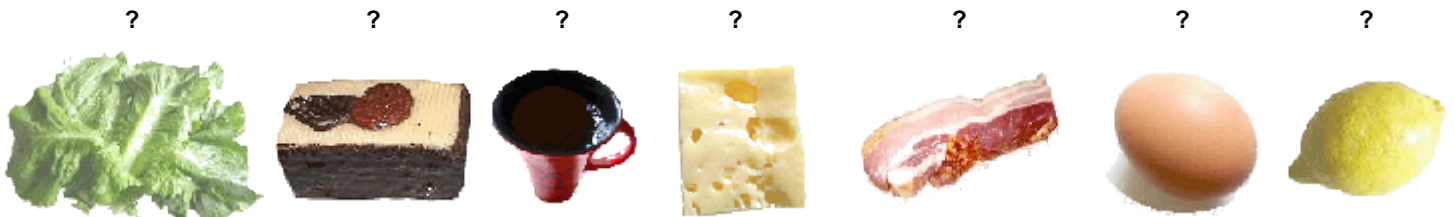


# Das Säure/Basen-Gleichgewicht

Die meisten von uns essen und leben übersäuert. Schmeckt ja auch alles besser! Aber eine dauerhafte Übersäuerung des Körpers führt zu einer Veränderung des PH-Wertes im Organismus und kann zu einigen unangenehmen Nebenwirkungen und sogar zu chronischen Leiden führen. Nur ein PH-Wert von 7 ist neutral, alle Werte darunter sind Säuren, alles darüber sind Basen. Unser Körper kann sich zwar wunderbar bei stetem Säureüberschuss helfen, denn er muss einen PH-Wert von 7,35 im Blut gewährleisten. Das schafft der menschliche Organismus aber nur mit Hilfe von Basen, denn die können Säureschlacken zu Salzen umbauen.



Sind zuwenig Basen vorhanden, lagert unser Körper kurzerhand die Überschuss-Säuren im Bindegewebe und gelenknahen Gewebe ein. Basenbildende Stoffe - etwa Kalzium - werden der eigenen Substanz (z.B. Knochen oder Zähnen) entzogen, um den PH-Wert wieder zu normalisieren. Geschieht dies über lange Zeit, sind die Folgen oft schwerwiegend: Schädigung der übersäuerten Gewebe, beziehungsweise Entmineralisierung. So können Krankheiten wie Gicht, Rheuma, Steinbildung in Niere oder Blase, Cellulite, Bandscheibenschäden, Gefäßveränderungen, Knochenentmineralisierung oder Karies hier ihre Ursache haben. Überraschend ist, dass die Orangerhautbildung - Cellulitis - die gleiche Ursache hat, die bei Männern den Haarausfall und Glatzenbildung bewirkt, nämlich Vergiftung und Übersäuerung.



Säuren entstehen im Körper aber nicht nur durch säurebildende Nahrungsmittel, sondern auch durch starke körperliche Anstrengung (Milchsäure), durch Stress, Rauchen und manche Medikamente. Unsere allgemein verbreitete Lebensweise mit Stress, Hektik und meistens ungesunder Ernährung begünstigt die Übersäuerung - und es ist verblüffend, dass eine gegenteilige Lebensführung, also weitgehend ohne Stress, Ärger oder ähnliche Belastungen tatsächlich auch die Basenbildung im Organismus fördert.

Ich habe hier eine Tabelle gestaltet, die, wie ich annehme, nicht nur mir immer wieder mal vor Augen führt, was wir so Tag für Tag unserem Körper antun und wie wir es vielleicht ändern könnten. Diese Tabelle kann aber kein Richtwert für Personen sein, die eine säurebedingte Krankheit haben. In diesem Fall immer zum Arzt gehen und sich dort beraten lassen!

Sauer	Neutral	Basisch
<b>Lebensmittel (selten und wenig davon essen, trinken)</b>	<b>Lebensmittel (auch hiervon nicht zuviel essen, trinken)</b>	<b>Lebensmittel (unbedenklich)</b>
Fleisch und Wurst: vor allem Rind-, Kalb- und Schweinefleisch, Kaninchen, sowie Leber Bei Geflügel vor allem Gänsefleisch Alle Seefische und Meeresfrüchte, sowie Kaviar Bei Süßwasserfischen: Forelle, Hering Handelsübliche (Kuh-) Milch und Milchprodukte, wie z.B. Hartkäse, Schmelzkäse, Quark Weissmehlprodukte, wie z.B. Weissbrot, Brötchen, Kuchen Erdnüsse, Paranüsse, Walnüsse ungeschälter (brauner) Reis,	Bei Geflügel: Enten-, Hühner- und Putenfleisch Bei Fischen: Aal, Dorsch, Kabeljau, Lachs, Austern Eiweiss, ganz Eier, Butter, süsse Sahne Rohmilch, Buttermilch, Molke, Kefir, Joghurt Hüttenkäse, Ziegenmilch u. -käse, Schafsmilch u. -käse Getreidebratlinge, Vollkorngetreideprodukte Nudeln (ausser Spätzle) Bei Getreide: geschälter (weisser) Reis,	Alle Salate und Kräuter - vor allem Gurke, Löwenzahn, Petersilie, Basilikum Die meisten Gemüse (auch tiefgekühlt) -vor allem aber: Tomaten, Avocados, Karotten (am besten gekochte), rote Beete (Rüben), schwarzer Rettich, Spinat, Sellerie, grüne Bohnen, Kartoffeln Sprossen und Keimlinge Algen und hochwertige Sojaprodukte sonnengereiftes Obst, vor allem Feigen, reife Trauben, Orangen, Zitronen und Bananen

