



Warum so Sauer, komm zurück zur Basis! ;)

Die Sache mit den Säuren und Basen

Krankheiten gibt es viele und wirkliche „Heilmittel“ sind oft eher rar, oder unbekannt / vergessen. Wer sich heute 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 wirklich in Betracht gezogen.

Wenn man Halsschmerzen hat, bekommt man Tabletten gegen Halsschmerzen, wenn man arthritische Probleme hat, werden entzündungshemmende Medikamente empfohlen und wenn man einen hohen Blutdruck hat, dann ... gnade Dir Gott ... ;), Scherz, wird einen natürlich eben ein blutdrucksenkendes Medikament verschrieben, die nicht selten mit einer Palette eher neben wirkender Eigenschaften auf den Plan treten.

Aber hat sich oftmals, bei solch einem Besuch, jemals wirklich irgendjemand darum gekümmert WARUM man Halsschmerzen hat ? WAS zu der Arthritis führte ? WIE es zum Bluthochdruck kommen konnte ?

Den meisten Krankheiten und Beschwerden liegt oft eine simple Ursache zugrunde: Übersäuerung. Übersäuerung ist ein Zustand, der ganz zu Beginn eines jeden Leidensweges steht, und 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 dazu, und viele Medikamente verstärken die bestehende Übersäuerung noch, es droht ein Teufelskreis.

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 und es gibt Bereiche, die um ordnungsgemäß funktionieren zu können basisch sein müssen. Zum Beispiel das Blut, die Zwischenzellflüssigkeit, das Scheidenmilieu oder der Dünndarm, uvm..

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.

Wenn du den Grad deiner eigenen Übersäuerungs-situation erfahren möchtest, überprüfe doch einmal deinen Säure-Basen-Haushalt.

Mit Hilfe von pH-Teststreifen kann man den pH-Wert des Urins messen (Mittelstrahl). Bei einem Menschen mit ausgeglichenem Säure-Basen-Haushalt ist der Urin in der Regel morgens leicht sauer (pH-Wert 6 bis 6,5), zum Mittag hin wird er neutral (pH-Wert 7) und abends sollte er leicht basisch sein (pH-Wert um, über 7). Sollten dabei Unregelmäßigkeiten entdeckt werden, können verschiedene entsäuernde Maßnahmen der bestehenden Übersäuerung Einhalt gebieten. 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.

Wir jedoch, essen oder tun heutzutage Dinge, die unserem Organismus Kummer bereiten, und ihn dadurch über-säuern.

pH Tabelle		
alkaliner pH	10	Stark alkalines ionisiertes Wasser Spinat Brokkoli Oliven Öl Grüner Tee Kopfsalat Sellerie Äpfel Mandeln Karotten Tomaten, Kohl
	9.0	
	8.0	
neutraler pH	7.0	die meisten Trinkwasser
saurer pH	6.0	Fruchtsäfte Getreide Eier, Fisch, Tee Gekochte Bohnen Hühnchen Bier, Zucker Umkehr-Osmose- Wasser, destilliertes und das meiste Trink- wasser in Flaschen
	5.0	Kaffee, Weißbrot Rindfleisch Schalentiere Backwaren Nudeln, Käse Limonade
	4.0	
	3.0	

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
- kohlensäurehaltiges Mineralwasser
- Cola und andere Softdrinks
- Kaffee
- Alkohol
- Nikotin
- Synthetische Lebensmittelzusatzstoffe wie Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker (Glutamat), Süsstoffe 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

Bei der Verdauung und Verstoffwechselung 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.

<https://dr-barbara-hendel.de/.../tabell.../saeure-basen-tabelle/>

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.

Wie sieht es bei den Mineralien aus ? Das saure Phosphor gemeinsam mit dem basischen Calcium baut 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 ist aber 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

Was nicht zu verwundern ist, auch viele ansteckende Krankheiten oder auch immer wiederkehrende Pilzinfektionen (z.B. 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, z.B. mit Candida-Pilz ein. Wird aber gründlich entsäuert, dann können Infektionen gleich welcher Art verhindert werden oder brechen nur abgeschwächt aus.

Eine regelmäßige Entsäuerung, in Verbindung mit einer basischen Lebensweise, stärkt das Immunsystem und der Körper ist derart vital, dass Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten so gut wie keine Chance mehr haben !

**WEIL GESUNDHEIT IM KOPF BEGINNT,
UND DURCH DEN MAGEN WANDERT ! :)**

Ausführliche & weiterführende Quelle :

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/uebersaeuerung.html>

<https://dr-barbara-hendel.de/.../tabell.../saeure-basen-tabelle/>

