

Übersäuerung- Entsäuerung

Spätestens seit wir wissen, dass der Wald unter saurem Regen leidet, kommt es in unser Bewusstsein, dass auch das Wohlbefinden des Menschen davon abhängt, dass das Milieu, das ihn umgibt und im Körperinneren herrscht, ungestört ist. In der stofflichen Dimension heißt das, dass Säuren und Basen im Gleichgewicht sein müssen, um das körperliche Funktionieren zu gewährleisten. In der energetischen Dimension sind es die Qualitäten „sauer sein“, also nicht gezeigte Wut zu haben, und „süßlich sein“, also auf alles unangemessen überfreundlich zu reagieren, die ebenfalls eine Balance brauchen, damit wir gesund bleiben oder werden können. Schauen wir uns das Thema zunächst von der stofflichen Seite her an.

Der Organismus ist für ein einwandfreies Funktionieren auf ein ausgeglichenes Milieu angewiesen. Ein wesentlicher Faktor hierbei ist der so genannte pH- Wert, der angibt, ob das Milieu sauer (pH unter 7) oder basisch (pH über 7) ist. Alle chemischen, besonders aber die Enzymreaktionen laufen nur bei einem optimalen pH- Wert ab. Das Optimum kann von Körperteil zu Körperteil unterschiedlich sein. So ist etwa im Magen ein stark saures Milieu (pH ca.2), in der Bauchspeicheldrüse jedoch ein stark alkalisches Milieu (pH 10).

Jedoch wird dieses Gleichgewicht im Alltag oft gestört. Störeinflüsse können sein:

- Ungesunde Ernährung mit zuviel tierischem Eiweiß und zu wenig oder degenerierter pflanzlicher Nahrung
- Unzureichende Ausscheidung über die Nieren
- Unzureichende Ausscheidung von CO₂ über die Lungen
- Unzureichendes Schwitzen
- Stress, Hektik
- Unzureichende Darmfunktion
- Unzureichende Leberfunktion

Um das Säure- Basengleichgewicht auch bei Störeinflüssen möglichst optimal zu halten, hat unser Körper verschiedene Ausgleichssysteme und kann beispielsweise überflüssige Säure abpuffern. Das Puffern funktioniert jedoch nur eine Weile lang. Irgendwann, besonders bei ständiger Belastung in die saure Richtung, sind die Puffersubstanzen aufgebraucht und es entsteht eine Übersäuerung. Man spricht auch von einer latenten Acidose, so lange noch keine schweren Symptome aufgetreten sind.

Zwei Gesichtspunkte möchten wir besonders herausgreifen. Die wesentlichste Grundlage für einen ausgeglichenen Säure- Basenhaushalt in der **stofflichen Dimension** ist die Ernährung. Ohne gute, gesunde, naturbelassene, schadstoffarme Ernährung geht es nicht! Zumindest nicht langfristig. Die Grundregeln für gesunde Ernährung sind:

- Viel von der Pflanze
- Wenig vom Tier
- Viel Frisches, Rohes, Unbehandeltes
- Wenig Zucker
- Wenig Schadstoffe (biologischer Anbau)

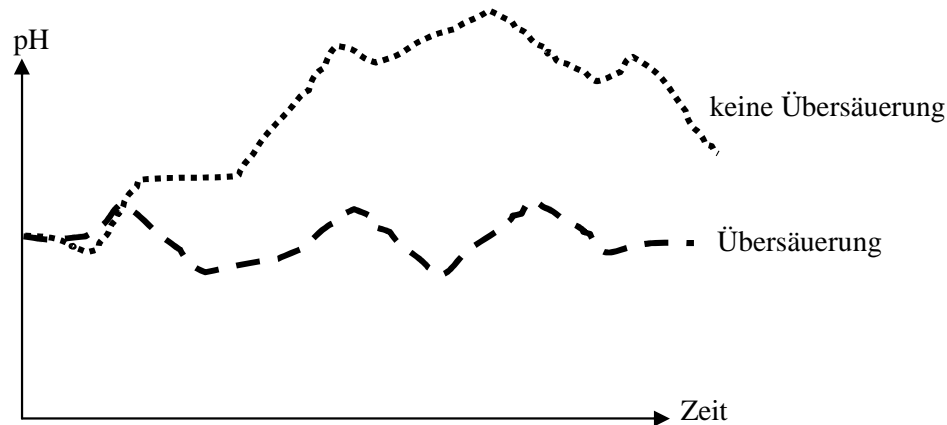
Interessanter Weise gehört Obst, und sogar die (oft sauren) Zitrusfrüchte, zu den erwünschten Nahrungsmitteln, die nicht sauer machen, sondern sogar dem Körper beim Entsäuern helfen! Dagegen macht Süßes sauer! Fleisch, dessen Eiweiß ja aus Aminosäuren besteht, ist der stärkste Säurelieferant, und muss deshalb auf unserem Speisezettel kurz gehalten werden.

