

Die Bedeutung der Gewebsübersäuerung und ihre Therapie

© Lutz P. Zieseke-Michaelis, Arzt für Allgemeinmedizin – Homöopathie, Ackerweg 26,
32469 Petershagen-Lahde, Tel. 05702-9883 - www.regulationstherapie-praxis.de (Stand Nov 2010)

Das Gleichgewicht von seelischem und körperlichem Wohlbefinden ist die Voraussetzung für lang anhaltende Vitalität und Gesundheit bis ins hohe Alter. Von der Schulmedizin weitestgehend unbeachtet, gilt „chronische Übersäuerung“ des Menschen in der Naturheilkunde als einer der häufigsten und schädlichsten aller gesundheitlicher Belastungsfaktoren. Das „innere Milieu“ des Organismus, die Einhaltung bestimmter Parameter für die Körpertemperatur, den Blutzuckerspiegel, die Menge der Körperflüssigkeit, die Sauerstoff- und Kohlendioxidkonzentration sowie den Blut-pH-Wert (7,35 – 7,45) bedingt ein optimales Funktionieren aller Regelsysteme. (1)

Der leicht basische Blut-pH-Wert ist eine besonders störanfällige Regelgröße. Daher stellen gleich mehrere Organe wie Blut, Darm, Leber, Nieren und Lungen, so genannte Puffersysteme zur Konstanterhaltung bereit. Hinzu kommt das Bindegewebe, das überschüssige Säure deponieren kann. Werden jedoch diese Puffersysteme langfristig überlastet, kann es zu einer **chronischen Übersäuerung** - insbesondere im Bindegewebe - kommen.

Ursachen einer vermehrten Säurebelastung

Grob vereinfacht können die Ursachen in drei Gruppen unterteilt werden:

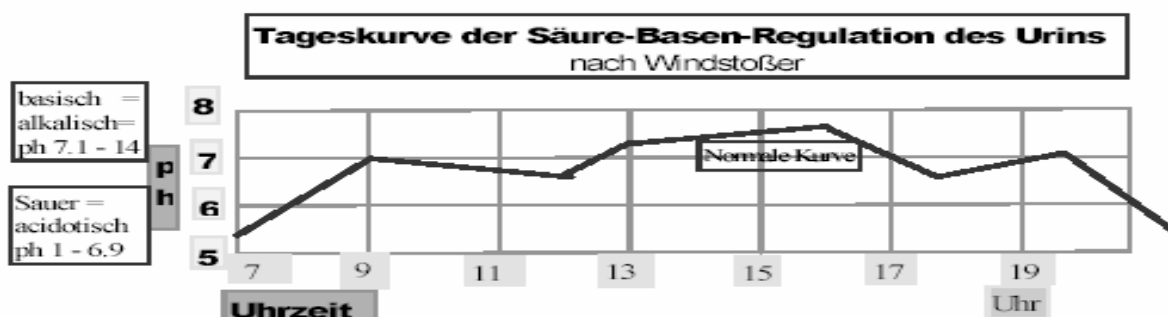
- vermehrte Säureaufnahme über die Ernährung mit häufigem Konsum saurer bzw. Säure bildender Nahrungsmittel, wie Fleisch, Wurst, Käse, Eier, Süßigkeiten, Kaffee und Alkohol, Fast Food, Essen in Hektik und spät abends sowie vermehrter Stress am Arbeitsplatz und zu Hause.
- verminderte Basenaufnahme durch zu wenig Konsum basischer bzw. neutraler Nahrungsmittel, wie Gemüse, Obst, Getreide, Kartoffeln.
- verminderte Säureausscheidung durch Bewegungsmangel, Flüssigkeitsdefizite und zu wenig Schwitzen.

Mögliche Folgen

Ein aus dem Gleichgewicht geratener Säure-Basen-Haushalt ist häufig die Ursache vieler, vor allem **chronischer Erkrankungen**. Nach oft lange Zeit bestehendem Vorlauf (Beschwerden wie **Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Ekzeme, Stimmungsschwankungen, Sodbrennen, Gastritis, Muskel- und Gelenksbeschwerden, Allergien, Haar- und Nagelwuchsstörungen**) entwickeln sich oft **chronische Erkrankungen**, wie z. B. **Gicht, Rheuma, Osteoporose, Herzleiden und Linsentrübungen (grauer Star)**. Bei Tumorerkrankungen wird häufig eine **Übersäuerung gemessen**. **Übersäuerung kann auch ein extrem starker Schmerzreiz sein**. Die **neuzeitlich bekannten Erkrankungen**, wie das **Fibromyalgiesyndrom, das chronische Erschöpfungssyndrom (CFS) oder das vielfältige chemische Sensibilitätssyndrom (MCS)** stehen mit **Störungen des Säure-Basen-Haushaltes in Verbindung**.

