

## Der Säure-Basen-Haushalt

Eine Über-Säuerung und Verschlackung ist heutzutage das Gesundheitsproblem Nr. 1

Aber was bedeutet das überhaupt: Übersäuerung?

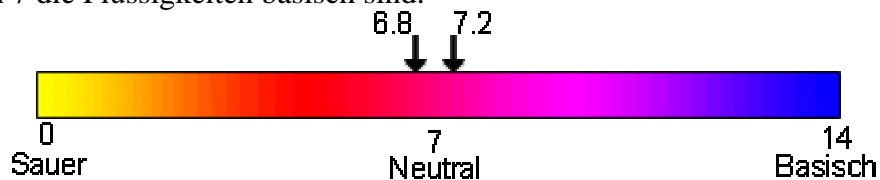
Dazu sind vorab ein paar Begriffe zu klären, um das Verständnis für dieses Thema zu bekommen. Die Natur ist einfach und in der Einfachheit der Dinge liegt die Lösung, wie wir gleich erfahren werden.

Sauer macht leider nicht lustig, denn dieses „sauer“ von dem wir sprechen, kann richtig krank machen, da es sich um aggressive Säuren handelt. Genügend Basen werden nun benötigt, um diese Säuren zu neutralisieren und für unseren Organismus unschädlich zu machen.

Beim Thema Säuren und Basen begegnen wir auch der Abkürzung „pH“, welches für **p**otentia **h**ydrogenii steht. Der pH-Wert wird an der Zahl der H<sup>+</sup>-Ionen, also Wasserstoffionen gemessen, die sich in einer Lösung befinden. Und – je mehr H<sup>+</sup>-Ionen, desto „saurer“ ist eine Lösung.

Wasser, H<sub>2</sub>O, besteht aus H<sup>+</sup>-Ionen und OH<sup>-</sup>-Ionen zu gleichen Anteilen. Ein ausgeglichenes Verhältnis existiert bei einem pH-Wert von 7. Bei einem Wert über 7 befinden sich also mehr OH<sup>-</sup>-Ionen im Wasser und es wird somit mehr Sauerstoff transportiert. Der große Vorteil von basischen Stoffen ist, daß diese die Oxydation, das Verrotten unserer Zellen verhindern und somit auch gleichzeitig Antioxidantien darstellen.

Um den pH-Wert in eine messbare Größe zu bringen, bedient man sich einer Skala, die von 0 – 14 reicht. Wasser hat, wie wir schon festgestellt haben, einen Wert von 7, liegt also genau in der Mitte und ist neutral. An der Skala wird deutlich, daß alles unterhalb von 7 im sauren Bereich liegt und oberhalb von 7 die Flüssigkeiten basisch sind.



Unser Blut ist mit einem pH-Wert von 7,35 – 7,4 in einem leicht basischen Bereich und muss immer konstant gehalten werden. Nur minimale Abweichungen würden den biologischen Tod bedeuten. Natürlich ist unser Bio-Computer stets bestrebt diesen Wert zu erhalten und hat dazu einen unglaublich hohen Vorrat an Pufferkapazitäten, sog. Bicarbonate. Doch auch dieser Vorrat kann durch Säurefluten schnell leergeräubert werden und der Körper muss an seine eiserne Reserve. Diese aktiven Mineralstoffe zur Säurenneutralisierung holt er sich aus den Knochen, Haaren und Zähnen. Die sichtbaren Folgen sind bekannt.

Da der Mensch zu 65 – 70 % aus Wasser besteht, liegt es nahe, auch immer gutes Wasser mit einem pH-Wert von mindestens 7, oder besser noch darüber zu trinken, da es wesentlich mehr gelösten Sauerstoff enthält. Als Faustregel gilt, daß pro Kilo Körpergewicht 30 ml reines gutes Wasser getrunken werden sollte. Bei einem 70 Kilogramm schweren Menschen sind dies dann 2,1 Liter pro Tag. Damit wäre dann gewährleistet, daß der Organismus genügend Lösungsmittel zur Verfügung gestellt bekommt, der geeignet ist, um Säuren und Giftstoffe aus dem Körper auszuschleiden. Ist dies nicht der Fall, werden die Schlackenstoffe zum größten Teil im Gewebe und in den Gelenken eingelagert.

