

Was ist der Säure-Basenhaushalt ? Tipps zur Gesundheit

Für den Chemiker ist das Gegenteil von sauer nicht süß sondern basisch.

Als Säuren oder Basen bezeichnet man das unterschiedliche Verhalten bestimmter chemischer Substanzen. Säuren sind Stoffe, die positiv geladene Wasserstoffionen abgeben und mehr oder weniger sauer schmecken, Basen sind Gegenspieler der Säuren, sie nehmen H⁺-Ionen auf. Wie stark eine Säure oder Base / Lauge wirkt, gibt man mit dem pH-Wert an. Die Skala reicht von 1 bis 14, wobei 1 die stärkste Säure ist, 7 ist neutral und 14 wäre die stärkste Base oder Lauge.

Auch die Substanzen in unserem Körper, wie das Blut, der Speichel, die Verdauungsfermente, weisen einen bestimmten pH-Wert auf. Da die Organe im Körper verschiedene Aufgaben haben, sind auch die pH-Werte der einzelnen Organe unterschiedlich.

Durch die Forschung des Chemikers und Arztes Friedrich Sander wissen wir, daß unser Magen aus Kochsalz, Wasser und Kohlendioxid einerseits Salzsäure produziert und im Gleichgewicht dazu andererseits Natriumbicarbonat an das Blut abgibt.

Unser Blut benötigt fortlaufend Basen zur Neutralisation der im Stoffwechsel ständig anfallenden Säuren, wobei das Blut selbst unter allen Umständen stets leicht basisch bleiben muß. Seine Überschüsse an Basen liefert es an die basenliebenden Verdauungsdrüsen ab, Leber, Bauchspeicheldrüse (Pankreas), Dünndarmdrüsen.

Diese produzieren daraus innerhalb 24 Stunden ca. 1000 ccm Gallensaft, 700 ccm Bauchspeichel, 3000 ccm Darmdrüsensekret.

Somit werden pro Tag ca. 5 Liter basische Drüsensekrete erzeugt, die der Körper zur Verdauung der Nahrung, Neutralisation und Ausscheidung von Stoffwechselsäuren braucht.

Weitere Regulationsmechanismen des Körpers zur Ausscheidung von Säuren sind:

1. die Lunge, durch Ausatmen von Kohlensäure
2. die Nieren, saurer Harn, Harnsäure
3. die Haut, saurer Schweiß
4. der Darm, saurer Stuhl
5. das Blut, das durch seine Basenreserven Säure abpuffert und
6. Notventile wie Talgdrüsen, Tränendrüsen, die Genitalschleimhaut, usw.

Was passiert, wenn zu viele Säuren und zu wenig Basen ins Blut gelangen?

- die Verdauung wird schlechter, da der Ablauf nicht mehr stimmt und zu wenig basische Verdauungssekrete gebildet werden können, wodurch die Leistung der Leber, der Bauchspeicheldrüse und des Dünndarms nachlassen
- überschüssige Säuren, die der Körper nicht los bekommt schiebt er ins Bindegewebe ab und in andere Gewebe, wie Muskeln, Sehnen, Nerven usw. Dadurch werden diese übersäuert und reagieren mit Entzündung, mit Schmerz, Weichteilrheuma, Gelenkrheuma, Gicht, Bandscheibenprobleme, Wirbelsäulenbeschwerden, Nierensteinen, Gallensteinen, etc. sind Folgen.

- basische Substanzen werden aus den Geweben abgezogen, was zur Entmineralisierung führt. Diesem Mineralschwund folgen Gebißschäden, Knochenprobleme wie Osteoporose, Krampfadern, Arteriosklerose usw.

Wenn also der Organismus trotz seiner entsäuernden Regulationsmechanismen seines Säureüberschusses nicht mehr Herr wird, tritt Übersäuerung der Gewebe ein. Nun genügt ein kleiner weiterer Tropfen und das Faß läuft über. Eine Unterkühlung, eine falsche Bewegung, ein kleiner harmloser Infekt und der Mensch wird ernsthaft krank. Der kleine Anlaß ist auf sauren Boden gelangt, der schon für Entzündung- und Leidensprozesse ausreichend vorbereitet ist.

Nach den Forschungen von Sander und Worlischek u.a. Stoffwechselexperten spielt sich die überwiegende Mehrzahl aller schwerwiegenden Erkrankungen am Boden der Übersäuerung im Stoffwechsel ab. Das heißt, daß ein beträchtlicher Teil aller akuten, chronischen und allergischen Krankheiten einschließlich Krebs durch den Stoffwechsel mitverursacht werden.

Unser Organismus kann die aufgenommene Nahrung nur richtig verdauen und seine Abfallstoffe vollständig ausscheiden, wenn sein Säure-Basenhaushalt im Gleichgewicht ist.

Übersäuerung = Verschlackung = Vergiftung = Krankheit

Abhilfe:

1. Ursachen beseitigen
2. Organismus entschlacken
3. Basen zuführen

Ursachen der Übersäuerung:

1. zuviele säurehaltige Nahrungsmittel / zu wenige basenspendende
2. Mangelhaftes Kauen und Einspeicheln = Zersetzung statt Verdauung = Säureproduktion = Mehrbedarf an Basen
3. zuwenig Wasser zum Ausscheiden der Säuren
4. zu wenig Bewegung / zu wenig schwitzen / zu wenig Ausscheidung über die Haut/ zu wenig Verdauungsanregung für den Darm
5. Wer regelmäßig entsäuert ist psychisch und physisch nicht mehr sauer!!