauer, 14 für extrem basisch, 7 ist neutral und entspricht dem pH-Wert des Blutes.

Der Körper ist von sich aus bestrebt, alles zu tun, um im Gleichgewicht zu bleiben. Ein zu viel an Säuren oder Basen muss entfernt werden. Das geschieht normalerweise automatisch. Basen bereiten in der Regel auch so gut wie keine Probleme - es sind vor allem die Säuren, die Schwierigkeiten bereiten können. Diese müssen über folgende Wege neutralisiert und fachgerecht entsorgt werden: über die Nieren, über die Lungen, über die Haut über den Darm und im besonderen über die Leber, die die wichtige ausscheidungsvorbereitende Arbeit leistet. Als Zwischenlager für Säuren und Basen fungieren Bindegewebe, Gelenke und sogar das Skelett.

Erfahrungsberichte zeigen, dass sich die verschiedensten Erkrankungen wie zum Beispiel Allergien, Osteoporose, Rheuma, Arthritis, Migräne, Schlafstörungen, Magen-Darm-Erkrankungen, Karies, Hauterkrankungen, Mykosen,... durch eine Herstellung des Gleichgewichts von Säuren und Basen positiv beeinflussen lassen.

Die Wurzeln für ein Ungleichgewicht liegen in unserer modernen Lebensführung, die oft gekennzeichnet ist durch Bewegungsarmut, einseitige Ernährung, falsches Trinkverhalten und Stress.

## **Essen und Trinken:**

hier kommt es kommt entscheidend auf die vermehrte Zufuhr von Lebensmitteln an, die im Körper basisch wirken. Je mehr Eiweiß ein Lebensmittel enthält, desto saurer wirkt es, je mehr Mineralstoffe enthalten sind, desto basischer ist die Wirkung.

**Stark säurebildend:** *Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Käse, Weißmehlprodukte, Alkohol, Kaffee*

**Schwach säurebildend:** *Quark, Sahne, Vollkorn-Produkte, Nüsse, Soja-Produkte*

**Schwach basenbildend:** *Milch, Joghurt, Trockenobst, Pilze, Hülsenfrüchte, Tofu*

**Stark basenbildend:** *Blattsalate, Gemüse, Obst, Kartoffeln, Molke, Obstessig, Kräutertee, stilles*

*Wasser*

**Die Empfehlung lautet: 80% der Nahrung sollten sich aus den letzten drei Gruppen von Lebensmitteln zusammensetzen, 20% können aus der ersten Gruppe stammen.**

Ein **Basenfasten** ist auf 1-2 Wochen beschränkt und dient dazu, den Körper wieder in Balance zu bringen: dabei ernähren Sie sich ausschließlich von Lebensmitteln, die basisch verstoffwechselt werden. Ziel der Kur ist es, den Körper zu entgiften und zu „entschlacken“, um die körpereigenen Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren. Dabei werden die Gewebe und der Stoffwechsel entlastet und der Körper von Eiweiß-,Toxin-,und Fetteinlagerungen befreit. Zudem werden die Darmflora, ein Hauptbestandteil unseres Immunsystems, und indirekt auch das Lymphsystem regeneriert.

Nun ist der Wunsch nach einer guten, schmackhaften und ausgewogenen Ernährung im Alltag nicht immer leicht zu erfüllen. Eine einfache und praktische Unterstützung bieten Naturarzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel und Lebensmittel, die sich ohne großen Aufwand in den täglichen Speiseplan mit aufnehmen lassen:

- **spezielle Basen-Mischungen zur günstigen Beeinflussung des Säure-Basen-Haushalts gibt es bei uns von den Firmen Hübner, Flügge, Raab und Panaceo**
- **das Basenbad „Meine Base“, den 7x7 Kräutertee und die Wurzelkraft von Dr. Jentschura**
- **Artischocken-, Löwenzahn- und Mariendistel-Produkte der Firmen Salus-Schoenenberger, Dr. Dünner, Alsiton und Hübner zur Aktivierung und Regenerierung der stark belasteten Leber**
- **Arznei-Kräutertees und Basen-Aktiv-Tees von Salus und Sonnentor**
- **Trockenfrüchte und Nüsse in eigener Abpackung**

Ausreichend Bewegung mit guter Atemtechnik (2-3 x Schwitzen pro Woche) für unsere Lunge, 1,5l Flüssigkeit am Tag für Nieren und Darm und Zeit für Entspannendes runden eine erfolgreiche Wiederherstellung des Säure-Basen-Gleichgewichts ab.

## **Bin ich überhaupt sauer?**

Zur Überprüfung des Säure-Basen-Haushaltes ist der gebräuchlichste Test der Säure-Basen-Urintest nach Sander, der anzeigt, wie hoch die Basenreserven des Körpers sind. Für den "Hausgebrauch" bietet sich die Messung des pH-Wertes über den Tag verteilt und an mehreren Tagen aufeinander im Urin an. Teststreifen mit Anleitung sind in jeder Apotheke zu bekommen.

**Reformhaus Maier OHG, Allee 9, 74072 Heilbronn, Tel. 07131/ 81557, Reformhaus-Heilbronn.de**