Messmethoden für die Säure-Basen-Diagnostik

Die „Säure-Basen-Titration“ nach Sander ist eine Urinmessmethode über fünf Harnproben, jeweils um 6.00, 9.00, 12.00, 15.00 und 18.00 Uhr gesammelt. Diese Urinproben werden dann mit einem Ernährungsprotokoll an ein spezielles Labors versandt. Auch das spontane Messen des Urin-pH-Wertes mittels Messstreifen kann unter Beachtung des unten gezeigten Tagesrhythmus eine Orientierung geben. Vorgehen: Messstreifen beim Wasserlassen in den Harnstrahl halten und die Verfärbung mit einer Farbskala vergleichen. (Messstreifen pH-Messbereich ca. 5-8 z.B. „Neutralit“ Fa. Merck aus der Apotheke)



besonders am frühen Nachmittag sollte Ihr Urin basisch sein, d.h. pH-Wert über 7,1. Wenn Sie immer sauren Urin messen, ist Ihr Gewebe übersäuert und die Ernährung zu sehr Säure bildend!

Therapiemethoden zur Entsäuerung

Im Vordergrund steht die **Ernährungsumstellung auf eine basisch betonte Vollwertkost** (3). Säure bildende und Basen raubende Kost, wie Fleisch, Wurst, Käse, Eier, Süßigkeiten, Alkohol und Kaffee, sollten deutlich reduziert und stattdessen bevorzugt Gemüse, Obst, Kartoffeln und Getreide gegessen werden. Gründliches Kauen und Einspeicheln sowie nicht zu viel und nicht zu spät am Abend essen entlasten die Verdauungsorgane und die Basen produzierenden Drüsen, wie Mundspeicheldrüsen, Leber, Bauchspeichel- und Dünndarmdrüsen. Die Zufuhr von Basensalz-Präparaten in Pulver- oder Tablettenform sind häufig für einige Zeit notwendig und sinnvoll. (Bullrich Salz, Alkala, Basica, Osiba)

Heilreaktionen: Bei einer milden Behandlung, gleichbedeutend mit wenig Basenpulver oder Basentabletten, werden sich wahrscheinlich keine unangenehmen Heilreaktionen einstellen. Reaktionen in Form von durchfälligen Stühlen können aber ein oder zwei Tage auftreten, da durch die Basenzufuhr die basenliebenden Organe (Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse und Dünndarmdrüsen) biochemisch belebt werden und eine Darmsäuberung eintritt.

Weitere Möglichkeiten zur Entsäuerung :

- Bewegung an der frischen Luft ohne Anstrengung wie Walking oder Wandern 3-4x pro Woche ½ Std.
- Basenbäder, Sauna, Kneipp, - helfen Säuren über die Haut auszuschneiden.
- Trinkkuren: basische Kräutertees, basische Gemüsebrühe (2), „Kanne Brottrunk“,
- Fasten (nur unter Anleitung nach Darmentlastung)
- Symbioselenkung (= Wiederaufbau einer funktionstüchtigen Darmflora z.B. durch Effektive Mikroorganismen **EM** (3))
- Stressabbau: Lernen Sie Stressvermeidung, Entspannungsübungen und Umgang mit Konflikten. zum Beispiel bei meiner Frau, Dr. Brigitte Michaelis: www.systembalance.de

Tabelle der Basen- und Säurebildenden Lebensmittel

Basenbildner		Säurebildner	
Kartoffeln	Gemüse	Fleisch	Wurst
Frischobst*	Trockenfrüchte	Fisch	Meeresfrüchte
Honig	Dicksäfte	Ei(weiß)	Käse
Ahornsirup	Rohrzucker	Quark	Weißmehl
Sprossen & Keime	Linsen	helles Brot	Nudeln
Weißer Bohnen	Soja	Reis	Mais
Gewürze = Zimt, Lorbeer, Vanille, Majoran, Dill, Senf usw.		Hülsenfrüchte	Zucker (alle raffinierten Arten)
Sauerkraut	Kapern	Schokolade	Süßigkeiten
Oliven	Hefe	Erdnüsse	Walnüsse
Sojasoße	Kräutertee	Rosenkohl	Wirsing
stilles Wasser	Brottrunk	Artischocken	kohlesäurehaltige Getränke
Neutral - schwach - basisch		Malventee	Alkohol (Likör, Schnaps usw.)
Frischmilch(nicht erhitzt)	Molke	Kaffee	Schwarztee (Ziehzeit unter 1 Minute)
Buttermilch	Joghurt (Naturbelassen)	Neutral - schwach - sauer	
frische Sahne	Sojamilch	Dinkel	Vollkorn - Knäckebrötchen
Tofu	Hirse	Sauerteigbrot	weiße Bohnen
Buchweizen	Amaranth	Sesamsamen	Cashewnüsse
Quinoa	Kartoffelstärke	Pistazien	Mandeln
Pfeilwurzelmehl	Eigelb	Haselnüsse	Leinsamen
Butter	kaltgepresste Öle	Frischkäse	Hüttenkäse
Essig	Sonnenblumenkerne	Sauermilchprodukte	Bier
Kürbiskerne		trockener Wein	

(1) Säuren und Basen werden mit dem pH-Wert gemessen (sauer = 0 bis 6,9, neutral = 7,0, basisch = 7,1 bis 14)

(2) Worlitschek, M.: Original Säure-Basen-Haushalt – Wie Sie Ihren Körper wirkungsvoll entsäuern. Haug-Verlag.

(3) siehe meine Info´s zur Ernährung und zur Darmsanierung mit **Effektiven Mikroorganismen**.