



Säure-Basen-Haushalt Kurzinfo

Hast Du schon einmal etwas vom Säure-Basen-Haushalt im Körper gehört? Ist dieser Haushalt gestört und unser Körper übersäuert, dann sind Störungen und Krankheiten vorprogrammiert. Dieser Haushalt ist die wichtigste Grundlage für unsere Gesundheit.

Wie funktioniert das Ganze?

Bei den Stoffwechselprozessen entstehen ständig Säuren im Körper wie z.B. Harnsäure, Kohlensäure, Milchsäure, Essigsäure und die Salzsäure. Säuren haben einen zerstörenden Einfluss, werden aber im Körper benötigt. Bleiben sie allerdings zu lange im Körper, ohne dass sie durch Basen neutralisiert werden, führt dies zwangsläufig zu den verschiedensten Krankheiten.

Unsere unnatürlichen Ernährungsgewohnheiten haben dazu geführt, dass der Basenanteil praktisch ständig zu gering und der Körper meistens übersäuert ist. Dazu kommen unnatürlich viel Ärger und Stress, die zusätzlich den Säureanteil erhöhen.

Hauptursachen für Übersäuerung:

- falsche Ernährung (denaturierte Nahrungsmittel)
- falsche Essgewohnheiten
- falsche Lebensweise

- zu viel Eiweiß
- Zucker
- Alkohol
- Nikotin
- Gesättigte Fettsäuren
- Umweltgifte
- Elektromog
- Chemische Arzneimittel
- Ärger und Aggression
- Stress und unverarbeitete seelische Belastungen

Früher oder später **müssen** wir uns alle mit unserer Gesundheit befassen. Je früher wir damit beginnen, desto erstaunlicher und großartiger ist das, was wir erreichen können. Nun ist es zwar wichtig, damit so früh wie möglich zu beginnen, aber auch ein Achtzigjähriger kann innerhalb weniger Stunden seine Gesundheit entscheidend verbessern.

Die Schritte zu optimaler Gesundheit sind weitgehend bekannt und es zeigt sich eindeutig, Krankheit und vorzeitiges Altern sind ein Produkt unnatürlicher Lebensgewohnheiten.

Wir leben heute im Informationszeitalter und doch sind wichtige, oft sogar lebenswichtige Informationen weitgehend unbekannt. Dabei ist es erstaunlich, wie oft ganz einfache Schritte in kürzester Zeit eine unglaubliche Verbesserung der Gesundheit bewirken können.

Der wichtigste Schritt, Grundlage jeder Therapie und Gesundheit bis ins hohe Alter, ist die Entsäuerung und Remineralisierung des Körpers.

In der Naturheilkunde ist der Ausgleich des Säure-Basen Zustands des Körpers die wichtigste Grundlage jeder Behandlung, ohne die jede andere Behandlung nicht wirken kann. Ernährungsforscher wie Ragnar Berg, Dr. Franz Mayr, Maximilian Bircher-Benner oder Friedrich Sanders haben immer wieder auf den Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes des Körpers als wichtigste Grundlage unserer Gesundheit hingewiesen, auch wenn sie den immer wieder geforderten wissenschaftlichen Nachweis dafür nicht erbringen konnten. So blieb diese lebenswichtige Tatsache bis heute medizinisch unbeachtet.

Unsere unnatürlichen Ernährungsgewohnheiten haben dazu geführt, dass der Basenanteil praktisch ständig zu gering ist und der Körper so bei den meisten Menschen übersäuert ist. Dazu kommen unnatürlich viel Ärger und Stress, die zusätzlich den Säureanteil erhöhen. Solange der Körper noch Basen aus dem Bindegewebe, den Blutgefäßen und Knochen entnehmen kann, versucht er damit den Säureüberschuss zu neutralisieren. Dadurch aber wird der Körper entmineralisiert, die Adern und Knochen werden brüchig, was zum Herzinfarkt, Schlaganfall oder Osteoporose führt. Aber auch zu Rheuma, Gicht, Arthrose und Wirbeldeformationen usw. Wer hätte gedacht, dass auch Haarausfall, Depressionen, Ekzeme und Karies die Folge von Übersäuerung sind. Ein übersäuerter Organismus kann nicht gesund sein. Je größer die Säurebelastung desto schwerwiegender die Krankheit.

