

Michael Hartmann
- Heilpraktiker –
Bezirksstr. 6
63755 Alzenau
06023 – 408 99 43

Sauer macht lustig? Teil II.

Lieber Leser, dieser Artikel ist der zweite Teil über den Säure-Basenhaushalt, Ursache und Therapie. Sollten Sie Teil 1 nicht haben, können Sie ihn über mich beziehen.

Unzureichende Basenzufuhr/übermäßige Säurezufuhr.

Die heute übliche Zivilisationskost ist verarmt an basischen Mineralien und besteht zu einem hohen Prozentsatz aus Nahrungsmitteln, die eine erhöhte Säureproduktion mit sich bringen. Überwiegend raffinierte Kohlenhydrate, deren Basenlieferanten einerseits entfernt wurden (Mineralien), die andererseits aber auch aufgrund der qualitativ unbefriedigenden Agrarwirtschaft gar keinen nennenswerten Beitrag mehr zur Mineralstoffversorgung leisten könnten, wären hier zu nennen. Aber auch tierisches Eiweiß, Zucker und Alkohol gehören zu den Säurebildnern. Demgegenüber steht ein unzureichender Konsum an Obst und Gemüse. In diesem Zusammenhang sei erwähnt, daß organische Säuren in gesunden Lebensmitteln keine negative Auswirkung auf den Säure-Basen-Haushalt haben. So wird beispielsweise die rechtsdrehende Milchsäure in der Leber zu Basen verstoffwechselt, mithin zu den physiologischen Basenlieferanten gezählt.

Organische Säuren aus der Nahrung werden, eine optimale Sauerstoffversorgung vorausgesetzt, in der Leber umgesetzt, zu Kohlendioxid abgebaut und ausgeatmet (anorganische Säuren, die aus Proteinen und Zellkernen stammen, können nur über die Nieren ausgeschieden werden). Durch eine unzureichende Leberfunktion und/oder latenten O₂-Mangel sowie eine übermäßige Säurebelastung wird vermehrt pufferndes Bikarbonat gebunden. Eine erhöhte Toxinaufnahme aus dem Darmbereich (z.B. Ammoniak und Fuselalkohol aus dem mikrobiellen Stoffwechsel) belastet die Leber, so daß nicht nur der Bikarbonatverbrauch in der Leber erhöht wird, sondern Bikarbonat vermehrt gebunden bleibt.

Ein schlecht eingestellter Diabetes, Leberfunktionsstörungen, Sauerstoffmangel sowie eine übermäßige Säureproduktion im Rahmen von Gärungsprozessen im Darm führen zu einem erhöhten Säureanfall. Bedeutsam sind aber auch die eher latenten Störungen wie beispielsweise ein als negativ empfundener Streß bei dauerhafter Einwirkung eine latente Übersäuerung fördern kann

Der Gesunderhaltung ist regelmäßige und intensive Bewegung sowie intensives Schwitzen dienlich. Durch die weit verbreitete Bewegungsarmut und der daraus resultierenden oberflächlichen Atmungsintensität bleiben wichtige Entsäuerungsmechanismen ungenutzt. Gewebsschlacken und saure Valenzen werden im Rahmen einer der Situation reduzierten Mikrozirkulation angehäuft. Viele orthopädische Beschwerden wie Versulzungen des Bindegewebes, Myogelosen, Muskelschmerzen und Sehnenleiden lassen sich auf eine Gewebsazidose zurückführen.

Was kann also tun?

Um einen Körper zu entsäuern ist also wichtig, als erstes die Säurezufuhr zu reduzieren und vermehrt basenbildende Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Diese sind Obst und frischgepreßte Obstsaft, Blattgemüse, Wurzelgemüse, Gemüsefrüchte, Stengelgemüse, Zwiebeln

Knoblauch, Kartoffeln und alle Kartoffelspeisen, Soja, Gemüsebrühe, Eigelb, Kräuter und Vollkorngetreide.

Ideal ist die sogenannte basische Suppe, bei der alle möglichen o.a. Gemüse kleingeschnitten auf kleiner Flamme über lange Zeit ausgekocht werden und nur der Sud getrunken wird, ca. ein halber Liter pro Tag wirkt reine Wunder.

Ebenso hilft ein leichtes Ausdauertraining, aber hierbei ist es wichtig, es nicht zu übertreiben, denn sonst erreicht man das Gegenteil. Dabei wird nicht nur über den Schweiß der Körper entsäuert, sondern man erreicht auch eine Sauerstoffanreicherung im Blut und das wird durch die vermehrte Durchblutung im ganzen Körper verteilt.

Saunieren ist ebenfalls ein Entsäuerungstherapie, aber möglichst nur bis max. 60°C, den sonst entstehen neben einem vermehrten Säureanfall auch noch freie Radikale, d.h. aggressive Moleküle, die die Zellmembranen angreifen.

Weiterhin gibt es auch noch die Möglichkeit, vermehrt basenbildende Präparate zu sich zu nehmen, die hauptsächlich Magnesium, Calcium, Natrium und Kalium enthalten. Am besten verträglich ist dabei die jeweilige Citratform, da sie am besten vom Körper aufgenommen und verstoffwechselt wird. Präparatenamen kann ich an dieser Stelle keine nennen, aber ihr Apotheker informiert Sie sicher gerne ausführlicher.