

Der Säure - Basen Haushalt in unserem Körper

von Heilpraktiker Carlo L. Weichert



NATURHEILPRAXIS
für
Ganzheitsmedizin
Psycho-, Familientherapie u. Heilhypnose
Carlo Weichert
Heilpraktiker
Gesprächs- u. Familientherapeut
Oberweißkirchen 1, 83349 Palling
☎ 08669/2121
Fax 08669/2129

Gesundheitsbewusste Menschen wissen schon lange, dass unsere "modernen Supermarkt-Sattmacher", viel mehr der Befriedigung der Lust am Essen, als unserer Gesundheit dienen.

Großmutter's Frühjahrs-, Sommer-, Herbst- und Winterernährung aus dem damaligen Getreideanbau, sowie aus dem Bauern- und Obstgarten, auch hie und da einmal Fleisch am Tisch (denn wer konnte sich damals schon Wurst und Fleisch leisten) gibt es anscheinend in unserer jüngeren Generation, aber insbesondere bei unseren heutigen Kindern kaum mehr. Ernährungswissenschaftler sehen aber genau diesen Umstand sehr kritisch. Denn Omas Ernährung war zwar einfach, aber sie war noch richtig gesund.

Heute, gut 100 Jahre nach Omas Zeiten, können wir in jedem Mini- oder Supermarkt, Einkaufsshop, Tankstellen usw. „die heute typischen modernen Sattmacher“ kaufen, die zwar gut ausschauen, gut riechen und lang lagerungsfähig, die aber oft für unseren menschlichen Organismus von geringer biologischer Wertigkeit sind.

Der Grund: die Belastungen unserer heutigen Nahrungsmittel-Grundstoffe mit Spritz- und Düngemitteln aus Gartenbau und Landwirtschaft, durch Arzneimittel in der Tierhaltung, durch eine unberechenbare Summe verschiedenster chemischer Zusatzstoffe und der fabrikmäßigen Vorverarbeitung, ist enorm.

"Moderne Ernährung": eine Herausforderung an unsere Gesundheit

Ernährungswissenschaftler warnen schon lange vor dieser "modernen Supermarkt-Sattmacher-Ernährung". Sie sehen darin die wahre Ursache für die vielen Erkrankungen, an denen heute mindestens 80% aller Patienten leiden, die ständig die Wartezimmer der Ärzte und Kliniken füllen und die den Krankenkassen Kosten ohne Ende bereiten, wie:

- Übergewicht, Bluthochdruck, chronische Kopfschmerzen und Migräneattacken, chronische Verdauungsstörungen, Darmgärungen, Blähungen und Stuhlunregelmäßigkeiten, Muskel-, Gelenk- und Rheumaschmerzen, bis hin zu den Herz-Kreislauf- und Durchblutungsstörungen, mit der oft tödlichen Folge von Herzinfarkt, Alzheimer, Diabetes und die immer dramatischer um sich greifenden Krebserkrankungen.
- Auf der Seite der typischen Symptome finden sich chronische Müdigkeit, Energie- und Antriebslosigkeit, Schlaflosigkeit, bis hin zu echten psychischen Problemen wie Depressivität und Angstattacken.
- Schlimm wirkt diese "moderne Form der Ernährung" auf unsere Kinder. Hier finden sich oft die Ursachen für die chronischen Infektanfälligkeiten, Allergien wie Heuschnupfen und Neurodermitis, sowie die immer mehr um sich greifende Hyperaktivität oder das so genannte ADS- Syndrom.

- Krankheitsverstärkend wirken noch unsere heutigen Lebensgewohnheiten wie Bewegungsmangel, unregelmäßiges Essen, Hektik und Stress in der Arbeitswelt, sowie seelische Unausgeglichenheit und Beziehungsprobleme usw.

Ernährungswissenschaftler nennen all diese Erkrankungen „wohlstandsbedingt.“

„Ich bin nicht an meiner Krankheit Schuld“

Bis hierher konnte nun so mancher der Meinung sein: „Ja, was kann ich denn dafür, wenn ich aufgrund der Spitz-, Dünge-, Arzneimittel und chemischen Zusatzstoffe in unserer Nahrung nun krank bin? Da ist es ja egal was ich esse.“

Weit gefehlt, sagen die Ernährungswissenschaftler. Die Gefahr sei gar nicht nur die „Chemie“. Die wirkliche Gefahr für unsere Gesundheit, lauere in der Nahrung selbst.

Krank durch Säure bildende Ernährung

Es sind die viel zu vielen in unserer "modernen Supermarkt-Sattmacher-Ernährung", versteckten Säuren, welche gerade in Fleisch, Wurst, Käse, Süßigkeiten und Süßgetränken, Kuchen, Kekse, Knabberzeug und Alkohol im Überfluss vorhanden sind und die sich im Lauf der Zeit in unserem menschlichen Organismus immer mehr krankmachend einlagern.

