

# Die Praxis des Säuren-Basen-Haushalts

---

*www.wellnest.info*

*Weiterführende Informationen*

## **Vorwort: Prävention und Eigenverantwortung**

Das Gesundheitswesen steht vor dem Kollaps. Jeden Monat hört man neue Defizitmeldungen der Krankenkassen in Milliardenhöhe. Jeder Einzelne kann dazu beitragen, diese Milliardenlöcher durch Prävention und Eigenverantwortung wieder zu schließen.

Dazu müssen wir alte Denkstrukturen und Gewohnheiten über Bord werfen, um konsequent und bewusst neue Wege zu gehen. Und: Wenn Sie dies nicht wegen der Krankenkassen tun, dann sollten Sie es zumindest im Interesse der eigenen Gesundheit erwägen.

## **Übersäuerung - Volkskrankheit Nr. 1**

98% der Bevölkerung sind übersäuert. Die Übersäuerung heißt im medizinischen Sprachgebrauch *Azidose*. Jahrelang wurde die Übersäuerung totgeschwiegen oder verharmlost. Neuere medizinische Studien zeigen aber eindeutig, dass sie eine der Hauptursachen von 60 bis 70% aller Zivilisationskrankheiten ist. Selbst konservative Universitäten mit medizinischer Fachausrichtung haben jetzt Studiengänge über den Säuren-Basen-Haushalt in ihr Programm aufgenommen.

Das Tückische an der Übersäuerung ist, dass sie sich sehr schleichend aufbaut, ohne große Beschwerden zu verursachen. Oft dauert dieser Prozess 10 bis 20 Jahre oder noch länger - ohne nennenswerte Symptome.

Sodbrennen, säurescharfes Brennen beim Stuhlgang, Magendrücken und ständiges Völlegefühl sind erste Anzeichen einer Übersäuerung.

## **Fundament für die Erkenntnisse im Säuren-Basen-Haushalt**

Grundlegende Erkenntnisse zum Thema veröffentlichte der deutsche Arzt Dr. med. F. Sander bereits 1953 in seinem Buch *Der Säure/Basenhaushalt des menschlichen Organismus*.

Weitere Werke namhafter Wissenschaftler folgten - stets mit den gleichen Erkenntnissen.

Zu erwähnen wäre hier noch der deutsche Heilpraktiker Jörgensen, der 1985 ein Verfahren vorstellte, mit dem man die Pufferkapazität des Blutes messen und anhand dieser Messung eindeutig belegen konnte, ob bei einem Menschen die Pufferkapazität beeinträchtigt ist, und wenn ja, in welchem Stadium sich die Beeinträchtigung befindet.

Die starke Beeinträchtigung der Pufferkapazität des Blutes nennt man *intrazelluläre Azidose* (Übersäuerung in der Zelle). Die intrazelluläre Azidose ist der extremste Zustand der Übersäuerung. Jeder Arzt einer Intensivstation kennt solche Fälle und misst u.a. den Base-Excess-Wert (Basenüberschusswert) jedes Herzinfarkt-Patienten.

Notfallärzte wissen, dass die Überlebenschancen eines Patienten gering sind, wenn es um die Pufferkapazität seines Blutes sehr schlecht bestellt ist. Hätte man den Wert früher gemessen und entsprechende Maßnahmen eingeleitet, wäre das akute Problem erst gar nicht entstanden.

# Die Praxis des Säure-Basen-Haushalts

---

## Der pH-Wert

Maß für die Konzentration freier Wasserstoff-Ionen in einer Lösung. Er gibt die chemisch wirkende Azidität einer Lösung an. Die pH-Skala umfasst 15 Einheiten (0 bis 14).

Je höher die Konzentration freier Wasserstoff-Ionen in einer Lösung ist, desto niedriger ist der pH-Wert (pH 0 bis pH 7) und desto saurer ist die Lösung. Der Neutralwert ist pH-Wert 7. Je niedriger die Konzentration freier Wasserstoffionen ist, je basischer ist die Lösung und desto höher ist der pH-Wert (pH 7 bis pH 14).

Der pH-Wert kann ganz einfach mit einem Lackmuspapier ermittelt werden. Das Lackmuspapier wird in den Urinstrahl gehalten und die Farbänderung mit einer Farbskala abgeglichen.

## Leben am basischen Bereich - im Einklang mit dem Säuren-Basen-Gleichgewicht

Unser Körper ist ständig bemüht, Säurenüberschüsse mit Basenbildnern zu neutralisieren. Über den Tag verteilt schwankt deshalb der pH-Wert im Urin. Morgens neigt der gesunde Körper eher zu Säureausscheidungen (ca. 6 Uhr), beim nächsten Urin um ca. 9 Uhr sollte er bei einem gesunden Menschen eher basisch sein. Um ca. 12 Uhr neigt er wieder zu Säureausscheidungen, wonach der 15-Uhr-Urin einen sehr starken Basenschub zeigen sollte. Um ca. 18 Uhr werden wiederum Säuren ausgeschieden. Entscheidend ist hierbei, dass der Körper dynamisch mit seinem Säuren-Basen-Haushalt reagiert.