Der wichtigste Faktor in der **elektromagnetischen Dimension**, der den Säure- Basenhaushalt beeinflusst, ist die Pflege unserer Beziehungen. Das „sauer sein“ entsteht meist in Beziehungen, die gestört sind, und in denen Argwohn, Neid, Konkurrenz, Groll usw. den Alltag beherrschen. Dabei bezeichnet „sauer sein“ typischer Weise einen Gefühlszustand, in dem Ärger, Wut, Zorn vorherrschen, diese Gefühle aber nicht nach außen gebracht, sondern nach innen gedrückt werden, also wo die Gefühle nicht frei fließen können. Meist steckt eine unterschwellige Angst dahinter, das Gefühl zu zeigen. Denn indem ich ein unangenehmes Gefühl zeige, mache ich mich angreifbar („Miesepeter“, „schlechte“ Laune, usw.). Der Lösungsweg würde darin bestehen, solche Gefühle auszusprechen, auszudrücken, zu bearbeiten und damit zu erledigen und zu befreien. Dies geht auch, ohne den

Anderen zu verletzen (z.B. nicht: „Du A...“, sondern: „Ich habe solch eine Wut!“). Hilfreich können auch Bachblüten sein. Wir suchen uns diejenigen Mittel, in deren Beschreibung die Worte Groll, Wut, unterdrückte Gefühle usw. zu finden sind, also z.B. Holly (Stechpalme), Cherry Plum (Kirschkirsche), Centaury (Tausendgüldenkraut) oder Pine (Kiefer).

Kommen wir zurück zur körperlichen, stofflichen Übersäuerung. Man kann diese mit einfachen Mitteln messen. Am einfachsten geht es mit pH- Teststreifen, mit denen man den pH- Wert des Urins misst. Der wichtigste Messwert wird morgens früh erhalten, beim ersten Wasserlassen. Werte um 6,5 – 7 sind in Ordnung, Werte zwischen 6 und 6,5 zeigen bereits eine Übersäuerung an. Werte unter 6 sollten Anlass geben, den Säure- Basenhaushalt auf allen Ebenen in Ordnung zu bringen.

Noch genauer können wir eine Übersäuerung mit einem Urinbelastungstest messen: Nach dem ersten Messen morgens wird ein Teelöffel Natriumbicarbonat (zum Beispiel als Kaiser- Natron) in Wasser aufgelöst und getrunken. Danach möglichst halbstündlich messen und die Werte aufschreiben. Steigt der pH- Wert innerhalb der nächsten 2 Stunden um mehr als 1,5 Punkte, liegt keine Acidose vor. Bleibt er mehr oder weniger (+/- 0,5) gleich, liegt eine Übersäuerung vor.



Zur Behandlung der Übersäuerung ist es natürlich in erster Linie erforderlich, nach den Ursachen zu suchen und, wenn möglich, diese zu beseitigen. Also:

- Viel Bewegung an frischer Luft (Lungen!) und in der Sonne (Licht- und Farbnahrung)
- Gesunde Ernährung
- Gesunde Beziehungen herstellen und damit
- Stress abbauen
- Fühlen und Spüren, d. h. Gefühle wie Wut, Schmerz, Freude, Liebe fließen lassen
- Vertrauen in die eigene Seelenimpulse (Seelennahrung, sinnliche Erfahrungen)
- Jammern und Kritiksucht stoppen (Gedanken in Vertrauen lenken)

Unterstützend können auch basische Mineralstoffpräparate vorübergehend eingenommen werden. Wir müssen uns jedoch darüber im Klaren sein, dass diese Unterstützung des Säure- Basenhaushalts nur Sinn macht, wenn die Ursachen der Übersäuerung beseitigt werden können und dass Basenpräparate deshalb nur eine vorübergehende Lösung darstellen. Geeignet sind beispielsweise Basica Pulver oder Alkala N Pulver. Eine kompetente Entsäuerungstherapie gehört in die Hände eines erfahrenen Therapeuten.