Bei diesen so genannten Säuren handelt es sich nicht etwa um Nahrungsmittel die sauer schmecken (wie man irrtümlich meinen könnte), sondern um Nahrungsmittel:

- bei denen durch die Aufschlüsselung durch unsere Verdauungsenzyme Säuren frei werden, wie die Ribonukleinsäuren / Harnsäuren aus den Zellkernen aller tierischen Eiweiße, wie Fleisch, Wurst, Käse, Eier, Milchprodukte, teilweise auch Getreide, Fette usw.
- oder um Stoffe, die biochemisch gesehen, in ihrer Molekularstruktur ein H + Ion zu viel haben und die deshalb in der Lage sind Säuren zu bilden, die gar nicht sauer schmecken müssen, wie z.B. alle Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol usw.

Für unsere Gesundheit ist diese Summierung an Säuren auf die Dauer sehr problematisch, denn unser menschlicher Organismus ist in seinen biochemischen Abläufen basisch. Er verträgt nur ca. 20% Säuren.

Deshalb ist er ständig auf die Zufuhr der enorm wichtigen basischen Mineralstoffe wie Calcium, Kalium, Magnesium, durch die Ernährung angewiesen, die auch als Gegengewicht zu den Säuren dienen und die diese neutralisieren könnten.

Diese basischen Mineralstoffe bekommt unser Organismus nur durch eine naturgemäße Ernährung mit viel Obst, Rohkost und Gemüse. Aber auch hier zeichnen sich zunehmend Probleme ab, denn die basischen Mineralstoffe sind aufgrund der ausgelaugten Böden immer weniger in Obst, Rohkost und Gemüse vorhanden, sodass man bei den typischen oben genannten Wohlstandskrankheiten, oder Entsäuerungskuren daran denken sollte, diese basischen Mineralstoffe täglich und über lange Zeit, von außen zuzuführen, z.B. durch das Präparat **Omni Basic 3**.

Wie eng unser Organismus seinen optimalen Säuren/Basen-Wert (p.H. Wert) einstellt, sieht man anhand unseres Blutes. Dieser wird auf einen basischen p.H. Wert zwischen 7,35 und 7,45 streng konstant gehalten. Das heißt für unseren Organismus:

ja nicht zu viele Säuren im Blut, denn Säuren lassen die Blutzellen und Blutgefäße starr werden, was Krankheit und Tod bedeuten würde.

Kurzfristig verträgt ein ansonsten gesund ernährter Organismus auch leicht einmal eine "Säurebombe", z.B. einen Schweinebraten, Sahnetorte und eine durchzechte Nacht, denn unser menschlicher Organismus hat gerade wegen der Gefährlichkeit der Säuren diverse Ausgleichs- und Puffersysteme entwickelt, die ständig versuchen:

- die Säuren im Blut, im Gewebe, in der Muskulatur, in den Schleimhäuten und in den Blutgefäßen mit dem stark basischen Bicarbonat (welches unser Organismus selbst erzeugt) zu neutralisieren
- und diese danach als Kohlensäuren (CO₂) über die Lungen abzuatmen,
- oder sie als Harnsäuren über den Urin
- oder auch als Säuren über den Schweiß auszuscheiden,

Aber wie soll sich ein Organismus endlich einmal reinigen und entsäuern können, wenn tagtäglich „Säurebomben“ durch die Nahrung zugeführt werden, wie:

Kaffee, Marmelade, weißes Brot und Brötchen, Wurst, Käse, Fleisch, Süßigkeiten, Kuchen, Kekse, Knabberzeug, Fastfood Ernährung und Alkohol usw.?

Krankheiten durch Übersäuerung (Azidose)

Irgendwann sind die Puffersysteme des Organismus überfordert, weil die tägliche Säureflut durch die Nahrung größer ist, als die Fähigkeit des Organismus diese auf die Dauer zu neutralisieren oder auszuscheiden. In seiner „Not“, diese Säuren schnell aus dem Blut und den überforderten Nieren los zu werden, lagert sie unser Organismus immer wieder im Bindegewebe, in der Muskulatur und in den Gelenken ein.

Auf die Dauer belasten diese Säuren jedoch nicht nur die Blutzellen und Blutgefäße, sondern sie machen das Gewebe, sowie die Muskulatur hart, bilden mikroskopisch kleine Kristalle und provozieren schmerzhaft Entzündungen.

Die schleichende Übersäuerung (latente Azidose)

Im Lauf der Zeit führen die Säuren zu einer Reihe von Symptomen, wie:

- Müdigkeit, Energie- und Antriebslosigkeit, Schlaflosigkeit, auch Anzeichen von Depressivität sind sichtbar.

Auf der Körperebene zeigen sich vermehrt:

- Übergewicht, Bluthochdruck, Kopfschmerzen und Migräneattacken, Verdauungsstörungen, Darmgärungen, Blähungen und Stuhlnunregelmäßigkeiten, Muskel-, Gelenk- und Rheumaschmerzen, bis hin zu Herz – Kreislauf - und Durchblutungsstörungen.