Unser Körper braucht Basen

Unser Körper bildet sich zwar aus dem durch die Ernährung gegebenen Material seine Basen, aber er kann sie nicht aus sich selbst heraus schaffen.



Säuren dagegen werden vom Körper durch den Stoffwechselprozess selbst produziert. Zusätzlich entstehen Säuren, wenn man zuviel oder zu schnell isst, weil es dadurch im Magen-Darm-Trakt zu Gärungsprozessen kommt. Außerdem sollten wir auch nicht die Säuremenge unterschätzen, die wir mit Kohlensäurehaltigen Getränken zu uns nehmen und die zu einer zusätzlichen Belastung führen. Auch Stresssituationen aktivieren den Stoffwechsel, wodurch vermehrt Säuren produziert werden. Es ist also ganz richtig, wenn der Volksmund sagt: „**Ich bin sauer**“.

Die Wirkung der Säuren hängt einmal von deren Menge ab und außerdem von ihrer Konzentration. Der PH-Wert des Körpermilieus kann den Wert von 7 in Richtung Azidität und von 7,6 in Richtung Basizität nicht überschreiten. Werte jenseits dieser Grenzen führen zum Tod. Das heißt, der Körper muss überschießende Säuren oder Basen neutralisieren. Wenn das mit dem Material der zugeführten Nahrung nicht möglich ist, ist er gezwungen, um sein Überleben zu sichern, seine Gefäße, Knochen und letztlich auch Organe zu entmineralisieren - mit verheerenden Folgen.

Die Konzentration von Säuren im Muskelgewebe führt zu Müdigkeit, weshalb übersäuerte Menschen auch ohne körperliche Anstrengung immer müde sind, schlecht schlafen und sich kaum erholen. All das verschwindet, sobald der Körper wieder ausreichend Basen zur Verfügung hat.

Ein kleines Steak enthält etwa 5 Gramm Harnsäure. Um auch nur ein Gramm Harnsäure wieder loszuwerden, braucht der Körper 6-8 Liter Wasser. Lange, bevor der Körper die mit dem Steak gegessene Harnsäure losgeworden ist, haben Sie wahrscheinlich ein neues Steak gegessen und der Körper hat keine Chance, in ein Säure-Basen-Gleichgewicht zu kommen.

Um Säuren und Schlacken aus den Därmen, dem Bindegewebe und den Zellen auszuschwemmen, braucht es eine tägliche Basenflut, am besten gleich morgens. Nicht zu empfehlen ist es, nur eine Messerspitze einer Basenmischung zu nehmen, weil die Menge nicht ausreicht, um die vorhandenen Säuren zu neutralisieren und der Körper sie wieder "deponieren" muss.

Besonders bei Fastenkuren ist auf eine sorgfältige Entsäuerung zu achten, weil durch das Abnehmen viel Säure frei wird und wenn die nicht neutralisiert werden kann, weil zu wenig Basen zur Verfügung stehen, kommt es zu einer Selbstvergiftung des Körpers.

Bei der Entsäuerung berichten Betroffene oft von unerwarteten, beglückenden Besserungen. Kopfdruck und Schwindel, der oft schon jahrelang plagte, verschwindet in wenigen Tagen für immer. Das Denken wird klarer und das Gedächtnis kann sich oft erheblich bessern. Andere berichten von einem Umschwung in der Stimmung von bedrückt zu fröhlich. Bewegungen werden wieder leichter, freier, sicherer und das Aussehen verbessert sich oft unglaublich und sie fühlen sich um Jahre jünger.

Unausgeglichene und zänkische Menschen erleben bei der Entsäuerung oft innerhalb von 2 - 3 Tagen einen unglaublichen Stimmungsumschwung und eine bleibende Harmonisierung.

