

## Der Säure-Basen-Haushalt

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist Voraussetzung für die innere Harmonie in unserem Körper. Stimmt das Verhältnis zwischen Säuren und Basen, funktioniert der Stoffwechsel – wir sind leistungsfähig und fühlen uns wohl.

### Was passiert bei einer Übersäuerung ?

- 1). Ist die Kapazität des Körpers zur Neutralisation von Säuren erschöpft, werden basische Mineralstoffe aus unseren größten Basendepots, den Knochen, herausgelöst. Langfristig kann dadurch die Entstehung von Osteoporose begünstigt werden.
- 2). Überschüssige Säuren können auch im Bindegewebe sowie in Gelenken und Muskeln abgelagert werden. Dadurch büßen diese Körperteile auf Dauer ihre Elastizität und Beweglichkeit ein.

| <b>Gründe einer Übersäuerung im Körper</b>   | <b>Wie erkennt man eine Übersäuerung ?</b>   |
|--|--|
| Verarmung der Böden durch sauren Regen   | Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Antriebschwäche                                    |
| Eine auf Massenproduktion ausgerichtete Landwirtschaft   | Nervosität und Unruhezustände  |
| Zunehmender Anteil an Fastfood, unausgewogenem Kantinenessen und Fertiggerichten in unserer Ernährung (Mangel an Vitalstoffen)   | Muskel- und Gelenkbeschwerden  |
| Unzureichende Aufnahme von basischen Vitalstoffen bei Fastenkuren, Diäten sowie altersbedingter Mangelernährung  | Verringerte Leistungsfähigkeit und erhöhte Stressempfindlichkeit                   |
| Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit ab, Säuren auszuscheiden d.h. ältere Menschen sollten daher besonders auf eine erhöhte Zufuhr von basischen Vitalstoffen achten  | Konzentrationsschwäche, sinkende Belastbarkeit und mangelnde Entspannungsfähigkeit |
| Durch Stress, Hektik, körperliche und seelische Belastungen etc. werden in unserem Körper vermehrt Säuren gebildet   | Verminderte Widerstandskraft und Infektanfälligkeit                                |
| Nikotin, Alkohol und Koffein führen ebenfalls zu einer erhöhten Säureproduktion des Körpers  | Sodbrennen und Appetitlosigkeit  |
| Jede Art von Erkrankung stellt für den Organismus eine außergewöhnliche Belastung dar. Bei bestimmten Krankheiten z.B. rheumatischen Beschwerden, Diabetes, Gicht, Magen-, Darm- und Nierenerkrankungen ist der Körper meist nicht mehr in der Lage, Abweichungen des Säure-Basen-Gleichgewichts vollständig zu kompensieren und dadurch einer Übersäuerung entgegenzuwirken | Veränderungen von Haut, Haare und Nägel  |

## **Tipps für den täglichen Ausgleich**

Um Ihren Körper bei der Entlastung von Säuren zu unterstützen, sollten Sie folgende Punkte beherzigen:

- Wählen Sie Ihren Speiseplan bewusst aus
- Essen Sie in Ruhe, kauen Sie gründlich (so werden wichtige Nährstoffe besser aufgenommen)
- Trinken Sie viel; am besten Mineralwasser (Schadstoffe können so leichter ausgeschwemmt werden)
- Bewegen Sie sich regelmäßig (so schwitzen Sie belastende Säuren aus)
- Vermeiden Sie überflüssigen Stress; entspannen Sie sich !
- Erhöhen Sie Ihre tägliche Zufuhr an basischen Vitalstoffen (so können Säuren neutralisiert werden)
- Lassen Sie sich regelmäßig eine Basische-Salz-Massage geben !

## **Basische Früchte, Gemüse, Gewürze**

Zitrone, Pflaume, Chicorée, Grapefruit, Radicchio, Endiviensalat, Rucola, Bockshornklee, Kurkuma, Ingwer, Salbei, Rosmarin, Basilikum