Auch die meisten unserer Kinder sind aufgrund unserer heutigen Ernährung latent bis chronisch übersäuert. Deshalb leiden sie an:

- Infektanfälligkeiten, Allergien wie Heuschnupfen und Neurodermitis, sowie die immer mehr um sich greifende Hyperaktivität oder das so genannte ADS- Syndrom, was ja in Wirklichkeit alles ernährungsbedingte Erkrankungen sind, und nicht etwa "Stoffwechselstörungen im Gehirn" des Kindes, wie es von unserer so genannten wissenschaftlichen Medizin immer wieder proklamiert wird, die dann mit Psychopharmaka für Kinder - mit Ritalin behandelt werden müssen!

Wichtig: alle hier genannten Symptome sind bis hier her bei entsprechender Ernährungsumstellung und entsäuernden Therapien noch umkehrbar.

Die chronische Übersäuerung (manifesten Azidose)

Werden die Symptome jedoch missachtet und werden durch die Nahrung immer weiter Säuren zugeführt, so kommt es zur Überforderung der Puffersysteme. Ab diesem Moment lagert unser Organismus nur noch die schädlichen Säuren ein, es kommt zur so genannten **chronischen / manifesten Azidose**.

Typisch in diesen Phasen sind nun die chronisch, degenerativen Erkrankungen mit beginnender Entgleisung des Stoffwechsels, wie:

- Chronische Infektanfälligkeit und Allergien, chronischer Kopfschmerz, chronische Migräneattacken, oft Übergewicht mit allen typischen Beschwerden, dauernder Bluthochdruck, massive Verdauungsstörungen mit Darmgärungen und Blähungen, chronische Muskel-, Gelenk- und Rheumaschmerzen mit schmerzhaften Entzündungen örtlich oder am ganzen Körper.
- Auf der psychischen Ebene zeigen sich nun chronische Müdigkeit, Energie- und Antriebslosigkeit, Schlaflosigkeit, Depressivität bis Depression und Angstattacken und eine unberechenbare Summe weiterer psychogener Störungen.

Bei weiter schreitender Überforderung kommt es irgendwann zum Zusammenbruch der Puffersysteme und damit zur **akuten Azidose**.

Hier dominieren die schweren Krankheitsbilder wie:

- schwere Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall, Gicht, Morbus Alzheimer, Diabetes bis hin zu den Krebserkrankungen.

All diese Erkrankungen dürfen bei uns heute zu den so genannten Wohlstandserkrankungen gezählt werden. Der Beweis dazu liegt auf der Hand, weil es diese Erkrankungen nach dem Krieg bei uns nicht gab und es diese auch heute in den so genannten Drittländern, wo die Menschen unterernährt sind, fast nicht gibt!

Der Weg in die Gesundheit

Wer also gesund sein, bleiben oder wieder gesund werden möchte, sollte über eine Ernährungsumstellung und über den wichtigen Säure/Basen Haushalt nachdenken.

Die Ernährung sollte so eingestellt werden, dass sie sich aus ca. 80% basischen Nahrungsmitteln und ca. 20% Säure bildenden Nahrungsmitteln zusammensetzt.

...und damit wären wir wieder bei Großmutter einfacher, Frühjahrs-, Sommer-, Herbst- und Winterernährung angekommen, mit viel Basen spendendem Obst, basischer Rohkost und basischem Gemüse.

Omni-Basic 3

Aufgrund unserer heutigen Ernährungsform muss davon ausgegangen werden, dass sich die meisten Menschen unbemerkt im Stadium einer schleichenden Übersäuerung befinden. Um ihre Gesundheit aufrecht zu erhalten, sollte ihr Organismus durch speziell entwickelte Nahrungsergänzungsmittel unterstützt werden.

Das Präparat **Omni-Basic 3** enthält die Basen spendenden Mineralstoffe Calcium, Kalium, Magnesium und zum Abpuffern der zu hohen Magensäure Natriumbicarbonat.

Zum Reinigung und Entfernen von Schlacken und Ablagerungen auf und in der Darmschleimhaut, sowie im Säure belasteten Gewebe enthält das Präparat **Omni-Basic 3** noch zusätzlich:

Schwarzkümmelsamen, Salbeiblätter, Fenchelsamen und Thymiankraut, sowie zum Abbau der Säuren und Schlacken im Gewebe Origanox, einen Extrakt aus dem wildem Majoran.

Die Wirkstoffkombination in **Omni-Basic 3** ist in der Lage:

- Die leeren Basenspeicher im Organismus aufzufüllen
- Die abgelagerten Bindegewebssäuren zu neutralisieren
- Die Elastizität des Bindegewebes zu fördern
- Die Ausscheidung abgelagerter Zellsäuren zu fördern
- Die Reinigung und das Entfernen von Schlacken im Darm zu unterstützen
- Das Abatmen von Säuren über die Lunge zu fördern