

Übersäuerung



© wavebreakmedia - Shutterstock.com

Übersäuerung: Symptom oder Ursache?

Krankheiten gibt es viele, wirkliche Heilmittel dagegen sind eher rar. Wer sich nicht wohl fühlt, geht zum Arzt und wird dort mehr oder weniger erfolgreich behandelt. Hauptproblem dieser Behandlungen ist, dass sich kaum jemand für die Ursache der Beschwerden interessiert. Auch die Feststellung einer Übersäuerung wird nicht in Betracht gezogen.

Wenn Sie Halsschmerzen haben, bekommen Sie Tabletten gegen Halsschmerzen, wenn Sie [arthritische Probleme](#) haben, werden Ihnen entzündungshemmende Medikamente empfohlen und wenn Sie einen hohen Blutdruck haben, dann wird Ihnen eben ein blutdrucksenkendes Medikament verschrieben.

Hat sich jemals irgendjemand darum gekümmert, WARUM Sie Halsschmerzen haben? WAS zu Ihrer Arthritis führte? WIESO Sie unter Bluthochdruck leiden?

Übersäuerung - die Ursache der meisten Gesundheitsprobleme

Dabei ist den meisten Krankheiten und Beschwerden eine einzige Ursache gemein: Übersäuerung. Übersäuerung ist ein Zustand, der ganz zu Beginn eines jeden Leidensweges steht. Leider spürt man eine Übersäuerung anfangs nicht.

Der menschliche Organismus versucht - oft über viele Jahrzehnte hinweg - eine bestehende Übersäuerung zu kompensieren. Das gelingt auch eine Zeitlang. Wie lange, das hängt von der individuellen Konstitution, dem Lebensstil und den persönlichen Reserven ab.

Dann tauchen die ersten Symptome auf. Meistens fühlt man sich anfangs "nur" ein wenig energielos, schlapp, müde und ohne jeglichen Antrieb. Im Laufe der Zeit kommen die verschiedensten Leiden und Symptome noch dazu. Da viele Medikamente die bestehende

Übersäuerung noch verstärken, droht ein Teufelskreis nahezu ohne Ausweg.

Übersäuerung ist nicht gleich Sodbrennen

Viele Menschen denken beim Begriff "Übersäuerung" zunächst an [Sodbrennen](#). Doch handelt es sich hier um zwei unterschiedliche Dinge.

Da eine Übersäuerung die Ursache der meisten Gesundheitsprobleme darstellt (falls diese Probleme nicht von Geburt an bestehen), ist sie auch an der Entstehung von Sodbrennen beteiligt. Sodbrennen ist also lediglich eines der vielen möglichen Symptome einer Übersäuerung.

Übersäuerung: Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt

Doch was ist nun mit "Übersäuerung" wirklich gemeint? Es geht - wie der Name deutlich sagt - um zu viel Säure. In unserem Organismus gibt es Bereiche, die sauer sein müssen (das Scheidenmilieu zum Beispiel oder der Dickdarm) und es gibt Bereiche, die - um ordnungsgemäss funktionieren zu können - basisch sein müssen (zum Beispiel das Blut, die Zwischenzellflüssigkeit oder der Dünndarm).

Um diesen fein ausgeklügelten Säure-Basen-Haushalt in seinem Gleichgewicht zu halten, gibt es verschiedene körpereigene Regelmechanismen. Zu diesen Mechanismen gehören die Atmung, die Verdauung, der Kreislauf und die Hormonproduktion. Sie alle sind stets darum bemüht, den gesunden pH-Wert im Körper aufrecht zu halten.

[Der pH-Wert](#) gibt an, ob eine (Körper-)Flüssigkeit sauer oder basisch ist, wobei ein Wert von unter 7 eine Säure anzeigt und ein Wert von über 7 bis 14 eine Base. Wenn nun aufgrund äusserer Umstände zu viele Säuren in den Körper gelangen, dann arbeiten die Regelmechanismen auf Hochtouren. Irgendwann sind sie überstrapaziert und können die eintreffende Säureflut nicht mehr bewältigen. Der Zeitpunkt erster Beschwerden ist gekommen.

Übersäuerung - mit gesunder Ernährung nicht möglich

Normalerweise sollten wir essen, um unseren Organismus so zu versorgen, damit er gesund und munter leben kann. Bei der Verdauung und Verstoffwechslung gesunder Nahrung fallen einige wenige unbrauchbare oder auch giftige Stoffe an.

