

Der Säure-Basen-Haushalt

Fit in den Frühling heißt auch sich von üppigen Säureschlacken des Winters zu trennen. Der wohlbekannte Winterspeck der so vielen in der Nachweihnachtszeit zu schaffen macht besteht zu einem beträchtlichen Teil aus abgelagerten Säuren.

Der Körper konnte sie nicht ausscheiden und mußte sie zwangsläufig „zwischenlagern“ um seine Regulationsfähigkeit beizubehalten.

Was aber heißt nun Säure-Basen-Haushalt eigentlich? Die Stoffe die wir aufnehmen (Wasser, Atemgase, Lebensmittel) haben die Eigenschaft Wasserstoffionen abzugeben oder aufzunehmen. Dadurch bilden sich freie Wasserstoffionen (Säuren), die als pH-Wert gemessen werden und die Konzentration einer Säure oder Base (Lauge) angeben.

Ein Baby wächst neun Monate in einem basischen Fruchtwasser mit einem pH-Wert von über 8. Auf die Welt gekommen, haben wir einen Blut pH Wert von ca. 7,35 und sind somit ein „basisches Lebewesen“.

Wie wichtig die richtige Einstellung dieses Wertes ist, zeigt daß die Isohydrie (Regulation der Wasserstoffionen im Blut) ein Bestandteil der übergeordneten Regulation des inneren Milieus ist. Dazu gehören u.a. auch die Regulation der Körpertemperatur, des Wasser- und Elektrolythaushaltes. **Diese Regulationsmechanismen sind von absolut übergeordneter Bedeutung für unser Überleben.**

Schwankungen werden nur in einem engen Grenzbereich geduldet, und führen ansonsten zu Krankheit und ggf. zum Tod.

Unsere Körpertemperatur kann um 5 - 6 °C schwanken, wir frieren, bekommen „Gänsehaut“, Schüttelfrost, schwitzen oder haben Fieber, aber wir sterben nicht sofort. Bei unserem Säure Basen Haushalt sieht das ganz anders aus. Hier hat unser Körper eine pH-Wert Spanne zwischen 7,35 bis 7,45, also einen Bereich von nur 0,10. Nähert sich die Regulation den Grenzbereichen an, bedeutet das für unseren Körper hochgradigen Stress. Um größere Schwankungen auszugleichen oder zu verhindern verfügt unser Körper über mehrere Puffersysteme z.B. den Hämoglobinpuffer (Blutfarbstoffpuffer) ist er überlastet kann dies zu einer Anämie (Blutarmut) führen, über die Lunge kann gasförmige Kohlensäure verstärkt abgeatmet werden, die Nieren sind das zentrale Organ, um überschüssige Säuren über den Urin auszuscheiden. Werden aber mehr saure Stoffwechselprodukte gebildet, als ausgeschieden werden können, muß der Körper im Notfall auf basische Reserven zurückgreifen. Hierzu nutzt der Körper dann Mineralien aus den Knochen, den Haarwurzeln, den Zähnen oder den Fingernägeln.

Die verbrauchten Mineralien stehen den jeweiligen Körperteilen nicht mehr zur Verfügung, was zu den entsprechenden Symptomen oder Krankheiten (z.B. Haar ausfall, Osteoporose, brüchige Fingernägel etc.) führt bzw. andere schwere Erkrankungen und frühzeitige Alterung fördert. Was

aber tut unser Körper, wenn diese Regulation der Puffersysteme nicht ausreicht und Säuren nicht ausgeschieden werden können?

Nachdem die Säuren durch Mineralien aus den körpereigenen Depots „neutralisiert“ wurden, müssen sie im Bindegewebe als „Schlacke“ zwischengelagert werden. Leider wird aus dem Zwischenlager allzu oft ein Endlager, welches nun auch das Bindegewebe belastet und in seiner Funktion einschränkt. Die Verschlackung beginnt und mit ihr ein Vergiftungsprozess, dem Alterung und Alterskrankheiten folgen werden.

Die wohl wichtigste Frage ist jetzt, wie können Sie dem Einhalt gebieten und diese Vorgänge rückgängig machen?

Hierzu bedarf es eines **Drei Stufen** Planes. **Erstens** müssen weniger Säuren zugeführt werden und die vorhandenen mit Spurenelementen und Mineralstoffen (Basen) neutralisiert werden. Hierzu eignen sich basische Nahrungsmittel und Basenpulver zur Einnahme. **Zweitens** muß die Säure - und Schlackenableitung über die Haut aktiviert werden. Dies geschieht am vorteilhaftesten über basische Voll - oder Fußbäder, Spülungen und Wickel. Der **dritte** Schritt beginnt nach frühestens 2 Wochen mit dem Trinken einer ansteigenden Menge schlackenlösenden Tees. Wobei die jeweiligen Vorschriften beibehalten werden müssen. Eine solche Kur sollte nicht ohne medizinische Begleitung und Beratung erfolgen. Schließlich greifen Sie in die Grundregulation ihres Körpers ein und das muß wohlüberlegt geschehen. Häufig sind begleitende Maßnahmen wie ein Heilfasten, eine Colon-Hydro-Therapie oder eine Darm-sanierung unumgänglich.

Wer eine erste unspezifische Kontrolle durchführen möchte, kaufe sich Urinteststreifen in der Apotheke und messe seinen ersten Morgenurin.

Der pH-Wert sollte zwischen 6,0 – 7,0 liegen. Je höher der Zahlenwert in diesem Bereich ist, desto besser. Änderungen nehmen Sie am leichtesten (vielleicht auch am schwersten) durch eine Veränderung Ihrer Ernährung vor.

Hin, zu verstärkt basischer Ernährung. Für viele ist das „leider“ mit einer drastischen Reduzierung von Fleisch, Wurst, Käse, Kaffee und natürlich von Zucker verbunden. Sie sind nämlich die Mineralienräuber Nr. 1 in unserem Körper. Dagegen freut sich unser übersäuerter Körper über einen morgendlichen Basentrunke auf nüchternem Magen, über Kartoffeln, frisches Gemüse, Gemüsesäfte und sonnenreif gerntetes Obst. Diskutiert werden mit der Zeit auch Fragestellungen, in wie weit Herzinfarkt, Schlaganfall und erhöhte Cholesterinwerte eine Folge von Gewebsübersäuerung sind. In diesem Fall würde sich das böse Cholesterin nicht als Übeltäter darstellen, sondern als körpereigener Schutzfaktor. Der Säure-Basen-Haushalt und die mit ihm verbundene Erforschung der Grundregulationen unseres Körpers wird uns hoffentlich noch viel neues und interessantes offenbaren.

Zum Schluß noch eine kleine Randbe-

merkung. Gut geläufig ist uns Menschen mit der Zeit, das saurer Regen unsere Erde krank macht und zum allmählichen Baumsterben führt. Ansehen können Sie dem Regen seine negative Wirkung auf die Grundregulation der Bäume nicht, aber meßbar ist sie dennoch. Vielleicht würde es unseren Bäumen gut tun, sollten wir Menschen weniger sauer reagieren.

Das wäre dann auch ein Grundstein um weniger sauer in unserer Umwelt zu agieren, schließlich benötigen wir den Sauerstoff der Bäume um unserer eigenen Übersäuerung Herr zu werden.

Guido Rettig, Heilpraktiker