



Übersäuerung

Sowohl beim Menschen als auch in der Natur ist eine Übersäuerung schädlich. In der Natur ist der Säuren-Basen-Haushalt von entscheidender Bedeutung. Bereits ab einem pH-Wert von 5 sterben die Fische in unseren Gewässern. Grün- und Ackerflächen sind infolge chemischer Düngung teilweise "übersäuert". Wir Menschen werden dadurch krank und verlieren Lebenskraft.

Das „innere Milieu“ entscheidet (natürlich neben unserem Geist) über unser Gesundheitsschicksal. Hierbei handelt es sich um jenes nährnde, versorgende Medium (*extrazelluläre Flüssigkeit*) welches die Funktionszellen ständig umflutet. Dieses ist bei vielen Erkrankungen die Wurzel allen Übels. Im „inneren Milieu“ müssen nach Möglichkeit gleichbleibende Verhältnisse aufrecht erhalten werden, auch wenn sich rundherum die Umstände entscheidend verändern. Körperliche Leiden stellen sich auch dann ein, wenn der Körper sauer wird. Das Körpermilieu besteht zu erheblichen Teilen aus Wasser. Es „kippt“ gewissermaßen um, wie dies bei schadstoffbelasteten und überdüngten Seen geschehen kann. Man spricht in diesem Zusammenhang von „Verkäsung“, Verschleimung und Verschlackung. Mit einer gesunden Lebensweise können wir dem zum Teil vorbeugen und erreichen damit eine höhere Lebensqualität. Basische Nahrung bringt Gesundheit und Lebenskraft.

Der Säure-Basen-Haushalt bestimmt maßgeblich die körperchemische Grundregulation des Menschen. Wie ein Buchhalter regelt er Atmung, Kreislauf, Verdauung, Ausscheidung, Abwehrkraft, Hormonhaushalt usw.. Was das ewige Wechselspiel der Antagonisten Säuren und Basen, beide werden gebraucht, in Organismus und Stoffwechsel angeht, so sind wir es, die durch unseren Speiseplan die Akzente setzen. Unser Körper verfügt über rund siebzig Billionen Körperzellen. In jeder dieser Zellen entsteht bei der Energiegewinnung kontinuierlich Kohlensäure. Hinzu kommen weitere Säuren, die durch die Nahrung aufgenommen oder bei ihrer Verstoffwechslung gebildet werden. Fast alle biologischen Vorgänge funktionieren erst dann richtig, wenn ein bestimmter pH-Wert gewährleistet ist. Anhand des pH-Wertes lässt sich ablesen, wie sauer bzw. basisch Blut (*7,35 bis 7,45*) und Urin (*4 - bei sehr kranken Menschen und 8 - bei Babys teilweise darüber*) sind. Lebensbedrohliche Zustände können eintreten, sobald der „normale“ pH-Wert, gemessen im Urin, länger und massiv unter- bzw. überschritten werden würde (*Azidose*). Im Blut wirkt sich eine Unter- bzw. Überschreitung in sehr kurzer Zeit tödlich aus. Die Skala reicht von 1 bis 14. Bei 7 liegt der Punkt der Neutralität.