Auch wenn Sie in einer Behandlung sind, ist die gründliche Entsäuerung des Körpers die wichtigste Grundlage Ihrer Heilung. Denn nur in einem gesunden Milieu können gesunde Zellen gedeihen.

Wenn Sie eine Säure-Basen-Balance erreicht haben, fühlen Sie sich wie neugeboren. Es ist eine Gesundheitsvorsorge, die jeder fast zum Nulltarif selbst schaffen kann.

Die Säureeinwirkung erzeugt in unserem Körper Schäden in drei Bereichen:

Entmineralisierung und damit das Brüchigwerden der Knochen und Gefäße, was zu Osteoporose, Herzinfarkt und Schlaganfall führt.

Ablagerung von Stoffen, die ausgeschieden werden müssten.

Verlust der natürlichen Immunität gegen Infektionskrankheiten.

Folgen der Entmineralisierung:

Die häufigste Folge der Entmineralisierung durch Übersäuerung ist die Zahnkaries. Sie ist keine Krankheit, sondern nur eine Folge, ein unmittelbarer Säureschaden. Eine weitere Folge mit weit schlimmeren Folgen ist die Schädigung der Blutgefäße mit all ihren Folgen wie Herzinfarkt, Gehirnschlag, Hämorrhoiden, Krampfadern und offene Beine. Eine weitere Folge ist die Osteoporose mit ihren Altersknochenbrüchen, Leistenbrüchen und Bandscheibenschäden. Das alles sind keine Krankheiten im eigentlichen Sinne, sondern nur Folgeschäden der Entmineralisierung durch Übersäuerung.

Folgen von Säureablagerungen:

Hierhin gehören alle Ablagerungskrankheiten, wie Rheuma, Gicht, Arthritis, alle Steinablagerungen, aber auch die Überlastung der Nieren mit ihren Folgen, die Kreislaufstörungen, die Schädigung des Seh- und Hörvermögens, Star und Arteriosklerose mit den Endstadien Herzinfarkt und Schlaganfall.

Störungen des Immunsystems:

Hierhin gehören alle Infektionskrankheiten beginnend mit der einfachen Erkältung bis hin zu tödlichen Infektionen. Das alles sind keine Krankheiten, sondern leicht vermeidbare Folgen einer Übersäuerung des Körpers mit all ihren Folgeerscheinungen.

Offensichtlich werden ALLE Organe, Gewebe und Systeme des Organismus durch Übersäuerung beeinträchtigt und durch eine gezielte Entsäuerung, oft in einem erstaunlichen Masse, gebessert.

Die wichtigsten säurebedingten, durch Säuren mitverursachten, oder verstärkten KRANKHEITEN in der Übersicht:

