

# **Sauer macht nicht lustig**

*Ist der Körper übersäuert, können sich Krankheiten leichter entwickeln.*

*Was ist zu tun, um ins gesunde Säure-Basen-Gleichgewicht zu kommen?*

... nicht nur der Regen und mit ihm der Waldboden wird sauer – im Waldboden können trotz Kalkung kaum noch Regenwürmer und andere Bodenlebewesen existieren –, sondern auch der pH-Wert des menschlichen Organismus verschiebt sich in den sauren Bereich. Azidose oder Übersäuerung ist zu einer Volkskrankheit geworden. Kaum jemand ist im Säure-Basen-Gleichgewicht. „Säurekrankheiten“ wie Diabetes, Gicht, Gastritis und Rheuma greifen um sich. Der Mensch reagiert nicht nur körperlich, sondern bei einem bestimmten Säurewert auch psychisch sauer: Er ist leicht gereizt, ungeduldig, aggressiv und unfreundlich.

Ernährungswissenschaftler wie Dr. Paul Bragg oder Dr. Paavo Airola bezeichnen die Azidose als Hauptursache für Krankheiten jeder Art. Ein geregelter Stoffwechsel ist von einem Säure-Basen-Gleichgewicht abhängig. Therapien stoßen an ihre Grenzen, wenn nicht gleichzeitig für Harmonie im Säure-Basen-Haushalt gesorgt wird.

Was sind die Ursachen dieser Entwicklung, der Naturheilpraktiker und Ärzte Einhalt zu gebieten versuchen? Die Hauptursache liegt in unserer säurebetonten Ernährung. Ragnar Berg, ein norwegischer Biochemiker, hatte bereits 1913 in einem Ernährungsbuch für Schwangere empfohlen, dass Gesunde viermal so viele basenbildende wie säurebildende Nahrungsmittel essen sollten, Kranke sogar siebenmal so viel. Unsere moderne Zivilisationskost steht in einem umgekehrten Verhältnis: Der Hauptanteil unserer Ernährung besteht aus Säurebildern wie Fleisch, Fast Food, Weißmehl, pasteurisierten Säften, kohlenensäurehaltigen Softdrinks, Zucker, Kaffee, Schwarztee, Brot und Alkohol, und nur etwa 20 Prozent, wenn überhaupt, aus Basenbildern wie Obst, Gemüse, Kräutern und stillem Mineralwasser. Professor Dr. David Schweitzer schätzt in seinem Buch *Nie wieder sauer* (Herbig Verlag), dass etwa 90 Prozent der Bundesdeutschen übersäuert sind.

Außer der säureüberschüssigen Ernährung tragen auch Stress, wenig Schlaf, mangelnde Entspannungsmöglichkeiten und zu wenig Bewegung zur weit verbreiteten Azidose bei. Ein Säure-Basen-Gleichgewicht findet man heute fast nur noch bei gestillten Säuglingen – die Muttermilch ist basisch, pasteurisierte Kuhmilch säurebildend bei Rohköstlern und bei Naturvölkern.

Eine schleichende oder latente Azidose zeigt sich zum Beispiel in Form von Allergien, Mundgeruch, Schwindelgefühlen, belegter Zunge, Cellulitis, Hautproblemen wie Mitessern und Pickeln, Candida-Befall, Verstopfung oder Ringen unter den Augen und häufigem Gähnen. Durch Übersäuerung werden vermehrt freie Radikale gebildet, die Tätigkeit von Enzymen eingeschränkt, und die Vitalstoffe in der Nahrung werden nicht ausreichend verwertet. Die Neigung zu Infektionen steigt, da unser Immunsystem geschwächt ist, und wir neigen zu Kopfschmerzen und Migräneanfällen.

Wie kann man feststellen, ob man übersäuert ist? In jeder Apotheke gibt es preiswert Teststreifen zu kaufen, mit denen man den Säuregehalt seines Urins messen kann. Der optimale pH-Wert des Morgen-Urins liegt zwischen 6,2 und 6,5. Je niedriger der pH-Wert ist, desto saurer ist der Urin.

Wer übersäuert ist, sollte seine Ernährung umstellen und viel pflanzliche Frischkost wie Obst und Salate essen und Säurebildner wie Kaffee, Fisch und Fleisch meiden. Besonders basenreich sind Früchte wie Bananen, Aprikosen, süße Äpfel und Feigen, außerdem Oliven, Kartoffeln, Spinat, Lauch, Tofu sowie Sprossen und Keime. Saunagänge und sportliche Betätigungen sind nützlich, weil über den Schweiß und bei der Bewegung durch das intensive Ausatmen Säuren ausgeschieden werden.

Auch tief greifende Bindegewebsmassagen, Azidose-Behandlungen nach Dr. Collier, helfen Säuren abzubauen, weil der Körper überschüssige Säuren im Bindegewebe speichert. Entspannungsverfahren wie Energiearbeit, Meditation und Autogenes Training unterstützen den Entsäuerungsprozess ebenfalls. Der Erfolg einer solchen Azidose-Therapie: Schlafstörungen und Nervosität verschwinden, die Konzentration steigt, man ist seelisch ausgeglichener und optimistischer, außerdem kann sich die oft lang vermisste Lebensfreude wieder einstellen. Und: Wir entziehen vielen Krankheiten und Beschwerden den "sauren Boden", auf dem sie gedeihen.

Literaturempfehlung: HALIMA NEUMANN: "Stop der Azidose", Fürhoff-Verlag, 1997, 15,00 Euro, NORBERT TREUTWEIN: "Übersäuerung- Das Selbsthilfe-Programm" - 1998, Südwest Verlag, 129 Seiten, 5 Euro.

**Quelle: Barbara Simonsohn, Holbeinstr. 26, 22607 Hamburg, 01. März 2005**

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