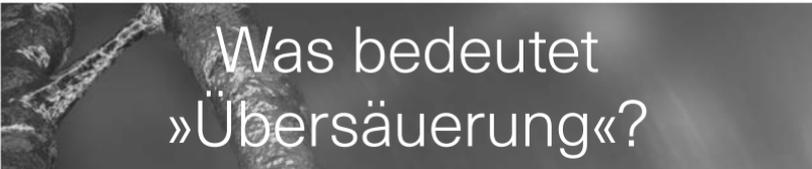




Übersäuerung –
die gemeinsame
Ursache vieler
Zivilisations-
krankheiten



Was bedeutet »Übersäuerung«?

Sind Sie oft müde, gereizt oder angespannt? Haben Sie häufig Sodbrennen oder Magen-Darm-Beschwerden? Sind Ihre Haare mit der Zeit dünner geworden oder fallen vermehrt aus? Haben Sie brüchige Nägel? Haben Sie nach sportlichen Aktivitäten regelmäßig und für längere Zeit Muskelkater? Bekommen Sie trotz Zahnpflege öfters Karies? Alle diese Symptome können auf eine Übersäuerung des Organismus hinweisen. Eine Übersäuerung oder latente Azidose betrifft immer den gesamten Körper. Daher erstaunt es nicht, dass eine Vielzahl von Krankheiten ihren Ausgangspunkt in einer Übersäuerung haben. Prüfen Sie, ob Sie eine der folgenden Beschwerden oder Krankheiten haben: Knochenschmerzen oder Osteoporose, Muskel- und Gelenkschmerzen, Rheuma oder chronische Schmerzzustände, Kopfschmerzen oder Migräneanfälle, Diabetes mellitus, Nierensteine oder Gicht, Wechseljahresbeschwerden oder das Prämenstruelle Syndrom, Herzrhythmusstörungen oder Bluthochdruck bis hin zu Schlaganfall und Herzinfarkt?

Wenn Sie zum Arzt gehen und sagen, Sie seien übersäuert, wird er Ihnen vielleicht eine Blutprobe abnehmen, den pH-Wert oder Säuregehalt bestimmen und dann sagen: »Nein, sind Sie nicht.« Der pH-Wert des Blutes ist nämlich immer relativ konstant, er liegt im arteriellen Blut bei einem Wert von 7,4, sonst würde – bei einer Blutazidose – alsbald der Tod eintreten. Der Körper hat Strategien entwickelt, mit der üblichen Säureflut aus unserer Zivilisationskost umzugehen und sie einigermaßen unschädlich zum Beispiel im kollagenen Bindegewebe als Säuredepot zu speichern. Wenn Sie gar Ihrem Hausarzt sagen, Sie seien verschlackt, kann als Antwort kommen: »Sie sind nicht verschlackt! Sie sind doch kein Kamin.« Die Schulmedizin kann mit dem Begriff »Übersäuerung« oder »Azidose« immer noch nicht allzu viel anfangen.

Aber schon der berühmte Arzt der Antike, Hippokrates von Kos, wusste: »Von allen Zusammensetzungen unserer Körpersäfte wirkt sich die Säure zweifellos am schädlichsten

aus.« Wenig hat sich bei Ärzten herumgesprochen, dass inzwischen wissenschaftlich belegt ist, dass die Nierenfunktion und die Pufferkapazität im Alter immer weiter absinken und daher der Körper und das Blut immer anfälliger gegenüber Säuren werden. Diese Säuren entstehen vor allem bei Mangel durchblutungen und können dann zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen.

Naturheilkundler seit Hippokrates wussten um die Gefahr einer Übersäuerung. In den letzten Jahren finden ihre Thesen Bestätigung in Form von Hunderten von wissenschaftlichen Veröffentlichungen. Die Naturheilkunde hat es allerdings versäumt, den Begriff »Übersäuerung« wissenschaftlich klar zu definieren. Daher wird der Begriff von der Schulwissenschaft bzw. Schulmedizinern als »unwissenschaftlich« oder »Unsinn« abgetan.

In diesem Buch werden insbesondere die wissenschaftlichen Hintergründe der latenten Azidose, der schleichenden Übersäuerung,

beleuchtet. Die latente Azidose unterscheidet sich deutlich von der akuten Azidose im Blut, die immer einen Notfall darstellt und intensivmedizinisch behandelt werden muss. Die echte Blutazidose tritt sehr selten auf, weil dieser Zustand lebensbedrohlich ist und der Organismus daher umfangreiche Ausgleichsmechanismen entwickelt hat, um diesen zu verhindern.

Was nun bedeutet »Übersäuerung« eigentlich? Wie und warum fördert sie die Entstehung und Entwicklung von so vielen Krankheiten? Was außer Stress trägt alles noch zur Übersäuerung des Körpers bei? Antworten auf diese Fragen werde ich Ihnen auf den folgenden Seiten geben. Wenn Sie sich dazu entscheiden, Ihren Säure-Basen- und Mineralstoff-Haushalt auszugleichen, verspreche ich Ihnen, dass Sie damit Ihr Wohlbefinden immens steigern werden. Denn unser Wohlbefinden und die Balance unseres Säure- und Mineralstoff-Haushaltes sind eng miteinander verknüpft.

Definition nach Dr. Jacob

Die Definition des Azidose-Forschers, der zur Analyse der Zusammenhänge ein eigenes Institut gegründet hat, lautet:

»Bei einer Übersäuerung ist der Körper nicht mehr ausreichend dazu in der Lage, Säuren zu neutralisieren, abzubauen und auszuscheiden. Die-

ser Prozess beginnt schleichend und unbemerkt, aber eskaliert im Laufe der Jahrzehnte zu schwerwiegenden Krankheitsbildern.«

Die Folge sind chronische Erkrankungen, die symptomatisch behandelt werden und deren eigentliche Ursache oft verkannt wird.

