

Basenpulver

Was ist der Säure-Basen-Haushalt?

Der Säure-Basen-Haushalt bestimmt entscheidend die Grundregulation des Menschen. Er beeinflusst Ausscheidung, Immunsystem, Atmung, Kreislauf, Verdauung, Hormonhaushalt usw. Fast alle biologischen Vorgänge funktionieren erst dann, wenn ein bestimmter pH-Wert gewährleistet ist. Unser Blut ist mit einem pH-Wert von 7,35 bis 7,45 leicht basisch. Eine starke Verschiebung des pH-Wertes kann lebensbedrohliche Folgen haben. Solche starken Verschiebungen findet man aber in der Regel nicht. Häufig anzutreffen sind dagegen sogenannte „latente Übersäuerungen“, das heisst, unser Blut hat nicht mehr die Fähigkeit, Säurebelastungen zu neutralisieren, da die ausgleichenden Mineralstoffe (Salz, etc.) schon grösstenteils verbraucht sind. Der pH-Wert ist aber noch nicht messbar verändert. Dieser Zustand kann das Entstehen von Krankheiten begünstigen.

Warum entsteht eine Übersäuerung?

► Unausgewogene Ernährung

Fehl- und Überernährung durch genussorientierte Mahlzeiten sowie Alkohol- und Nikotinkonsum fördern die übermässige Säureproduktion im Stoffwechsel. Die körpereigenen Neutralisationssysteme können diese nun nicht ausreichend abbauen und ausscheiden.

► Übergewicht

Viele übergewichtige Menschen sind sogenannte „Wasserdicke“. Bei ihnen hält der Körper Wasser zur Säureverdünnung zurück. Werden die Nieren in ihrer Aufgabe, überschüssige Säuren auszuscheiden und zu verdünnen, durch die tägliche Säureflut überfordert, entsteht ein Rückstau in den Lymphbahnen. Der Körper schwemmt auf, ist aufgedunsen und zeigt Ödeme. Der Körper kriert Fettzellen, um Säuren zu binden und aus den lebenswichtigen Organen wegzuschaffen. Fett kann daher auch die Antwort auf eine alarmierende Übersäuerung sein. Der Weg zum Idealgewicht führt dann über die reichliche Zufuhr von Basen.

► Sport

Besonders bei Sportarten, die eine starke und lang andauernde Muskelbeanspruchung mit sich bringen, fällt viel Milchsäure an – bei Spitzensportlern werden bis zu zehnmal so hohe Lactatwerte gemessen.

Die Anwendung von wirksamen Basenprodukten fördert die Ausscheidung von Säuren, reduziert so die Entstehung von Schlacken und kann daher Muskelschmerzen und Muskelkater vorbeugen. Auch die Regenerationszeit wird verkürzt.

► Wechseljahre

Die Wechseljahre bedeuten für die Frau eine grosse innerliche Umstellung im Organismus. Die Fähigkeit, Mineralstoffe zu verwerten und zu speichern, nimmt ab. Andererseits nimmt der Mineralstoffbedarf zu, da die Ausscheidung der Säuren mittels Menstruation nachlässt.

Einsatzmöglichkeiten:

Allergien

Muskelverspannungen

Gelenkprobleme

Kopfschmerzen

Müdigkeit, Schlafstörungen

Bindegewebsschwäche

Haarausfall

Osteoporose

► Allergien

Übersäuerung ist ein wichtiger Faktor beim Entstehen von Allergien. Die genaue Wirkungsweise ist wissenschaftlich nicht geklärt. Allerdings ergibt sich bei der Untersuchung von allergischen Patienten, die etwa unter Bronchialasthma, unter Sonnenallergie oder unter Hautekzemen leiden: Sie haben allesamt eine säurebetonte Stoffwechsellage.

► Muskelverspannungen

Muskeln werden unter Säurebelastung hart, sie verkrampfen. Dabei können sie auch Nerven einklemmen, die mit Schmerzen reagieren. Zufuhr von basischen Mineralstoffen fördert die Muskelentspannung.

► Gelenkprobleme

Wenn der Hauptsäurespeicher des Körpers, das Bindegewebe, keine Säuren mehr aufnehmen kann, dann werden die störenden Säuren im Gewebe von Sehnen oder Gelenken deponiert. Daraus kann eine Arthritis entstehen. Auch Gicht bzw. erhöhte Harnsäurewerte im Blut sind neben dem Sodbrennen die ersten Anzeichen einer Säurekatastrophe im menschlichen Körper.

► Kopfschmerzen

Kopfschmerzen gehören mit zum normalen Katalog von Krankheitsanzeichen, den Patienten mit einer heimlichen Übersäuerung beim Arzt vortragen. Diese Kopfschmerzen sind im Zusammenhang mit Kreislaufstörungen und erhöhtem Blutdruck zu sehen, der durch die Überaktivität des Sympathikus in einem übersäuerten Organismus bewirkt wird.

► Müdigkeit, Schlafstörungen

Müdigkeit ist, vom Standpunkt des Säureforschers aus betrachtet, eine Begleiterscheinung der permanenten Überreizung des Organismus durch das vegetative Nervensystem.

► Bindegewebsschwäche

Bindegewebsschwäche ist eine durch ein Übermass an Säure verursachte vorzeitige Alterung und Verkümmern des Bindegewebes, das in der Regulierung des Säure-Basen-Haushalts, im Speichern von Nährstoffen und Schadstoffen sowie im Wasserhaushalt des Körpers eine lebenswichtige Rolle spielt.

► Haarausfall

Heute steht anhand neuester Forschungsergebnisse fest, dass eine häufige Ursache für starken Haarausfall ein entmineralisierter Haarboden sein kann. Je saurer unser Körper ist, umso weniger Mineralstoffe verbleiben im Haarboden. Die Haarwurzeln werden nicht mehr ausreichend versorgt, verkümmern und in Folge fallen die Haare aus.

► Osteoporose

Wenn der Körper das Kalzium in erster Linie als Ausgleich der Säurezustände braucht, entsteht eine Knochenschwäche. Osteoporose ist also ein chronischer Kalziummehrbedarf, oft das Spätstadium einer jahre- oder jahrzehntelangen Übersäuerung.

Sind Sie sauer?

Mit den herkömmlichen bekannten ph-Mess-Stäbchen lässt sich nur der geringe – und für den Säure-Basen-Haushalt irrelevante – Anteil an freien Säuren messen, welche über den Urin ausgeschieden werden. Es ist so aber nicht möglich, eine Aussage über die tatsächliche Menge der ausgeschiedenen Säuren zu treffen. Eine klare Beurteilung ist deshalb nur mit dem Sander-Test möglich. (Analyse wird z.B. vom IABC in CH-Kreuzlingen angeboten, www.iabc.ch)

Saure Lebensmittel

Fleisch und Wurstwaren

Käse

Süssigkeiten und Süssgetränke

Teigwaren

Artischocken

Rosenkohl

Fisch

Butter und Sahne

Spargeln

Alkohol

Kaffee

Nikotin

Basische Lebensmittel

Bananen

Kirschen

Melonen

Broccoli

Kartoffeln

Spinat

Fenchel

Hafer

Gerste

Linsen

Milch

Kräuter

Basische Vitalstoffe

Magnesium

Calcium

Kalium

Natrium

Darreichungsform

Hochwertige basische Nahrungsergänzungen sind als Tabletten, Pulver und in individuell hergestellten Mikronährstoffmischungen (z.B. HCK®) im ausgewählten Fachhandel erhältlich.