Diese werden von unserem Körper schadlos neutralisiert und ausgeschieden. [Eine gesunde Ernährung](#) und Lebensweise wird also nie im Übermass schädliche Stoffe produzieren. Unser Körper bleibt im Gleichgewicht und wir bleiben gesund, jung und leistungsfähig.

Übersäuerung durch ungesunde Lebensweise

Wir jedoch essen oder tun heutzutage Dinge, die unserem Organismus Kummer bereiten und ihn dadurch übersäuern. Die Übersäuerung des Körpers wird massgeblich durch den Verzehr säurebildender Nahrungsmittel und einer ungünstigen Lebensweise beschleunigt.

Übersäuerung entsteht folglich durch:

- Tierische Eiweisse wie [Fleisch](#), Wurst, [Fisch](#) und Eier
- [Milch](#) und die meisten Milchprodukte
- Sojaprodukte
- Teig- und Backwaren
- Süssspeisen
- kohlen säurehaltiges Mineralwasser
- Cola und andere [Softdrinks](#)
- [Kaffee](#)
- Alkohol
- Nikotin
- Synthetische Lebensmittelzusatzstoffe wie Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker ([Glutamat](#)), Süssstoffe wie z. B. [Aspartam](#), etc.
- [Zahngifte wie Quecksilber](#), Palladium etc.
- Toxine, die von Bakterien und Pilzen ausgeschieden werden
- übertriebener Sport
- aber auch durch [Stress, Angst, Sorgen, Ärger und negative Gedanken](#)

Übersäuerung durch ungesunde Ernährung

Bei der Verdauung und Verstoffwechslung der heute üblichen Nahrung entstehen grosse Mengen Säuren, Gifte und Stoffwechselendprodukte, deren Entsorgung die Regelmechanismen des Körpers überfordern.

Gleichzeitig tun wir möglichst wenig, um unseren Körper bei der Ausscheidung der anfallenden Säure- und Schlackenmenge zu unterstützen. Wir bewegen uns oft nur wenig, sind kurzatmig und wir achten kaum auf eine ausreichende Versorgung mit [basischen Mineralstoffen](#).

Übersäuerung - mögliche Folgen (1)

Fallen beim täglichen Stoffwechsel also so viele Säuren und Schlacken an, dass unser Körper sie alle gar nicht hinausschaffen kann, dann müssen diese [Schlacken irgendwo zwischengelagert](#) werden. Sie werden in das Bindegewebe verschoben -[Falten](#) oder [Cellulite](#) entstehen.

Sie werden auch in die Gelenke gepackt, wo sie zu [Arthritis](#) und [Arthrose](#) führen. Auch in den Nieren, der Galle oder in der Blase sammeln sich Schlacken an und wachsen dort zu Nierensteinen, [Gallensteinen](#) oder Blasensteinen heran.

Der Organismus lagert gewisse Schlacken sogar in den Blutgefässen, wo sie zu Verengungen, dann zu [Bluthochdruck](#) und schliesslich zu [Herzinfarkt](#) und [Schlaganfall](#) führen können.

Übersäuerung durch säurebildende Mineralstoffe

Was aber sind nun diese [Säuren oder Schlacken konkret](#)? Unsere Nahrung liefert abgesehen von Kohlenhydraten, Eiweissen und Fetten unter anderem auch Mineralien. Manche davon sind säurebildend, andere wiederum basenbildend.

Die säurebildenden Mineralien sind u. a. [Schwefel](#), Phosphor, Chlor und Jod. Daraus entstehen bei der Verstoffwechslung Säuren wie z. B. Schwefelsäure, Salzsäure und Phosphorsäure.

Die basenbildenden Mineralien sind u. a. Natrium, Kalium, [Calcium](#), [Magnesium](#) und Eisen. Um gesund zu bleiben, benötigt unser Körper ALLE diese Mineralien. Jeder einzelne Mineralstoff erfüllt in unserem Körper lebenswichtige Aufgaben. Es gibt also weder besonders gute noch ausgesprochen schlechte Mineralstoffe.

Übersäuerung: Ungleichgewicht im Mineralstoffverhältnis

So baut das saure Phosphor gemeinsam mit dem basischen Calcium unsere Knochen und Zähne auf. Für gesunde Knochen brauchen wir also sowohl saure als auch basische Mineralstoffe. Jedoch brauchen wir sie in einem bestimmten Verhältnis.