Allergien, Arterielle Durchblutungsstörungen, Arthrosen, Cholesterinablagerungen, Darmbelastungen, Diabetes, Fettpolster, Gelenkprobleme, Gemütsbelastungen, Hautprobleme, Herzinfarkt, Heuschnupfen, Krebs, Multiple Sklerose, Nervenbelastungen, Osteoporose, Rheuma, Schlaganfall, Energiemangel und ständige Müdigkeit, Antriebsschwäche und verminderte Leistungsfähigkeit, schwere Glieder bis Muskelschmerzen, plötzliche Müdigkeit nach dem Essen, Kälteempfindlichkeit und ein unangenehmes Kältegefühl im Körperinneren, deutlicher Gewichtsverlust, oder Gewichtszunahme, geschwächte Widerstandskraft erhöhte Infektionsanfälligkeit, häufige Erkältungskrankheiten, geschwächte Regenerationsfähigkeit, Wundheilung verzögert, braucht extrem lange Erholungsphasen, Durchblutungsstörungen, ständig kalte Hände und Füße, häufige Erkältungen und Bronchitiden, vergrößerte Mandeln, Polypen, oder Angina, rauher Hals und Reizhusten, tropfende Nase, niedriger Blutdruck – Blutdruckschwankungen, Bandscheibenprobleme, Schreckhaftigkeit – schnell gereizt, Versteifungen – Bewegungseinschränkung, Furunkel – Hartnäckige Fettpolster, Blasensteine, Gallensteine, Nierensteine, mangelnde Lebensfreude, innere Unruhe, Aggressivität Konzentrationsschwäche, Gedächtnisprobleme, Entzündungen, Juckreiz, Rötungen, Haarausfall, vorzeitiges Ergrauen, Ekzeme, Pusteln, Akne, Flechten, Mitesser, braune Hautflecken, Nesselfieber, Sehnenscheidenentzündungen, Herzprobleme, Heuschnupfen, entzündete Augen, überdehnte Bänder, Kopfschmerzen, Migräne, Magenschleimhautentzündung, Appetitlosigkeit, Aphten, entzündetes Zahnfleisch, Krämpfe, brüchige Nägel, Antriebslosigkeit, Schmerzempfindlichkeit, Schlaflosigkeit, Zerschlagenheit, Rückenschmerzen, Muskelverhärtungen, Chronische Schmerzen, vorzeitige Vergreisung, Erhöhte Harnsäurewerte, Blähungen, Haut welk, trocken, rissig, Mundgeruch, Verstopfung, Durchfall, Verschleimung der Atemwege, Zahnprobleme, wie Karies, Parodontose, Zellulitis.

Wie schnell zeigt sich der Erfolg?

Selten werden Sie bei einer Maßnahme schneller eine Wirkung spüren, als bei der Entsäuerung, gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung. Schon nach 2 Stunden ist der Erfolg messbar - der PH-Wert im Urin ist im grünen Bereich, auch wenn er Anfangs dort nicht lange bleibt, es sei denn, Sie helfen Ihrem Körper

regelmäßig. Schon nach wenigen Tagen schlafen Sie besser, wenngleich Sie deutlich weniger Schlaf brauchen, als vorher, weil die Säurebelastung weggefallen ist. Wenn Sie es sich zur Gewohnheit machen, jeden Morgen vor dem Frühstück eine halbe Stunde Power-Walking zu machen, spüren Sie die wohltuende Wirkung schon beim ersten Mal.

Ihre seelische Spannkraft wächst zunehmend, Ihr Allgemeinbefinden bessert sich, Kreislaufstörungen und Kopfdruck verschwinden, Ihr Immunsystem wird gestärkt, Karies verhindert, jede Heilung deutlich beschleunigt usw.

Am besten fangen Sie gleich jetzt an und genießen Sie Ihr NEUES LEBEN.

Niemand hat bisher zuverlässig erforscht, wie viele Lebensjahre uns die Übersäuerung kostet und wie viele Krankheiten wir unnötig erleiden. Es würde mich nicht wundern, wenn Wissenschaftler eines Tages feststellen würden, dass wir auf keinem anderen Weg leichter und schneller soviel für unsere Gesundheit tun können und dass es keinen Weg gibt, sein Leben zuverlässiger um viele lobenswerte Jahre voller Vitalität und Lebensfreude zu verlängern.

Das ganze Geheimnis, sein Leben zu verlängern besteht darin, es nicht zu verkürzen.

Der wohl wichtigste Gesundheitsfaktor aber ist die Freude. Sie können absolut gesund sein und Hundertzwanzig Jahre alt werden, wenn es Ihnen keine Freude macht, können Sie es nicht genießen. Gehen Sie daher den "Weg der Freude". Es beginnt damit, dass Sie sich das Ärgern abgewöhnen und Stress zukünftig vermeiden, denn beides sind Angewohnheiten, die man sich auch wieder abgewöhnen kann.

Auf meiner Webseite www.kneipzentrum.de gibt es einige tolle Produkte, die Dir helfen werden den Säure-Basen-Haushalt Deines Körpers wieder in ein Gleichgewicht zu bringen.

Gabi Kneip
Weight Loss Coach