Symptome einer Übersäuerung sind: Wenig bis keine Dynamik in den Säuren- und Basenfluten. Unterscheiden muss man zwischen einer Säurestarre (Azidose), wobei hier über den ganzen Tag verteilt nur noch Säureausscheidungen gemessen werden, und einer Basenstarre (Alkalose).

Die Basenstarre kommt eher selten vor, meist beinhaltet sie eine versteckte intrazelluläre Azidose, wobei der Körper überhaupt nicht mehr auf seine Aufgabe, das Säuren-Basen-Gleichgewicht aufrecht zu erhalten reagiert. In diesen Fällen zeigen die Urinmessungen stets einen basischen pH-Wert. Therapeutisch ist die versteckte intrazelluläre Azidose (Diagnose: Basenstarre, Alkalose) wie die Azidose zu therapieren.

Im neutralen Bereich kann der Körper sein Immunsystem optimal aufrecht erhalten, Krankheiten können so schon im Keim erstickt werden. Der Urin von Neugeborenen und Säuglingen, die mit Muttermilch gestillt werden, hat einen pH-Wert von 8!

Kleine Kinder weisen meist auch einen basischen pH-Wert auf. Erst im Laufe Ihrer (Fehl-) Ernährung sinkt dieser Wert immer weiter. Wichtig bei der Kontrolle des Urins ist es, dass ein gesunder Mensch auch Säure produziert und ausscheidet und seine Ernährung nicht nur auf basischer Kost aufbaut, da sonst der Körper nicht mehr in der Lage wäre, Entzündungen einzudämmen.

Fazit: Wir benötigen auch Säurebilder, nicht nur Basenbildner. Entscheidend ist die richtige Konzentration von beiden.

# Die Praxis des Säure-Basen-Haushalts

---

## **Nicht neutralisierte Säureausscheidungen - Motor vieler Krankheiten**

Interessante Studien wurden auch mit Umweltgiften in Bezug auf die menschliche Ernährung durchgeführt. So steht heute eindeutig fest, dass Menschen, die *in einer permanenten Übersäuerung* leben, nicht in der Lage sind Schwermetalle, PCBs, Dioxine, Furane und andere Umweltgifte, die sie durch die Nahrung zu sich nehmen auszuschleiden. Schwermetalle werden vom Körper in Mengen bis zu mehreren Gramm eingelagert - dabei weiß man heutzutage, dass manche Umweltgifte bereits im Milligramm-Bereich (Milligramm = 1/1000 Gramm) toxisch wirken. Sehr viele Wissenschaftler gehen davon aus, dass die meisten Allergien durch diese Einlagerungen ausgelöst werden.

Wie ernst ist die Lage in den Industriestaaten? **Es ist kaum zu glauben, doch von den 98% der übersäuerten Menschen sind 50 bis 60% in einer permanenten Säurestarre.**

## **Ursachen des Säureüberschusses im Körper**

Die (Fehl-) Ernährung ist die Hauptursache der Übersäuerung. Leider ist unsere Ernährung in den letzten 100 - insbesondere in den letzten 50 - Jahren völlig aus dem Ruder gelaufen. Wir essen überwiegend Säurebildner wie Fleisch, Wurst, Käse, Weißmehlprodukte, industriell hergestellte Teig- und Nudelwaren, Industriezucker, zuckerhaltige Limonaden, industriell verarbeitete Fruchtsäfte, Süßigkeiten wie Schokolade und dergleichen, um nur ein paar der wichtigsten Säurebildner zu nennen. (Nähere Ausführungen siehe Beiblatt).

## **Die drei Hauptursachen der Säureflut sind ...**

- ... die enorme Eiweißkonzentration (Wurst, Käse usw.)
- ... die immense Menge an industriellen Zuckerzusätzen
- ... die industriell hergestellten Weißmehlprodukte

## **Weitere Ursachen ...**

### **Stress**

Ein gestresster Mensch neigt grundsätzlich stark zum Übersäuern. Dabei ist es gleich, ob er sich den Stress selbst auferlegt hat oder der Stress z.B. am Arbeitsplatz durch Mobbing oder Überforderung entsteht. Der Stress in den eigenen vier Wänden führt zum selben Ergebnis. Es kommt nicht von ungefähr, dass wir Menschen als *sauer* bezeichnen.

### **Sucht**

Rauchen verengt nicht nur die Gefäße, sondern übersäuert den Körper auch sehr stark. Raucher sollten sich hierüber im Klaren sein und das Rauchen entweder sofort einstellen oder ihren Körper mit großen Mengen an Basen versorgen.

Übermäßiger Alkoholkonsum führt auch zu einer starken Übersäuerung. Wenn man nach einer 'durchzechten Nacht' einen Kater hat, so rührt dieser von der starken Übersäuerung des Körpers her. Alkohol entzieht dem Körper Wasser und Natrium in großen Mengen.

# Die Praxis des Säure-Basen-Haushalts

---

## Seelische Depression

Seelisch depressive Menschen sind meist chronisch übersäuert. Oft liegt sogar die Ursache ihrer Depression in der chronischen Übersäuerung. Hier wirkt eine Therapie mit Basenkonzentrat sehr kurzfristig oft schon kleine Wunder.

