

Der Säure-Basen-Haushalt

Ein wichtiges Regulationssystem im menschlichen Körper ist der Säure-Basen-Haushalt. Er hält das Verhältnis von Säuren und Basen im Körper mit Hilfe verschiedener Stoffwechselfvorgänge konstant. Die Messgröße für den Säure-Basen-Haushalt ist der pH-Wert, der in den verschiedenen Organen und Körperflüssigkeiten wie Blut, Lymphe, Speichel oder Urin sehr unterschiedlich ist. Im Magen herrscht im nüchternen Zustand zum Beispiel ein pH-Wert von 1 bis 2, damit die Nahrung und insbesondere das Eiweiß aufgespaltet werden können. Im Dünndarm liegt der pH-Wert bei 5 bis 6, so dass hier Enzyme zur Kohlenhydratverdauung aktiv werden können. Im Vergleich dazu ist der pH-Wert in den meisten Körperzellen bei etwa 7 und im Blut bei 7,4; pH-Werte unter 7 gelten dabei eher als sauer, pH-Werte über 7,4 eher als basisch. In verschiedenen Körperflüssigkeiten wie dem Blut muss der pH-Wert konstant gehalten werden, kleinste Verschiebungen können den Stoffwechsel schwer beeinträchtigen und den Körper belasten.

Der pH - Wert von Triggerpunkten zeigte einen stark erniedrigten Wert von 4,3.

Wie kommt es zu einer Übersäuerung?

Mit zunehmender Zivilisation ist der Anteil der Säurebildner in der Nahrung gestiegen und die Fähigkeit des Organismus, diese zu neutralisieren, aufgrund des steigenden Nährstoffmangels, gerade an basenbildenden Salzen, gesunken. Daneben beeinflussen auch Umweltgifte, Stress, Krankheit und die Einnahme von bestimmten Medikamenten den Säure-Basen-Haushalt negativ. Durch einen zu hohen Anteil an säurebildender Nahrung, die der Körper auf Dauer nicht kompensieren kann, können eine Reihe von Stoffwechselabläufen entgleisen und zur Einlagerung von Schlackenstoffen führen, die den Austausch von wichtigen Nähr- und Wirkstoffen im Gewebe beeinträchtigen und zum Beispiel Gelenksbeschwerden, Migräne oder Magenbeschwerden begünstigen. Zu den säurebildenden Nahrungsmitteln gehören insbesondere tierische, eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Geflügel, aber auch Milchprodukte wie Hartkäse, bei deren Verdauung sich Schwefel- und Phosphorsäure bilden. Der Geschmack der Nahrung gibt häufig keinen Anhalt, ob es sich um ein eher basen- oder säurenbildendes Nahrungsmittel handelt. Essig oder Zitrone zum Beispiel, die vom Geschmack eher sauer sind, wirken im Organismus basisch; und Süßigkeiten, Brot, Nudeln, vom Geschmack dagegen süßlicher, und auch Alkohol, Kaffee sowie schwarzer Tee, wirken sauer.

Die Eigenschaft eines Nahrungsmittels, basisch oder sauer zu wirken, hängt von der Fähigkeit ab, Wasserstoffatome zu binden oder abzugeben und damit auch vom Gehalt an basischen Salzen.

Diese Salze können die Säure binden und neutralisieren. Deswegen ist eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen sehr wichtig. Zu den basischen Salzen gehören Kalzium, Magnesium, Natrium, Kalium und Eisen. Zu den säurebildenden Salzen gehören Schwefel, Phosphor und Chlor.

Folgen einer chronischen Übersäuerung

Ist das Säure-Basen-Gleichgewicht auf Dauer gestört und fehlen basische Mineralsalze, werden zunehmend Säuren im Bindegewebe und anderen Körpergeweben abgelagert und führen zu Gewebsverhärtungen. Dies kann mit körperlichen Symptomen wie zum Beispiel Müdigkeit, Lustlosigkeit, Konzentrationsstörungen oder Stressanfälligkeit einhergehen und zur Verschlechterung bestehender Krankheiten und Schmerzen führen.

Einige Wissenschaftler vertreten die Ansicht, dass eine ständige Übersäuerung des Körpers verantwortlich ist für die Entstehung vieler Krankheiten wie Neurodermitis, Magen-Darm Erkrankungen, Migräne, Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes oder sogar Krebs. Auch Cellulite und Haarausfall sollen im Zusammenhang mit einer Übersäuerung stehen.