<p>Haferflocken Spätzle Eigelb, saure Sahne unreifes Obst, Obstkonserven, unreife Tomaten Gemüse- und Fleischkonserven gehärtete Fette Zucker, Süßwaren, Schokolade alle kohlenstoffhaltigen Getränke: also Limonaden, Cola-Getränke, Fruchtnektare, sprudelndes Mineralwasser Rotwein, Sekt, Hefeweizenbier, hochprozentiger Alkohol Kaffee, Kakao, schwarzer Tee, Nikotin</p>	<p>Buchweizen, Hirse, Linsen, Dinkel (Grünkern), Mais Bei Gemüse: weiße Bohnen, Spargel, Wirsing, Grünkohl, Rosenkohl verpackter Tofu, Sojaprodukte Bei Obst: Erdbeeren, Preiselbeeren, Äpfel, Johannisbeeren, Kirschen, Birnen, Ananas Haselnüsse, Mandeln kalt geschleudertes Honig Ahornsirup, Birnendicksaft, sowie wenig industrielle 100%-Fruchtsäfte stilles Mineralwasser Weisswein, Bier (ausser Hefeweizen)</p>	<p>Rosinen, Korinthen pflanzliche Brotaufstriche (Margarine) Sojamargarine (bei häufiger Verwendung von Soja bitte mit dem Arzt besprechen!) kaltgepresste Öle und Fette (Olivenöl) Essig, Zitronensaft frische Obst- und Gemüsesäfte Kräutertee Basenpulver, bzw. Bullrich-Salz oder Kaiser Natron aus der Apotheke - dort erhält man auch die PH-Indikator-Stäbchen für die Säuremessung im Urin</p>
Körperpflege / Medizin	Körperpflege / Medizin	Körperpflege / Medizin
<p>alle gängigen Körperpflegeprodukte und Kosmetika  alle üblichen Medikamente</p>	<p>Körperpflegeprodukte und Kosmetik auf Seifenbasis ((auf 5,5, PH-Wert achten - er entspricht dem natürlichen Säureschutzmantel der Haut.)</p>	<p>basische Körperpflegeprodukte und Kosmetik (Bei starker Übersäuerung wirken Produkte ab einem PH-Wert von 7 basisch regulierend)  biologisch gewonnene Vitamin- und Mineralstoffpräparate</p>
psychisch	psychisch	psychisch
<p>Probleme, Depressionen  Stress, Ärger, Streit, ungelöste Konflikte (latent gereizt, bzw 'sauer' sein)  ungerechte Kritik  Arbeits-, Berufsfrust, Mobbing  Mangel an Freunden, bzw. Kontaktarmut  Selbst- und/oder Fremdhass  quälende Selbstvorwürfe  innere Unzufriedenheit, Kontrollzwang  unbefriedigende Beziehung  Mangel an Zuwendung  Scheuklappendenken und -handeln  sich abgelehnt oder ungeliebt fühlen  einem Gruppen- oder anderem Zwang ausgeliefert sein, bzw. sich so fühlen</p>	<p>kreative Konfliktlösung  innere Ausgeglichenheit  harmonischer Alltag  ausreichende Ruhephasen  Fantasie entwickeln, zulassen  Nehmen, ebenso wie Geben können  Nein, ebenso wie Ja sagen können  ausreichende Freizeitaktivitäten  sich selbst Geschenke machen  sich hin und wieder verwöhnen (lassen)  gerne für Freunde da sein  Kontaktmangel schnell erkennen und versuchen zu beheben  gesunde Abgrenzung schaffen, bzw. eigene Grenzen erkennen</p>	<p>Selbstbewusstsein  Liebe geben, bzw. gerne erhalten  Zustand des Verliebtseins, des Glücks, der inneren Zufriedenheit  Lebenslust, Zufriedenheit  Erfolgsereignisse, Lob, Anerkennung  schöpferische Handlungen und Hobbies  befriedigender Gelderwerb  ausreichender, bestätigender Freundeskreis  Eigeninitiative  ungetrübte und freudige Lernfähigkeit  offen für Kritik und Selbsteinsicht  oft lachen können, auch über sich selbst  Souveränität in Bezug auf Ablehnung oder Ausgrenzung</p>
physisch	physisch	physisch
<p>wenig Schlaf  unbefriedigend empfundenen Sexleben  Bewegungsmangel  Leistungssport  Leistungsstress</p>	<p>Spaziergänge  Frischlufte  Sex unbekümmert, bzw. unbelastet erleben  genügend Bewegung, tanzen  Musik hören, spielen</p>	<p>ausreichender Schlaf  erfülltes Sexualleben  aktive und bewusste Bewegung  Gymnastik, Yoga  regelmässiger stressfreier Sport</p>