Unser Körper enthält mehr als doppelt so viel Calcium wie Phosphor. Also sollte auch unsere Nahrung diese beiden Mineralstoffe in genau diesem Verhältnis enthalten. Das Gegenteil aber ist der Fall: Die heute übliche Ernährungsweise basiert auf [Getreideprodukten](#), [Milch-](#) und [Fleischprodukten](#) und liefert dadurch deutlich mehr Phosphor als Calcium - wobei dieses ungesunde Ungleichgewicht nicht nur bei diesen beiden Mineralstoffen vorhanden ist, sondern bei allen anderen ebenso.

Infolgedessen treffen täglich viel mehr saure als basische Mineralien ein. Unser Körper aber verlangt mehr basische als saure Mineralien. Das Gleichgewicht ist verschoben. Wir sind übersäuert.

Schlacken sind neutralisierte Säuren

Säuren selbst können im Organismus kaum gelagert werden. Sie würden unsere Eingeweide verätzen. Aus diesem Grunde müssen die entstehenden Säuren mit Hilfe basischer Mineralstoffe wie z. B. Calcium oder Magnesium neutralisiert werden. Neutralisierte Säuren sind Salze.

Bei der heute üblichen Säureflut entstehen tagtäglich derart viele Salze, dass unsere Ausscheidungsorgane (Lunge, Nieren, Darm und Haut) mit ihrer Entsorgung vollkommen überfordert sind. Die Salze (oft auch Schlacken genannt) werden - wie weiter oben bereits erklärt - eingelagert und können jetzt (chronische) Krankheiten und Altersbeschwerden verursachen. Erste Anzeichen sind Unwohlsein, Energielosigkeit und unerklärliche Müdigkeit.

Übersäuerung - mögliche Folgen (2)

[Harnsäure](#) beispielsweise entsteht bei der Verstoffwechslung von Fleisch und Fleischprodukten. Wird Harnsäure neutralisiert, entstehen Harnsteinkristalle. Diese lagern sich in den Gelenken ab - [Arthrose](#) und [Gicht](#) sind mögliche Folgen.

Getreide enthält viel Schwefel und Phosphor. Daraus entstehen Schwefel- und Phosphorsäuren. Wenn das basische Calcium nun die Phosphorsäure neutralisiert, dann entstehen weisse Kristalle, die sich in den Nieren ablagern können. Man nennt sie [Nierensteine](#).

Oft heisst es, überschüssiges Calcium sei dafür verantwortlich. In Wirklichkeit sind es die schädlichen Säuren, die von basischem Calcium neutralisiert wurden, um den Körper vor dem vorzeitigen Säure-Tod zu retten.

Übersäuerung schafft Mineralstoffmangel

Das Problem ist nicht einmal "nur" die Einlagerung der Schlacken im Organismus, sondern ausserdem der dadurch stattfindende Verschleiss an basischen Mineralstoffen, was langfristig zu einem chronischen Mineralstoffmangel führt. Da die übliche Zivilisationskost aus bevorzugt Weissmehl, [Zucker](#) und verarbeiteten Milch- und Fleischprodukten von Haus aus sehr wenig Mineralstoffe enthält und gleichzeitig aufgrund ihres gravierenden Säurepotentials eine enorme Mineralstoffmenge zur Neutralisierung der Säuren verlangt, müssen dazu die körpereigenen basischen Mineralstoffvorräte angegriffen werden.

Das bedeutet, basische Mineralien wie Calcium und Magnesium werden aus den Knochen, den Knorpeln, den Zähnen, dem Bindegewebe, dem Haarboden, den Sehnen und anderen mineralstoffreichen Geweben gezogen, um die gefährlichen Säuren zu neutralisieren. Da mit der üblichen mineralstoffarmen [Ernährung](#) niemals so viele Mineralstoffe eintreffen, um diese Vorräte jemals wieder aufzufüllen, entwickelt sich ein chronischer Mineralstoffmangel, der wiederum die unterschiedlichsten gesundheitlichen Folgen haben kann.

Sind auch Sie übersäuert?

Wenn Sie den Grad Ihrer persönlichen Übersäuerungssituation erfahren möchten, überprüfen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt! [Mit Hilfe von pH-Teststreifen](#) können Sie den pH-Wert Ihres Urins messen.

Bei einem Menschen mit ausgeglichenem Säure-Basen-Haushalt ist der Urin in der Regel morgens leicht sauer (pH-Wert 6,5 bis 6,8), zum Mittag hin wird er neutral (pH-Wert 7) und abends sollte er leicht basisch sein (pH-Wert über 7).

Sollten Sie hier Unregelmässigkeiten entdecken, können [verschiedene entsäuernde Massnahmen](#) der bestehenden Übersäuerung Einhalt gebieten.