Energie und Bausubstanzen führen wir uns hauptsächlich durch Kohlehydrate, Protein und Fett zu. Im Eiweißstoffwechsel treten Schwefel- und Phosphorsäure auf, beim Abbau der Fette und Kohlehydrate Essig- und Milchsäure. Diese Ab- und Umbauprodukte muss unser Organismus möglichst schnell neutralisieren und aus dem Körper schaffen. Dazu dienen Mineralstoffe. Sie verbinden sich mit den Säuren und beherrschen die zwangsläufig anfallenden Nebenprodukte des Stoffumsatzes. Es ist leider nicht unser Gaumen, der hier Auskunft geben kann. Die Art von Säure, wie sie nach üppiger Hausmannskost entsteht, hat nichts mit jener Säure zu tun, die bestimmten Nahrungsmitteln ihren besonderen Geschmack verleihen. Sauer macht nicht nur lustig, oft spendet es auch reichlich alkalische (*basische*) Elemente. Säuren, die als Endprodukte des Stoffwechsels anfallen, können nur nach Umwandlung in neutrale Salze ausgeschieden werden. Erst dann sind sie nicht mehr schädlich für Nieren und Dickdarmwand. Als grobe Faustregel kann gelten: Eiweißreiche Lebensmittel werden während der Verdauung eher sauer verstoffwechselt, Nahrungsmittel mit ausgeprägten Mineralstoffanteilen bilden im Verlauf des Stoffwechsels eher basische Bausteine. Das Ei beispielsweise, vom Geschmack her völlig unverdächtig ist ein starker Säurebildner, die saure Zitrone (*prüft man den Saft mit einem Indikator, zeigt sie einen starken Säuregrad von pH 3 an*) überrascht nach der Verstoffwechslung als freundlicher Basenspender. Basenbildner sind vor allem Kalium, Calcium, Magnesium, Natrium und Eisen, Säurebildner sind u.a. Phosphor, Schwefel und Chlor.

Die Niere ist unser wichtigstes Organ, um überflüssige Säuren auszuscheiden. Lunge und Leber sind an diesem Prozess ebenfalls beteiligt. Nach ihrer Neutralisierung durch Mineralstoffe können die Säure-



ren im Bindegewebe als Schlacken "zwischenlagert" werden. In unserer heutigen Zeit werden daraus leider zu oft "Endlager". Die Folge: Vergiftungsprozesse, Alterung und Alterskrankheiten. "Altern" ist grundsätzlich nichts anders als kontinuierliche Vergiftung durch saure Schlacken, einschließlich der daraus entstehenden Schädigungen und Mangelzuständen.

Folgende Krankheiten sind u.a. meist auch übersäuerungsbedingt: ADS / ADHS (zu viele Süßigkeiten!), Allergien, Alzheimer, Arthritis, Arthrose, Bronchitiden, chronische Müdigkeit, Cellulite, Demenz, Diabetes, Durchblutungsstörungen, Ekzeme, Gallen-, Nieren- und Blasensteine, Fettleber, Fuß-, Nagel- und Darmpilz, Gicht, Haarausfall, Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Psoriasis, Herzprobleme (Bluthochdruck, zu hohes Cholesterin, Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt, Schlaganfall), Kopf- und Nasennebenhöhlenbeschwerden, Krebs, Magenbeschwerden, Migräne, Neuralgien, Ober- und Unterbauchbeschwerden, Ohrgeräusche, Osteoporose, Pankreatitis, Raucherbein, Rheuma und rheumatische Beschwerden aller Art, Reizdarm, Schwindel, Sodbrennen, Stoffwechselprobleme jeder Art, Verdauungsstörungen, Weichteilrheumatismus, usw.. Pilze können nur in saurem Gewebe existieren, genau wie Krebszellen. Vielleicht hat deshalb Rudolf Breuss mit seiner 42-Tage-Gemüse-Saftkur so erstaunliche Erfolge erzielt. Kreislaufstillstand wurden bis 1990 noch mit einer Infusion aus Natriumbicarbonat als Erstversorgung behandelt und heute noch wird Natriumbicarbonat als Entsäuerungs- und 1. Hilfe-Mittel der Wahl in Internetseiten mit aufgelistet (Handelsform: Stechampulle mit 100ml 8,4%ige Lösung; Indikation: metabolische Azidose, Wirkungsweise: Natrium ist eine Lauge und somit in der Lage saure Stoffwechselprodukte zu neutralisieren. So kann bei einer metabolischen Azidose z.B. bei einem Kreislaufstillstand der pH-Wert wieder ausgeglichen werden. Heute ist das nicht mehr modern. Wahrscheinlich ist es zu aufwendig und zu billig (für die Pharmaindustrie?). Lt. Pflegern der Intensivstation des Klinikums Fürth wird zumindest dort sehr wohl noch damit gearbeitet.