## Überanstrengung

Kurzzeitige körperliche Überanstrengung zum Beispiel bei extremen sportlichen Betätigungen ohne entsprechendes Training führen ebenfalls zu einer Übersäuerung, was an den Laktatwerten leicht zu erkennen ist.

## Die biochemischen Entstehung einer latenten bis intrazellulären Azidose (Übersäuerung)

Durch die oben erwähnten Punkte begünstigt, aber in erster Linie durch die falsche Ernährung, hat der Körper stets ein Basendefizit. Dieses Basendefizit versucht er durch die Produktion von Natriumbicarbonat auszugleichen.

Irgendwann hat der Körper seine Reserven durch die Produktion von Natriumbicarbonat aufgebraucht. Dann nutzt er einen Kunstgriff, um sich am Leben zu halten: Er entzieht seinen Zellen Kalium - eine Base - und nutzt diese als Säurepuffer. Dadurch entstehen langsam aber sicher Azidosen *in den Zellen selbst!*

*Fazit: Das Hauptproblem bei der Übersäuerung ist nicht die latente Azidose (außerhalb der Zellen). Diese kann der Körper ohne jegliche gesundheitliche Beeinträchtigungen abpuffern. Unser Problem ist die schleichende Übersäuerung in den Zellen. Diese baut sich oftmals über Jahrzehnte und führt zu einer Gewebeübersäuerung - und bei weiterer Zunahme zur Beeinträchtigung der Pufferkapazität im Blut.*

## Resultierende Krankheiten durch den Säureüberschuss

Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Arthrosen aller Art, z.B. Rheuma der Gelenke, Weichteilrheuma, Gelenksmissbildung, primär chronische Polyarthritis, Neuralgie, Neuritis, Gicht, Knochentumor, Morbus Paget, Entzündliches Rheuma (Arthritis), Bandscheibenvorfall, schwere Bandscheibendegeneration, Ischias, Arthrose einschließlich der Degeneration der Gelenksknorpel, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, Lebererkrankungen, Asthma bronchiale, Diabetes mellitus, Migräne, Osteoporose, Haarausfall, Krebserkrankungen, Niereninsuffizienz, Hauterkrankungen (auch Neurodermitis), Nerven- und Gemütskrankheiten, Schwangerschaftserkrankungen, Durchblutungsstörungen, Zahnerkrankungen.

# Die Praxis des Säure-Basen-Haushalts

---

## Abhilfe des Säureüberschusses

Da wir ca. 80% Säurebildner und lediglich 20% Basenbildner zu uns nehmen, müssen wir unsere Gewohnheiten deutlich umstellen. Wir müssen 80% Basenbildner und nur 20% Säurebildner durch unsere Nahrung zu uns nehmen.

Um schnellstmöglich unsere übervollen Säuredepots zu leeren, müssen wir große Mengen zellverfügbarer Basenbildner zu uns nehmen. Deshalb ist eine zeitweise Überversorgung mit Basenbildnern anzustreben.

## Essverhalten

Kernsatz der Ernährungslehre: *Ernährung = Nahrung x Verdauungskraft*

### Die Kardinalfehler der Ernährungsweise nach F.X. Mayr:

Es wird zu schnell gegessen!

Es wird zu viel gegessen!

Es wird zu oft gegessen!

Es wird zu schwer gegessen!

Es wird zu spät gegessen!

Es wird zu viel Eiweiß gegessen!

Es wird zu trocken gelebt!

Es wird ohne Fastenpausen gelebt!

## Weitere Möglichkeiten zur Entsäuerung

### Basenbäder

Die Haut ist unser größtes Organ. Über die Haut können sehr große Mengen an Säuren ausgeschieden werden. Dies können Sie messen, indem Sie Lackmuspapier in Ihren Schweiß tauchen. Nach einem Basenbad weist das Badewasser in den meisten Fällen einen weit geringeren pH-Wert auf. Bei starken Übersäuerungen empfehlen sich wöchentliche Basenbäder.

### Bewegung an der frischen Luft

Körperliche Bewegung ohne Überanstrengung erhöht die Sauerstoffsättigung im Blut. Die so entstehende Sauerstoffzufuhr wirkt sich basenbildend aus.

### Stressabbau

Lösen Sie Konflikte und gedankliche Muster auf, die Sie in Situationen bringen, in denen Sie großem Stress ausgesetzt sind.

#### Literaturangaben:

Die Praxis des Säure-Basenhaushalts  
Autor: Dr. med. Michael Worlitschek  
ISBN: 3-8304-7024-X

Original Säure-Basen-Haushalt  
Autor: Dr. med. Michael Worlitschek  
ISBN: 3-8304-2040-4

Der Säure-Basen-Haushalt  
Autor: Dr.med.F. Sander  
Säure-Basenhaushalt  
Ein praxisnahes Messverfahren zur Bestimmung der Pufferkapazität im Blut.  
Autor: H.H. Jörgensen