

Sind Sie sauer? Der Weg zum Säure-Basen-Gleichgewicht

Doris Wroblewski · Sonntag den 8. Februar 2015



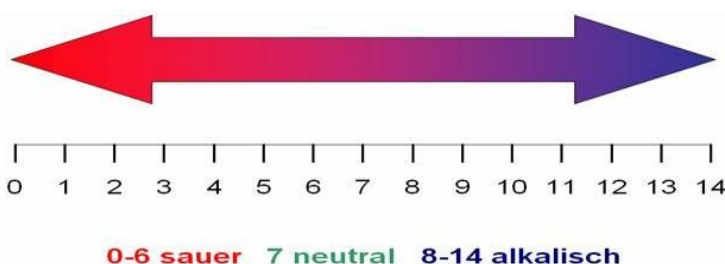
Im Süddeutschen haben wir den Ausdruck. „Ich bin sauer!“ Lassen Sie ein Kind ein Strichmännchen zeichnen, das „sauer“ ist, und es wird immer die Mundwinkel nach unten ziehen. Ein typisches Merkmal, wenn wir nicht im Gleichgewicht, im Säure-Basen-Gleichgewicht sind.

Im unserem Organismus laufen ständig Tausende von Informationen ab, sei es von außen, sei es von innen. Wir bewegen unsere Muskeln, wir atmen, unsere Organe erhalten einen komplizierten Stoffwechsel aufrecht, unser Körper setzt sich mit Angriffen von innen und außen, mit gut und böse, mit positiv und negativ auseinander, wir denken, wir sprechen, wir sehen, wir empfinden, all das kann gleichzeitig ablaufen und verlangt eine Höchstleistung, deren wir uns gar nicht bewusst sind. Ein wichtiger Faktor in diesem Zusammenspiel ist der Säure-Basen-Haushalt.

Was können wir darunter verstehen? In unserem Körper gibt es verschiedene Körperflüssigkeiten, jede dieser Flüssigkeiten ist eine Zusammensetzung aus H⁺-Ionen und OH⁻-Ionen. Je nachdem welche davon überwiegen, sprechen wir von Säuren oder Basen. Die Konzentration dieser Säuren oder Basen lässt sich mit dem pons hydrogenii, dem pH-Wert messen. So ist beispielsweise Wasser in seiner reinsten Form neutral. Hier sind Säuren und Basen gleichmäßig verteilt



Das wäre eine neutrale Flüssigkeit mit einem pH 7. Wenn Wasser andere pH-Werte haben, so liegt es daran, dass Mineralstoffe im Wasser gebunden sind.



Der pH-Wert einer Flüssigkeit lässt sich leicht mit Teststreifen darstellen, die beispielsweise in den Urin/Speichel/Stuhl/Vaginalsekret/Sperma/Tränen

gehalten werden und sich dann je nach Säure- oder Basengehalt verfärben.

In der Natur finden wir sehr starke Säuren wie die Schwefelsäure oder die Salzsäure, die zwischen pH 0 und 1 liegen, wir finden aber auch starke Basen wie die Natronlauge mit pH 14. Für Basen finden wir synonym die Wörter Alkali oder Laugen.

Auch in unserem Körper haben wir unterschiedliche pH-Werte. Der Magensaft ist sehr sauer, muss sauer sein, denn ihm obliegt die Vorverdauung der Eiweiße und die lösen sich am leichtesten in Säuren auf. Außerdem hat die Magensäure die Möglichkeit zu desinfizieren. Galle und Bauchspeichel wiederum schicken sehr basenreiche Verdauungssäfte in den Dünndarm, um den sauren Magenbrei abzupuffern und auch die weitere Verdauung von Fetten, Kohlenhydraten und Eiweißen zu unterstützen.

Manche Organe haben ein weites Spektrum und vertragen sowohl Säuren wie Basen. Spitzenreiter sind unsere Nieren, die einem pH-Wert von 4 wie auch über 8 standhalten. Viel enger ist da das Blutspektrum. Der normale Blut-pH liegt zwischen pH 7,35 und 7,45. Sollte es aber plötzlich zu einer pH-Verschiebung unter 7,2 oder darunter kommen, bedeutet das eine lebensbedrohliche Situation. Ein gesunder Organismus hat zum Glück Hilfen, sogenannte Puffer, die sofort eingreifen und mit einem plötzlichen Säureschub fertig werden. Aber wer ist in unserer Zeit noch gesund? Wer kann mit Sicherheit sagen, dass sich Schwermetalle, Konservierungsstoffe, Fungizide und Pestizide, Konservierungs- und Farbstoffe, Stabilisatoren und Weichmacher, Elektrosmog und Radioaktivität oder die Unzahl an Medikamenten nicht negativ in seinem Organismus auswirken und/oder in ihrer Wirkung kumulieren? Dass diese Fremdeinwirkungen große Auswirkungen auf unseren Gesundheitszustand, auf unser Puffersystem, auf den Säure-Basenhaushalt haben, wird leider nicht von allen gesehen und anerkannt.