Durch ganz normale Stoffwechselfvorgänge im Körper entstehen ständig Säuren, wie zum Beispiel Milchsäure, die in einem halbwegs gesunden Stoffwechsel problemlos abgebaut werden können. Auch mit Lebensmitteln führen wir unserem Körper permanent Säuren zu. Unser Organismus besitzt umfangreiche Puffersysteme und Ausscheidungsmechanismen, um Stoffwechselsäuren zu neutralisieren oder auszuscheiden. Die Leber baut die Stoffwechselsäuren wie zum Beispiel Milchsäure ab, über die Lunge werden flüchtige Säuren (CO₂) abgeatmet, die Nieren scheiden fixe Säuren aus der Nahrung wie Phosphor-, Schwefel- und Salzsäure als Phosphat-, Sulfat- und Chlorid-Ionen aus. Es ist wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass die fixen Säuren im Gegensatz zu den flüchtigen sehr aggressive, starke und potenziell schädliche Säuren darstellen. Daher muss jeder Überschuss dieser Säuren, um keinen Schaden anzurichten, an Kalium, Magnesium oder Kalzium

gebunden und damit unschädlich gemacht werden.

Das Fatale ist nun, dass unsere heutigen Ernährungsgewohnheiten den Körper mit einer großen Menge dieser aggressiven Säuren konfrontieren, ohne dass sie genügend basenbildende Mineralstoffe enthält, um sie zu binden und unschädlich zu machen. Folgende aggressiven Säuren bringen unseren Organismus an seine Belastungsgrenzen:

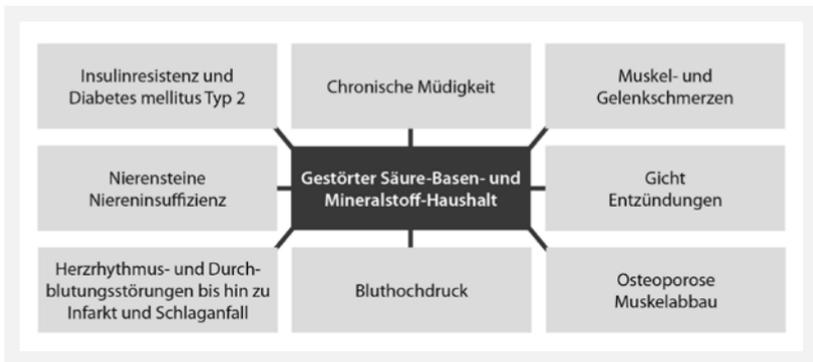
1. **Phosphorsäure** aus Softdrinks, Wurst, Fast Food, Brot usw. und als Bestandteil von Zusatzstoffen oder Teil von Konservierungsmitteln
2. **Schwefelsäure** aus einer zu eiweißreichen Ernährung
3. **Salzsäure** aus einer salzreichen Ernährung. Viele wissen nicht, dass Natriumchlorid oder Speisesalz im Körper sauer verstoffwechselt wird.

Unser Körper ist ein Wunderwerk an Kompensation und Homöostase – innerem Gleichgewicht. Allerdings lässt eine dauerhafte Säureüberlastung durch unsere Nahrung die Puffersysteme des Organismus an ihre Grenzen stoßen. Durch die Übersäuerung des Stoffwechsels kommt es zur sogenannten latenten metabolischen Azidose, der schleichenden Übersäuerung im Zuge

der Verstoffwechslung unserer Nahrung. Ohne akute Symptome, die mit dieser Problematik in Verbindung gebracht werden, bleibt sie in der Regel in der Schulmedizin ohne jede Beachtung und daher Jahre oder jahrzehntelang unentdeckt. Ist der Säure-Basen-Haushalt allerdings gestört, kommt es über kurz oder lang zur Entstehung chronischer Erkrankungen. Die starken bzw. fixen Säuren wie Phosphor-, Schwefel- und Salzsäure greifen Knochen, Bindegewebe und Körperzellen an. Dabei verursachen sie Schmerzen und vielerlei Beschwerden. Ein gestörter Säure-Basen-Haushalt geht Hand in Hand mit Störungen im Mineralstoff-Haushalt. Außer einer säurebildenden Fehlernährung – zu den Einzelheiten komme ich noch – begünstigen auch der weitverbreitete Bewegungsmangel, Stresshormone, vor allem

durch chronischen Stress, sowie weitere Faktoren, wie zu wenige Ruhepausen und ein schlechtes Schlafverhalten, ein weitverbreiteter unreflektierter Medien- und Internetkonsum und die übliche flache Brustatmung eine saure Stoffwechsellaage. Unsere gesamte aktuelle Lebensweise könnte man als säurebildend und gesundheitsgefährdend betrachten.

Die übliche westliche Ernährung enthält einen Überschuss an säurebildenden Lebensmitteln. Viele wissenschaftliche Studien zeigen, dass unser Stoffwechsel nicht auf die moderne, einseitige und nicht »artgerechte« Ernährungs- und Lebensweise eingestellt ist und daher schleichend übersäuert. Für das Säure-Basen-Gleichgewicht sind daher basenbildende Lebensmittel wie Gemüse, Pilze, Kräuter und Obst von großer Bedeutung.



Folgen eines gestörten Säure-Basen- und Mineralstoff-Haushalts