

## **Übersäuert! Gibt es das wirklich und was kann man dagegen tun?**

*Übersäuerung bedeutet ein Ungleichgewicht von Säuren und Basen im Körper. Wenn zu viel Säure produziert wird, lagert der Körper sie im Bindegewebe ab.*

«Die Säure ist das Zellgift schlechthin» sagte schon der bekannte österreichische Darmarzt Dr. Franz Xaver Myr vor rund 100 Jahren. Es lohnt sich bei wiederkehrenden Infekten, genereller Müdigkeit oder Unwohlsein an den Säure-Basen-Haushalt zu denken. Auch können scheinbar harmlose Symptome wie Haarausfall oder brüchige Fingernägel ein Indiz für einen zu sauren Organismus sein.

### **Übersäuerung erkennen und nachgehen**

Unser moderner Lebensstil ist oft geprägt von Stress, Bewegungsmangel und ungesunder Ernährung mit zu vielen Genussmitteln wie Kaffee, Alkohol, Zucker oder Fertigmalzeiten. Das begünstigt eine Übersäuerung. Um eine mögliche Übersäuerung festzustellen, kann der Urin mit einem pH-Wert Streifen getestet werden. Der pH-Wert misst die Konzentration von Wasserstoff-Ionen und reicht von 0 bis 14. Säuren haben einen pH-Wert unter 7, Basen einen über 7. Ein stabiler pH-Wert ist lebenswichtig, besonders im Blutkreislauf, wo er zwischen 7,35 und 7,45 liegen muss.

### **Körpersignale bei einer Übersäuerung**

Eine Dysbalance der Verdauungssäfte kann zu Beschwerden wie Sodbrennen, Völlegefühl, Aufstossen und weiteren Verdauungsbeschwerden wie Obstipation (Verstopfung) oder Diarrhö (Durchfall) führen. Eine gestörte Darmflora ist meistens eine Folge von Ernährungsfehlern und anschliessenden Verdauungsproblemen. Viele Menschen sind davon betroffen und entwickeln nicht selten dadurch noch andere Beschwerden wie Allergien oder kämpfen mit einem generell geschwächten Immunsystem. Im schlimmsten Fall kann ein entgleister Stoffwechsel zu Entzündungen und chronischen Krankheiten führen. Auch alltägliche Symptome wie Spannungskopfschmerzen oder Gelenkschmerzen können auf eine Übersäuerung hindeuten.

### **Massnahmen gegen Übersäuerung**

Eine funktionierende Verdauung beginnt bereits im Mund durch gründliches Kauen. Im Magen werden starke Säurebakterien und Keime abgetötet und die Produktion von basenreichen Sekreten für die Weiterverdauung im Darm aktiviert. Auch Gegenmassnahmen wie regelmässiges Basenfasten, basenüberschüssige und vitalstoffreiche Ernährung, Bewegung an der frischen Luft und Stressabbau sind wichtig, um ein ausgewogenes Säure-Basen-Milieu zu erhalten. Nicht mehr als drei Tassen Kaffee am Tag, wenig Alkohol, wenig Zucker und möglichst naturbelassene Nahrungsmittel unterstützen den basischen Lebensstil. Hierbei geht es um die Versorgung mit basischen Mineralstoffen: Calcium, Magnesium, Kalium etc. werden benötigt um Säuren abzapuffern. Nebst einem gesunden Darm ist darauf zu achten, dass es unseren anderen ausleitenden Organen wie Leber, Niere, Haut und Lunge gut geht. Auch diese Organe können gezielt unterstützt und gepflegt werden. Zum einen durch eine gesunde Ernährung und zum anderen durch ausreichender Flüssigkeitszufuhr.

### **Basenfasten für mehr Ausgeglichenheit**

Regelmässige Fasten- und Entgiftungskuren eignen sich vor allem im Frühjahr oder Herbst und sind eine effektive Möglichkeit dem Säure-Basen Haushalt etwas Gutes zu tun. Basentee und Basenpulver, äussere stoffwechselaktivierende Anwendungen wie Trockenbürsten oder Kneippen unterstützen den Organismus. Basen-(Fuss)Bäder und gezielte Atemübungen können einem basischeren Milieu ebenfalls helfen. Auch regelmässige Massagen oder Lymphdrainagen

fördern die Ausscheidung unliebsamer Stoffwechselabfallprodukte. Wenn dazu noch viel Bewegung dazu kommt, aktives Stressmanagement betrieben, ausreichend geschlafen und für eine entspannte Lebenshaltung gesorgt wird, kann einer Übersäuerung vorgebeugt werden und gleichzeitig wird das allgemeine Wohlbefinden gefördert.