Was sind Schlacken?

Schlacken sind durch Mineralstoffe und Spurenelemente neutralisierte Säuren und Gifte, die im Organismus abgelagert werden, da sie nicht ausgeschieden werden konnten. Verursacht u.a. durch zu wenig Flüssigkeitsaufnahme und zu wenig vorhandener basischer Mineralien, um die Säuren abzapuffern.

Wo kommen die ganzen Säuren und Gifte her?

Die Säuren fügen wir uns überwiegend durch Nahrungs- und Genußmittel zu. Gicht, durch Harnsäure verursacht, entsteht im Körper aus übermäßigem Fleischkonsum, Schwefel- u. Salpetersäure aus Schweinefleisch, Gepökeltm und vielen Käsesorten. Über das Trinken von Kaffee und schwarzem Tee nehmen wir die Gerbsäure auf, Essigsäure aus Süßwaren, Milchsäure aus körperlicher Überanstrengung, Salzsäure aus Streß, Angst und Ärger. Aber auch durch den ständigen körpereigenen Zellzerfall entstehen Säuren.

Gifte kommen in erster Linie aus unserer Umwelt, Zusatzstoffe in Nahrungs- u. Genußmitteln wie z.B. künstliche Aromen, Konservierungsmittel und Farbstoffe, um nur einige zu nennen.

Dies kann dann auf Dauer zu vielen bekannten Zivilisationskrankheiten führen wie z.B. Arthrose, Rheuma, Allergien, Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel, Osteoporose, Verdauungsstörungen, da eigene aktive Mineralien, wie schon oben beschrieben, z.B. das Calcium aus den Knochen benötigt wird, um überschüssige Säuren zu neutralisieren.

Der Volksmund spricht auch von „sauer sein“, oder uns ist vielleicht „eine Laus über die Leber gelaufen“, etwas „auf den Magen geschlagen“ oder „an die Nieren gegangen“. Auch dieser Streß baut Basen ab und sorgt für eine Übersäuerung.

Das einzig Sinnvolle was wir nun tun können, ist, der Über-Säuerung mit einem Basen-Überschuß zu begegnen. Dies sollte als erstes mit einer Umstellung der Ernährung einhergehen und die Aufnahme der Nahrung sollte dabei in Ruhe und Entspannung erfolgen. Vermeiden Sie schädlichen Streß (Säure!) und sorgen Sie täglich für eine Seelenhygiene, die Ihnen die nötige innere Ruhe und Ausgeglichenheit bringt. Wenn man dazu noch mindestens täglich 1,5 Liter basisches Wasser über den Tag verteilt trinkt, sorgt das für 2,4 kg Fett- u. Schlackenabbau pro Jahr.

Wir empfehlen auf jeden Fall zu diesen Themen die weiterführende Literatur.

Klaus Siegmund  
Heilpraktiker  
BEWUSST LEBEN  
Gesundheit + Wellness  
Hindenburgstr. 2 b  
37441 Bad Sachsa  
Tel. 05523-953557

Diese PDF-Datei wurde bereitgestellt auf der Website

[www.tyent-europe.com](http://www.tyent-europe.com)



- **Wasser-Ionisatoren**  
zur Bereitstellung von gefiltertem, alkalischem Wasser
- **Filter**
- **Zubehör**
- **Lifestyle-Produkte**

**Baack GmbH & Co. KG**

Langenharmer Weg 223-225 · D-22844 Norderstedt  
Telefon (040) 5 21 70 6-0 · Telefax (040) 5 25 30 41  
info@tyent-europe.com · www.tyent-europe.com  
St.-Nr. 11 285 31 200

Handelsregister: Amtsgericht Kiel, HRA 1443 NO · Vertretungsberechtigte Geschäftsführer: Dipl.-Betriebsw. E. Michael Scheube und Dipl.-Ing. Wolf D. Scheube  
Persönlich haftende Gesellschafterin: Verwaltungsgesellschaft Baack & Co. - Coba - m.b.H. · Handelsregister: Amtsgericht Kiel, HRB 1489 NO  
AEO C (Zugelassener Wirtschaftsbeteiligter - Zollrechtliche Vereinfachungen) · Zertifizierter Anwender ISO 9001:2008 Qualitätsmanagementsystem