Wie erkenne ich eine Übersäuerung des Körpers?

Einen ersten Anhalt, ob ihr Körper womöglich übersäuert ist, können Sie durch Messung Ihres Urin- pH- Wertes bekommen. Dazu sollten Sie über eine Woche lang 3 mal täglich mit Hilfe eines pH- Streifens aus der Apotheke Ihren Urin- pH- Wert im Mittelstrahlurin messen und notieren. Liegt er im Schnitt um pH 7 und drüber, ist Ihr Säure-Basen-Haushalt wahrscheinlich in Ordnung, oder aber ihr Körper ist nicht fähig, Säure auszuscheiden über den Urin. Liegt der pH-Wert größtenteils unter 6,5, spricht dies für eine zu hohe Säurebelastung. Der pH-Wert des Blutes bleibt oft noch lange normal, wenn der Körper im Gewebe schon hoffnungslos übersäuert ist. Eine Messung des Urin- pH- Wertes gibt nur sehr ungenau Auskunft über eine Übersäuerung im Körper. Durch eine aufwendige und komplizierte Titrationsmessung im Blut und Blutplasma kann sichtbar gemacht werden, wie die Säure-Basen-Bindungskapazität im Blut ist.

Untersuchungsmethode: Säure-Basen-Messung nach Jörgensen

Dem frisch abgenommenen Blut und Plasma wird Salzsäure tropfenweise hinzugegeben, und es wird fortlaufend der pH-Wert gemessen. Je rascher der pH- Abfall, desto kleiner die Pufferkapazität. Die intrazelluläre Übersäuerung ist das Schlimmste, was uns passieren kann. Die sauren Valenzen, die sich in der Zelle versteckt halten, entgehen nicht nur der normalen pH-Messung, sie werden auch von der Niere nicht ausgeschieden. Die intrazelluläre Übersäuerung kann durch ein Blut- Titrationsverfahren wie das oben genannte festgestellt werden.

Behandlung der intrazellulären Übersäuerung durch die Micro - Alkalisierung:

Sind die Zellen erst einmal übersäuert, ist es schwierig durch Ernährung oder basische Mittel eine schnelle Entsäuerung zu bewirken, da sich die Gewebereiche förmlich abgekapselt haben. In solchen Fällen haben Dr. Bauermeister und Kollegen gute Erfahrungen mit der Micro - Alkalisierung gemacht. Der gesamte Körper wird mit einem basischen anticellulite - Gel eingerieben und mit einem warmen in basischer Salzlösung getränktem Laken eingewickelt. Durch Elektroden an den Beinen und Füßen laufen Mikroströme unterschiedlicher Frequenzen für ca. 45 Minuten. Der Körper erwärmt sich spürbar, und es setzt allmählich eine tiefe Entspannung ein. Die Mikroströme sollen die sauren Substanzen aus den Zellen mobilisieren, um dann eine gesteigerte Ausscheidung über die Nieren, Lunge und Haut zu erreichen. Auffällig ist eine gesteigerte Urinausscheidung nach der Behandlung. Während man sich nach den ersten Behandlungen erschöpft fühlen kann, stellt sich mit weiteren Alkalisierungsbehandlungen ein Gefühl der gesteigerten Kraft und Vitalität ein. Das Schlafbedürfnis verringert sich, es kehrt mehr innere Ruhe ein und besonders Sportler verspüren eine deutlich gesteigerte muskuläre Kraft und Ausdauer. Der Therapiefortschritt lässt sich an diesen Zeichen erkennen sowie an einer weicheren und reineren Haut und einem allmählichen Verschwinden von Faszien - und Muskelverhärtungen.

Richtige Ernährung zur Prophylaxe

Bei einer Übersäuerung ist die Umstellung der Ernährung mit Reduzierung der säurebildenden und Bevorzugung basischer Lebensmittel eine wesentliche Voraussetzung zur Vermeidung einer neuen Übersäuerung. Zusätzlich sollten Sie mindestens 2 bis 3 Liter Wasser trinken, um die frei werdenden Substanzen auszuscheiden. Ebenso empfiehlt sich die Einnahme von basischen Salzen mit Hilfe eines Basemittels, sowie basische Körperbäder (pH-Wert > 8,5) mit mindestens 30 Minuten Dauer. Basische Bäder fördern auch die Heilung von Neurodermitis oder Milchschorf bei Säuglingen.