Der Urin-pH-Wert verhält sich analog zum Gewebe-pH-Wert. Durch das autogene Puffersystem des Blutes werden Übersäuerungen mitunter lange Zeit kompensiert, der Urin dagegen zeigt die unmittelbare Gewebesituation an und sein pH-Wert ist deshalb als Gradmesser einfach und schnell zu erfassen. Was die Säure-Werte der Zellen und des Urins angeht, so lebt jeder Mensch von Geburt an nach dem Motto: "Von nun an geht's bergab". Beide Werte werden von Jahr zu Jahr saurer. Damit alle Lebensvorgänge im menschlichen Organismus störungsfrei ablaufen können, bedarf es vielfältiger Regulations- und Kontrollmechanismen, die die richtige Zusammensetzung von Körperflüssigkeiten aufrecht erhalten. Das Milieu dieser Körperflüssigkeiten ist jedoch stets Schwankungen ausgesetzt, aufgrund von Aufnahme, Abbau und Verwertung von Nahrungsmitteln.

Gleichwohl bildet der Blutzucker auch Abfallprodukte der Fettverbrennung, sog. Ketonkörper (*Substanzen, die beim Abbau von Fetten als Zwischenprodukt entstehen, z.B. Aceton, Beta-Hydroxy-Buttersäure und Acet-Essigsäure*). Durch die Ausscheidung im Urin werden dem Körper große Mengen Wasser und Salze entzogen, so dass ihm diese fehlen. Im Blut führen die Ketonkörper zu einer Übersäuerung des Organismus. Diabetische Ketoazidose (*Übersäuerung*) ist ein akuter, lebensgefährlicher Zustand, der vor allem bei Typ 1 Diabetes auftreten kann. Häufig in Verbindung mit anderen Krankheiten, meist sind es Infektionskrankheiten.

Es herrscht dennoch Uneinigkeit über die säure- oder basenbildende Wirkung einzelner Lebensmittel, die Beurteilung der verschiedenen Lebensmittelgruppen ist jedoch relativ eindeutig. Fleisch, Wurst, Fisch, Käse, Eier, Süßwaren, weißer Zucker, Reis und Mehlprodukte (*auch Vollkorn!*) sollen demnach starke Säurebildner sein, während Blattsalate, Gemüse, Obst und Kartoffeln basisch verstoffwechselt werden. Mehrere Studien haben gezeigt, dass sich pflanzliche Kost günstig auf die Knochendichte auswirkt. Säureüberschuss führt zu einer verstärkten Mobilisation von Calcium in Form basischer Salze aus dem Knochen. Calcium aus dem Knochen wird auch dann mobilisiert, wenn zu viel Phosphor zugeführt wird, was durch übermäßigen Genuss von "soft drinks" wie z.B. Cola der Fall ist. Auch sogenannte „Körnerfresser“ übersäuern manchmal durch zu viele falsche Kohlehydrate. Dies führt zu einer vorprogrammierten Osteoporose.



ALOE VERA - DEUTSCHLAND . DE

Gabriele Pronath

Weichselleite 10 90587 Obermichelbach

Uns Frauen wird immer erzählt, dass wir in und nach der Menopause Calcium zu uns nehmen müssen, um Osteoporose zu verhindern. Kein Arzt erzählt Ihnen warum eine Entmineralisierung überhaupt passiert – und vor allem warum ausgerechnet nach den Wechseljahren. Wir haben den Männern gegenüber ein paar Jahre lang einen Vorteil: In den Jahren, in denen wir unsere Regelblutungen haben, wird ein Großteil der durch falsche Ernährung angefallenen Stoffwechselschlacken mit dem Blut abtransportiert. Mit Beginn der Menopause ist damit Schluss. Unser Körper benötigt dann, genau wie der des Mannes, noch mehr Mineralien, um einer Übersäuerung des Gewebes vorzubeugen. Bei Frauen werden diese erst aus der Gebärmutter, dann aus dem Oberschenkelgewebe (*Cellulite*) und als Letztes aus den Knochen genommen. Bei den Männern kommt zuerst der Haarboden als Mineralstoffspender (*Haarausfall*) dran und als nächstes sofort die Knochenmasse. Wie wäre es, wenn wir schon in jungen Jahren damit beginnen 80 % Basenspender und 20 % Säurebildner zu essen, und, falls wir dies nicht so komplett einhalten können, natürliche Mineralien (*Calcium + Kalium + Magnesium + Eisen*) als Nahrungsergänzung konsumieren? Wären wir dann in der Lage, viele Krankheiten (s.o.) im Vorfeld im Keim zu ersticken? Ich glaube schon. Auf jeden Fall ist es einen Versuch wert – oder?