Für die Schulmedizin ist der Säurebasenhaushalt zwar eine wichtige Sache, aber Schwierigkeiten, Entgleisungen mit dem pH-Wert, Übersäuerung im Organismus gibt es nicht, bzw. nur beim diabetischen Koma. Das stimmt ja auch. In einem äußerst komplizierten Ablauf entstehen die verschiedensten Säuren aus der Muskelarbeit oder der Verstoffwechslung von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen sowie dem Zellauf- und Zellabbau. Unserem Körper gelingt es, die flüchtigen Säuren über die Lunge abzuatmen und die fixen Säuren nach einer Neutralisation über die Nieren auszuleiten. Unterstützt werden die Säureausscheidungen von Darm, Haut und Leber. So schön und gut. Aber was passiert, wenn der anfallende Säureschub zu hoch, die Organe angeschlagen und nicht mehr voll funktionsfähig, die Badendepots erschöpft, die Ernährung zu säurelastig, zu wenig basisch, die Puffersysteme geschwächt sind?

Dann muss der Körper die Säuren irgendwo zwischenlagern. Meine Lehrerin, Dr. Renate Collier, eine erfahrene Mayr-Ärztin, massierte nicht nur die Bäuche ihrer Patienten, sondern auch die Rücken und stellte die unterschiedlichen Grade einer Übersäuerung fest. Das Bindegewebe, welches Säuren oder Basen zwischenlagern kann, fühlt sich bei einer Säurebelastung fest, gelotisch, prall an. Wir Azidosetherapeuten erlernten von Renate Collier eine spezielle Massagetechnik. Mit Hilfe einer besonders basenreichen Ernährung, ausreichendem Trinken von basischen Getränken, Gymnastik/Bewegung und gezielten Massagen im Unterhautbindegewebe, manchmal mit Unterstützung von Schröpfen, werden Säuren gelockert und über Blut und Lymphe zu den Ausleitungsorganen transportiert. Wie glücklich war Renate Collier, als Professor Harmut Heine, aufbauend auf den Erkenntnissen des österreichischen

Arztes Alfred Pischinger durch seine Studien der Grundregulation und durch seine praktische Arbeit ihre Erkenntnisse wissenschaftlich bestätigte.

Wenn es nicht gelingt, die Säuren im Bindegewebe zu neutralisieren und wieder auszuleiten, dann greifen sie Basendepots in unserem Körper an. Dazu gehören die Fingernägel, die Haarwurzeln, Knorpel, Knochen, Sehnen, Bänder, Kapseln, Faszien, Haut, Drüsen und sämtliche Körperflüssigkeiten.

Können Sie sich die Symptome, die dadurch entstehen, jetzt selber zusammen rechnen?

- So kann der pH-Wert des Fruchtwasser stark abfallen, wenn die Mutter während der Schwangerschaft übersäuert ist, dass die Babies schon mit Hautschäden auf die Welt kommen.
- Die Haare werden stumpf und brüchig, fallen uns aus, weil die Haarwurzeln unter der Übersäuerung leiden.
- Der Knorpel wird zerstört, die Knochen werden brüchig, die Bandscheiben quellen auf und drücken auf Nerven, später geben sie ganz auf.
- Das Herz kommt aus dem Takt und zeigt Extrasystolen, später kommt der Herzinfarkt.
- Der Blutdruck steigt, bevor die Gefäße sich ganz verschließen.
- Die Zähne leiden unter Karies.
- Der Darm leidet unter Verstopfung.
- Das Gewebe innen und außen quillt auf.
- Das Schnarchen ist vorprogrammiert.
- Die Haut schreit um Hilfe mit Neurodermitis und Ekzemen.

Nur niemand nimmt dies wahr!

Die schweren Krankheiten wie Allergien, Infarkte, Gicht, Rheuma, Altersdiabetes oder Tinnitus, Steine im Mund als Zahnstein und Steine in Nieren und Speicheldrüsen sind frühe Hinweise, werden aber selten im Zusammenhang mit einer Übersäuerung - oder wie ich sage - mit einem Basenmangel gesehen.

