



Bericht von unserem Vortrag

„Der Säure-Basen-Haushalt“

am Montag, 20. Mai 2019

Referent: Mario Hopp, Heilpraktiker, Dischingen-Eglingen

Übersäuerung gilt heute als eine der gefährlichsten Zivilisationskrankheiten. Herr Hopp konnte dieses aktuelle Thema als Heilpraktiker und in zunehmendem Maße als Ernährungsberater aus ganzheitlicher Sicht in vielfältiger und interessanter Weise erklären.

Von einer Übersäuerung des Körpers wird ausgegangen, wenn der pH-Wert im Urin kleiner als 7 ist, Werte über 7 sind dagegen basisch. Mit Teststreifen (Indikator) lässt sich dieser Wert messen. Dabei muss man beachten, dass der Urin morgens sauer ist, später wird er leicht basisch und nachmittags sollte er richtig basisch sein, abends wieder etwas sauer.

Anzeichen können sein: ständige Müdigkeit, Sodbrennen, Verstopfung, Rückenprobleme, Muskel- und Gelenkschmerzen, Hautausschläge, gereizte Schleimhäute der Augen und Nase, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Gallen- und Nierensteine, Appetitlosigkeit, Antriebsschwäche.

Als Ursachen der Übersäuerung gelten:

Falsches Essverhalten durch schlechtes Kauen, hastiges oder häufiges Essen, Überladung des Magens, zu spätes Essen, zu viel Rohkost am Abend, zu viele säureproduzierende Lebensmittel wie Fleisch, Wurst und Käse (die Deutschen nehmen lt. einer Studie die 3fache Menge Eiweiß zu sich), säurelockende Genussmittel wie Süßwaren, Kaffee, Alkohol – eine Ernährungsumstellung kann viel bewirken, z.B. viel Vollkorn, Obst, Gemüse in den Speiseplan einbauen).

Weiter führen zu Übersäuerung die Mehrzahl der chemischen Medikamente, eine Unterfunktion der Entgiftungsorgane wie Leber, Niere, Darm, Lunge, Haut, Erkrankungen der Verdauungsorgane wie Magenentzündung, Leberentzündung, Entzündung der Bauchspeicheldrüse, Stress und Schlafmangel, Ärger und Kränkung sowie auch zu viel Sport.

Mineralstoffe wirken besonders auf den Säure-Basen-Haushalt:

Basenbildende Mineralstoffe sind Calcium, Natrium, Eisen, Kupfer und Zink. Enthalten sind diese Mineralstoffe besonders intensiv in Spinat, Fenchel, Pilze, Schnittlauch, Sellerie, Tomaten, Brokkoli, Blumenkohl. Basisch wirken auch Gewürze wie Paprika, Pfeffer, Thymian und auch Senf.

Die Gründe für einen Mangel an basenbildenden Mineralstoffen sind vielfältig:
vermehrter Verzehr von Fertignahrung, Fastfood, vor allem die junge Generation hat verlernt, richtig zu kochen bzw. hat keine Zeit mehr zu kochen. Die Qualität unserer Nahrung wird immer schlechter, weil immer billiger produziert wird.

Um die Säure im Körper zu neutralisieren und die lebenswichtigen Organe wie Herz, Gehirn und Blut zu schützen, zieht der Organismus Kalzium = Basenspender aus den Knochen ab. Wie bei einem Waldschaden bemerkt man beim Menschen leider erst viel zu spät die Schädigung durch Säure. Erst wenn die Knochen soweit geschwächt sind, dass sie beim geringsten Sturz brechen, wenn Wirbelbrüche

den Rücken verändert haben und der sogenannte Witwenbuckel gekommen ist, dann spricht man von Osteoporose.

Tierische und pflanzliche Kalziumquellen:

- Milch, Rindfleisch, Eier, Hühnerfleisch, Schweinefleisch, Thunfisch
- Sesamsamen, Mandeln, Petersilie, Haselnüsse, Zwiebeln, Sonnenblumenkerne, Brokkoli, Spinat

Was Säuren und Basen im Körper bewirken:

Auswirkungen auf	Bei Übersäuerung	Bei basischer Lage
Blutdruck	Erhöht sich	Sinkt
Atmung	Beschleunigt sich	Beruhigt sich
Blutzucker	Erhöht sich	Wird herabgesetzt
Stoffwechsel	Wird angekurbelt	Verlangsamt sich
Körpertemperatur	Erhöht sich	Vermindert sich
Hormone	Vermehrte Ausschüttung von Adrenalin, Thyroxin und Östrogen	Anstieg des Insulins, des Thymussekrets und des Gallenwirkstoffs Cholin
Entzündungen	Anfälligkeit erhöht	Anfälligkeit vermindert
Lymphgewebe	Vergrößert sich	Verringert sich
Schlaf	Neigung zu Wachsein, zu Schlafproblemen	Normale Müdigkeit, gesundes Schlafbedürfnis
Leistungsfähigkeit	Antriebslos, schlapp, rasche Ermüdung	Spannkraft, erhöhte Ausdauer
Wirkung des Sonnenlichts	UV-Strahlen	Gegen UV-Strahlen
Vegetatives Nervensystem	Anregung des Sympathikus	Anregung des beruhigenden Parasympathikus
Stimmung	Bedrückt, misslaunig, depressiv	Gehoben fröhlich, gute Laune

Auch werden durch eine Übersäuerung Krankheiten wie Alzheimer und eine Schädigung des Nervensystems begünstigt.

Natriumbikarbonat (Natron) hat einen hohen ph-Wert und kann deshalb Übersäuerungsprozesse im Körper ausgleichen. Dies vor allem im Magen – damit ist es wirksam bei Sodbrennen. Eine Entsäuerung erzielt man z.B. auch über Basenfuß- und Vollbäder.

Bewährte Produkte sind Kaiser-Natron, Bullrich-Salz oder Alkala N.