Reduzieren sollten wir auch übermäßigen Zuckerverbrauch (*Süßigkeiten, Mehlspeisen, Konserven, Limonaden, u.s.w.*). Er bewirkt nicht sofortige Reaktionen im Magen, sondern schadet im Darm (von den Zähnen ganz zu schweigen). Der übermäßige, nicht mehr verwertbare Zucker (*Kohlehydrate*) wird dabei durch Gärungsprozesse u.a. in Säuren umgewandelt. Das Darmmilieu wechselt vom alkalischen (basischen) Zustand (*ph 7 – 8,5*) den die Darmflora benötigt, zum sauren (*unterhalb ph 7*) mit all den o.g. Folgen. Durch die Säurevermehrung leidet außerdem die Ausscheidung und „Entsorgung“ körpereigener Stoffwechselsäuren (*z.B. Harnsäure*).

Jetzt ist die „Deutsche Gesellschaft für Ernährung“ ja der Meinung, eine gut sortierte Mischkost reicht völlig aus, um sich gesund zu ernähren. Dr. med. Bodo Kuklinski unterhält ein Diagnostik- und Therapiezentrum für Umweltmedizin, und sieht das anders: "Unter Berücksichtigung der Tatsache, dass durch eine normale Mischkost einen für die meisten in unserer Industriegesellschaft lebenden Menschen erhöhter Bedarf an Nährstoffen und Nährstoffgemischen nicht mehr über eine normale Mischkost ausgeglichen werden kann, sind die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, wenn sie sich nicht nach dem individuellen Bedarf des Einzelnen richten, als wertlos anzusehen."

Der bekannte Stuttgarter Internist und Kardiologe Dr. Berthold Kern bezeichnet den Herzinfarkt als eine der ganz großen Säurekatastrophen für den Körper. Er empfiehlt ein pflanzliches Arzneimittel „Strophantin“ (siehe Wirkprinzip <http://de.wikipedia.org/wiki/Strophantin>) als das „mächtigste aller Herzmittel“ (Z.B.: Oleum Strophanti von Weleda, verschreibungspflichtig). Dr. Kern hat während seiner aktiven Zeit umfangreiche Aufzeichnungen und eine persönliche Erfolgsstatistik bei insgesamt 15.000 Patienten geführt (siehe auch: Info_Dr_Kern@strophantus.de), [Die verkannte Geheimwaffe der Natur.pdf \(strophantus.de\)](#).

Die Anwendung von entsäuernden Medikamenten ist hilfreich, sollte aber, immer nur als zeitlich begrenzte Initialmaßnahme gesehen werden, um vorhandene Basendefizite zu beheben und den Organismus in die richtige Bahn zu lenken. Eine womögliche langjährige Dauerregulation von außen mit Basenpulvern ist unzweckmäßig und nicht ganz ungefährlich, da auch der Magen in Mitleidenschaft gezogen werden kann. Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist eine Normalfunktion des Organismus. Eine Therapie sollte dahin führen, dass schon durch geeignete Ernährung und Lebensweise dieses Gleichgewicht gewahrt bleibt bzw. wieder hergestellt wird. Dabei hilft die Aloe Vera, die absolut basisch verstoffwechselt wird und Teile des Gemüsekonsums ersetzen kann sowie eine ausreichende Zufuhr von natürlichen Mineralien (Calcium plus).

Bleib basisch und gesund, im Einklang mit der Natur, vom Säugling bis ins hohe Alter,

Deine Gabriele Pronath