Entsäuerung des Körpers

Mit einem umfassenden [Entsäuerungsprogramm zur Entsäuerung des Körpers](#) lassen sich eintreffende Säuren rasch ausleiten sowie eingelagerte Schlacken lösen und ebenfalls aus dem Körper entfernen. Damit lässt sich die Entwicklung hin zu Krankheit und Alter aufhalten oder sogar umkehren. Sie können mit jedem Tag wieder gesünder und jünger werden. [Die richtige Entsäuerung](#) besteht aus drei Schritten und kann durch einen vierten ergänzt werden:

- Über Jahre hinweg eingelagerte Schlacken und Säuren müssen mit Hilfe eines Entsäuerungsprogrammes gelöst und aus dem Körper entfernt werden. Bereits nach ein bis drei Monaten werden Sie sich deutlich jünger, gesünder und vitaler fühlen.
- Um die Säureflut zu stoppen, wird die Ernährung - möglichst dauerhaft - auf eine vorwiegend [basische Ernährung](#) umgestellt. Das Verhältnis zwischen basischen und säurebildenden Lebensmitteln sollte 80 : 20 betragen. Hier finden Sie eine Übersicht von [sauren und basischen Lebensmitteln](#).
- Zusätzlich wird der Organismus mit basischen Mineralien versorgt, um sicherzugehen, dass er ALLE eintreffenden Säuren neutralisieren und ausserdem seine körpereigenen Mineralstoffdepots wieder auffüllen kann.
- Beachten Sie, dass Ihr Körper umso mehr Schlacken ausscheiden und der bestehenden Übersäuerung umso besser begegnen kann, je höher die Temperatur seines Blutes ist. Die Körpertemperatur erhöht man mit angemessenem Training, mit Sauna, mit Massagen oder aber mit heissen basischen Bädern.

Konkrete Entsäuerungsprogramme finden Sie weiter unten.

Machen Sie Schluss mit Ihrer Übersäuerung

Wenn basische Mineralien wie z. B. die [Sango Meeres Koralle](#) in den Körper gelangen und neutralisierte Säuren den Körper verlassen, passieren viele Dinge gleichzeitig.

Harnsäurekristalle (Nieren- und Blasensteine) können aufgelöst und ausgeschieden werden. Übergewicht besteht aus eingelagerten Fettsäuren. Entsäuern Sie jedoch, dann schmilzt Ihr Übergewicht praktisch ganz von allein dahin.

Ihre Haut wird straffer und [Haarausfall gehört der Vergangenheit an](#). [Allergien](#), [Kopfschmerzen](#) und viele andere chronische Erkrankungen verschwinden.

[Rheumatische Schmerzen](#) lassen oft schon innerhalb der ersten Entsäuerungstage deutlich nach. Und wundern Sie sich bitte nicht, wenn Sie nach gründlicher Entsäuerung und Ernährungsumstellung plötzlich eine schwächere Brille benötigen.

Übersäuerung fördert die Blutgerinnung

Übersäuerung lässt Ihr Blut dickflüssiger werden und verstopft die feinen Blutgefäße. Sobald man entsäuert, wird das Blut wieder dünnflüssig und das Herz entlastet. Damit jedoch auch die allerfeinsten Kapillaren möglichst schnell wieder frei werden, empfiehlt es sich - wie oben erwähnt - z. B. mit [Basen-Bädern](#) die Körpertemperatur anzuheben, um die Kapillargefäße zu erweitern.

Das warme Blut kann daraufhin die Schlacken nicht nur schneller erreichen. Sie lösen sich in warmem Blut auch viel besser und können auf diese Weise schneller ausgeschieden werden.

Übersäuerung fördert Pilzinfektionen

Viele ansteckende Krankheiten oder auch immer [wiederkehrende Pilzinfektionen](#) ([Scheidenpilzpilz](#) oder Hautpilzinfektionen) suchen sich bevorzugt übersäuerte Menschen aus. In einem übersäuerten Milieu gedeihen Bakterien und Viren ganz vorzüglich, während sie ein basisches Milieu meiden. Gleichzeitig schwächt eine Übersäuerung das [Immunsystem](#) beträchtlich.

Infolgedessen stellen sich bei übersäuerten Menschen gerne Infektionen mit dem [Candida-Pilz](#) ein. Wird gründlich entsäuert, dann können Infektionen gleich welcher Art verhindert werden oder brechen nur abgeschwächt aus.

Eine regelmässige Entsäuerung in Verbindung mit einer basischer Lebensweise stärkt das Immunsystem und der Körper ist derart vital, dass Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten keine Chance mehr haben.