Sodbrennen ist bei vielen ein Frühsymptom. Die Mittel gegen diese unangenehme Belästigung gehören zu den umsatzstärksten „Rennern“ in den Apotheken. Sie werden gegen ein Zuviel an Magensäure gegeben und unterdrücken deren Produktion, es sind Antazida. Friedrich Sander beschreibt bereits 1953 in seinem Buch zum Säure-Basenhaushalt sehr eindrucksvoll das Sodbrennen als Frühsymptom der Übersäuerung/des Basenmangels und begründet es folgendermaßen:

Bauspeicheldrüse und Leber sind die beiden Organe, welche zur Herstellung ihrer Verdauungsenzyme dringend der Basen bedürfen, und die Basen werden - im Gegensatz zu Säuren - dem Körper nur durch eine basenreiche Ernährung zugeführt. Fehlen diese, muss der Organismus zu einer Notsituation greifen, er stellt sich selber Basen her, indem er im Magen mehr Salzsäure entwickelt, damit im Blut mehr Basen kurzfristig zur Verfügung stehen. Das geht eine Weile gut, aber auf lange Sicht leidet der gesamte Organismus darunter, und die Säurekrankheiten sind vorprogrammiert. Sander bezeichnet das als den „Kochsalzkreislauf“, weil von dem im Blut kreisenden NaCl, Natriumchlorid, und dem Wasser, H²O, sowie dem CO², dem Kohlendioxid, kurzfristig in den Magendrüsen die Salzsäure, HCl, gebildet werden kann

und im Blut ein Überschuss an Natriumbicarbonat, NaHCO_3 , eine Base, übrig bleibt. Sie wird dringend von der Bauchspeicheldrüse und der Leber benötigt.

Fazit: Säuren haben wir genug im Körper. Eine anzustrebende gesundheitsfördernde Bilanz von 20 % Säure und 80 % Basen im Organismus kann nur erreicht werden durch eine dementsprechende Ernährung, ausreichende Bewegung und eine ausgeglichene Lebensweise. Und auch nur, wenn die ausleitenden Organe wie Nieren, Leber, Niere, Darm und Haut intakt sind!

Basenbildende Lebensmittel sind reifes (!) Obst, Gemüse, besonders Grünpflanzen (!), Kartoffeln, Trockenfrüchte, Mandeln, gekeimte Samen und Sprossen, (Wild-!) Kräuter, Knoblauch, Maronen, Pilze, Avocado, Ölf Früchte wie Oliven, rohes Eidotter oder fermentierte Gemüse, Muttermilch und Quellwasser mit pH 7 oder mehr. Alles andere wirkt säurebildend wie sämtliche tierische (Fleisch, Fisch, Milch, und alle Produkte daraus) und pflanzliche Eiweiße (Leguminosen), Getreide und deren Produkte, Zucker und dessen Produkte, Limonaden, Kaffee, Schwarzer Tee, Alkohol, Kohlensäures Mineralwasser, Erdnüsse, veränderte Fette, denaturierte Lebensmittel und Fertigprodukte, die Liste ist lang! Aber nicht alles, was sauer schmeckt, macht sauer. Beispielsweise die Zitrone wirkt basenbildend.

Empfehlung: Sorgen Sie für ausreichenden Schlaf, das ist das beste „Basenmittel“! Sorgen Sie für eine ausreichende maßvolle Bewegung! Sorgen Sie für ein harmonisches Umfeld, im Beruf, in der Partnerschaft, in der Familie. Nicht nur der Körper wird sauer, auch die Seele kann sauer sein, und wir wissen nicht, was zuerst da ist. Wird der Körper sauer, weil die Seele sauer ist oder wird die Seele sauer, weil der Körper sauer ist? Sie haben es in der Hand!



Dieser Artikel wurde verfasst von Doris Wroblewski

- Reallehrerin mit vollem Lehrauftrag und 4 eigenen Kindern
- Ausbildung zur Gesundheitsberaterin (GGB) bei Dr. Bruker
- Kursleiterin im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum Thema „Abnehmen, aber mit Vernunft“
- 1987 1. Buch „Alternatives Abnehmen - aber mit Vernunft“
- 1990 2. Buch „Modifiziertes Heilfasten“
- 1995 3. Buch „Teilfasten - ein Gesundheitsschlagert, Entsäuern, Entschlacken, Entgiften und dabei abnehmen“
- Ausbildung in Fußreflexzonen-therapie bei Hanne Marquardt
- Ausbildung zur Heilpraktikerin
- Ausbildung zur Azidosetherapeutin (HP) bei Dr. Renate Collier
- 2003 4. Buch „Gesundheit aus der Küche der Natur - Basische Kost“
- 2006 Patientenratgeber Nr. 32 „Übersäuerung“ für „Natur und Medizin“
- Vorträge und Kurse in Deutschland und Portugal
- Therapeutische Schwerpunkte: Dunkelfeld-Mikroskopie, Massagen, Ernährungs-, Entgiftungs-, Azidose-, Schröpf-, Magnetfeldtherapie

Leitsatz: „medicus curat - natura sanat“.

Mein Ziel ist es, den Menschen bei der Selbstheilung zu helfen, ihnen Mittel und Wege aufzuzeigen, ihre eigene gesunde Ernährungs- und Lebensweise zu finden und sie von der selbstverantworteten Gesundheit zu überzeugen.

[Share](#)[Tweet](#)[Share](#)

» [Homepage](#) | Doris Wroblewski