Das Entsäuerungsprogramm

1. Führen Sie ein 1- bis 3-monatiges Entsäuerungsprogramm durch (detaillierte Beschreibung einer drei 1-monatigen Entsäuerungskur sowie einer 3-monatigen Entsäuerungskur finden Sie weiter unten).

2. Wenn Ihnen der tägliche Zeiteinsatz für eines der unten vorgeschlagenen Entsäuerungsprogramme zu hoch erscheint, Sie aber dennoch entsäuern möchten, dann können Sie sich für die einfachste, aber dennoch – wenn konsequent und über mindestens drei Monate hinweg durchgeführt - erfolgreiche Entsäuerungsmethode mit Aktiv Basen entscheiden. Aktiv Basen ist ein basisches Aktivwasser-Konzentrat, das den Körper bis in die Zellebene hinein entsäuern kann. Bei der Entsäuerung mit Aktiv Basen müssen Sie lediglich

zweimal täglich an die Einnahme von Aktiv Basen denken. Das ist schon alles.

3. Ernähren Sie sich basisch - auch NACH Ihrer 1- bis 3-monatigen Entsäuerungskur. Diese war nur der Einstieg! Jene Schlacken, die sich seit vielen Jahren in Ihrem Körper befinden, lassen sich oft erst nach mehreren Monaten basischer Lebensweise ausscheiden. Ausserdem müssen Sie die stets neu eintreffenden Säuren bzw. solche, die durch mentalen oder physischen Stress entstehen, ja ebenfalls täglich konsequent ausscheiden.

4. Wenn Sie weiterhin säurebildende ungesunde Nahrung essen, müssen Sie Ihrem Organismus grosse Mengen qualitativ hochwertiger basischer Mineralien zukommen lassen (z. B. [Basenquelle](#) oder die [Sango Meeres Koralle](#)), damit möglichst viele Säuren entfernt werden können. Jede Umstellung in Richtung [gesunde Ernährung](#) erhöht dabei die Chancen der täglichen vollständigen Schlackenentsorgung.

5. Integrieren Sie die folgenden Punkte (oder zumindest einige daraus) in Ihren künftigen Tagesablauf:

- Mit einem basischen Morgentee beginnen Sie den Tag.
- Verwenden Sie möglichst basische Körperpflegeprodukte.
- Orientieren Sie Ihre Ernährung an den Hinweisen im Artikel [basische Ernährung](#) und [gesunde Ernährung](#).
- Wer es morgens eilig hat, frühstückt ein schnell zubereitetes Basenmüsli.
- Um Ihre Ernährung zusätzlich mit hochwertigen basischen Stoffen anzureichern, können Sie über jede Mahlzeit ein pflanzliches Basenpulver streuen.
- Organische basische Mineralien wie z. B. die Sango Meeres Koralle werden regelmässig eingenommen, damit der Körper jetzt endlich all die Mineralien an seine Mineralstoffdepots zurückgeben kann, die er in den Zeiten des Raubbaus von dort ausgeliehen hatte.
- Entspannen Sie mindestens zwei- bis dreimal wöchentlich in einem Basenbad. Wenn Sie für ein Vollbad keine Zeit haben, sollten Sie sich basische Fussbäder gönnen.
- Achten Sie auf tiefe [Atmung](#).
- Planen Sie gemässigten Sport und Saunabesuche in Ihren Wochenablauf ein.
- Abends geniessen Sie einen basischen Abendtee.
- Über die Fusssohlen entgiftet der Körper besonders stark. Dies können Sie unterstützen, indem Sie mit Hilfe von Basenstrümpfen im Schlaf weiter entsäuern und mit einem Gefühl der Leichtigkeit am nächsten Morgen aufstehen.
- Überprüfen Sie Ihren Entsäuerungserfolg mit Hilfe von pH-Teststreifen.

Lesen Sie auch: [Entsäuern – gesund sein](#)

Ihre Fernausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater

Ihnen gefällt das Ernährungskonzept des Zentrums der Gesundheit? Sie möchten gerne detailliert wissen, wie Sie für sich und Ihre Familie eine rundum gesunde Ernährung gestalten können?

Oder möchten Sie vielleicht Ihrem Berufsleben eine neue Perspektive geben und auch andere Menschen zu Themen rund um eine ganzheitliche Gesundheit beraten können? Wir empfehlen die [Akademie der Naturheilkunde zur Aus- bzw. Weiterbildung](#).

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie – die gesunde Ernährung und ein gesundes Leben lieben – in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit in einer Fernausbildung aus.