

## Was ist eine Übersäuerung?

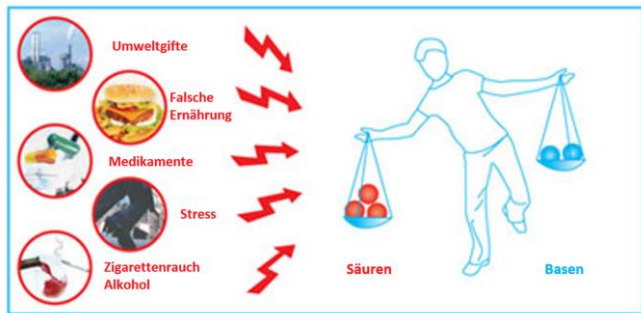
Eine Übersäuerung des Körpers bedeutet, dass sich unser Säure-Basen-Haushalt im Ungleichgewicht befindet. Normalerweise sorgt ein ausgewogenes Säure-Basen-Verhältnis dafür, dass in unserem Körper alles einwandfrei funktioniert. Dafür gibt es einige Bereiche, die sauer sind und andere, die basisch sein müssen. Gemessen wird dieser Zustand anhand des pH-Wertes. Bei einer Übersäuerung verändern die jeweiligen Körperregionen ihren pH-Wert.

Eine Übersäuerung hat schwerwiegende Folgen für den gesamten Körper. Ein intakter Säure-/Basenhaushalt ist nicht nur mitentscheidend für maximalen Muskelaufbau und Fettverbrennung, er sorgt außerdem für die optimale Funktion sämtlicher Stoffwechselfvorgänge.

## Gründe für Übersäuerung

Die Gründe für Übersäuerung des Körpers können vielfältig sein. Häufige Ursachen von Übersäuerung sind u.a.:

1. Umweltgifte
2. Falsche Ernährung
3. Medikamente
4. Psychischer Stress
5. Exzessiver Sport
6. Zigaretten & Alkohol



Grundsätzlich ist es nicht entscheidend, ob ein Lebensmittel sauer oder basisch schmeckt, sondern ob das Lebensmittel im menschlichen Körper sauer oder basisch verstoffwechselt wird. Folgende Lebensmittel zählen zu den Säurebildnern:

1. Tierisches Eiweiß (Fleisch und Wurstwaren, Milchprodukte, Eier)
2. Fertigprodukte (Konservierungsmittel, Farbstoffe etc.)
3. Getreideprodukte aus Auszugsmehlen
4. Stark zuckerhaltige Kost
5. Alkohol- und koffeinhaltige Getränke
6. Softdrinks (Cola, Limonaden)
7. Kohlensäurehaltige Getränke

## Anzeichen & Folgen einer Übersäuerung

Die körperlichen Symptome, an denen man eine Übersäuerung erkennen kann, sind vielfältig. Die häufigsten Anzeichen sind

1. Bindegewebsschwäche & Hautprobleme
2. erhöhte Entzündungsbereitschaft,
3. Kraft- und Motivationslosigkeit,
4. Muskel- und Gelenkbeschwerden,
5. Osteoporose & Karies,
6. Müdigkeit & Schlafstörungen,
7. Stimmungsschwankungen, Nervosität  
Konzentrationschwäche,
8. Kreislaufprobleme,
9. Kopfschmerzen sowie
10. schwere und geschwollene Beine.

Sie können all diese Beschwerden vermeiden, indem Sie auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt achten.

Als ein Beispiel für die Folgen von Übersäuerung sei die übermäßige Zufuhr von tierischen Eiweißen in Form von Fleisch, Fisch, Eiern oder Milchprodukten genannt. Der Organismus gerät in eine Übersäuerung und eine Eiweißspeicherkrankheit kann entstehen. Dabei handelt es sich um Eiweißablagerungen in Binde- und Stützgeweben, sowie an den Wänden der Blutgefäße, was wiederum Langzeitschäden wie zum Beispiel Nierenschäden oder Osteoporose zur Folge haben kann. Zu Eiweißspeicherkrankheiten zählen beispielsweise Arthrose, Gicht, Rheuma, Bluthochdruck, Diabetes Typ II oder Arteriosklerose.

Durch ein Übermaß an Eiweißprodukten sowie Einfachzuckern kommt es des Weiteren zu Ablagerungen von Stoffwechselendprodukten im Bindegewebe. Damit wird das Bindegewebe weniger durchlässig für Nährstoffe, aber auch für den Abtransport von "Schlackestoffen", die in den Zellen beim Stoffwechsel anfallen.

Das Bindegewebe verliert dadurch seine Elastizität, sowie die Fähigkeit, hormonelle und zwischenzelluläre Reize zu übertragen. Damit verliert es die Eigenschaft als Kommunikationsnetz und als Nährstofftransporter.

Ein weiteres Beispiel für Übersäuerungsfolgen ist die Zufuhr von Getränken wie Kaffee, Limonaden oder kohlenstoffhaltigem Wasser. Dies kann im Übermaß die Salzkonzentration im Körper erhöhen. Schwerlösliche Salze, oftmals harnsaure Kalziumsalze, können dadurch im Körper auskristallisieren und abgelagert werden.

Nobelpreisträger Dr. Otto Warburg (1883-1970) konstatierte: „Krebs ist eine Stoffwechsellentgleisung.“ Er wies 1924 nach, dass Krebs in einer sauren oder sauerstoffarmen Umgebung gut gedeiht. Mit anderen Worten: Eine der Hauptursachen für Krebs ist eine Übersäuerung des menschlichen Körpers.

## Maßnahmen gegen Übersäuerung

Die Möglichkeiten, einer Übersäuerung des Körpers vorzubeugen oder Übersäuerung abzubauen sind vielfältig und reichen von regelmäßiger, gezielter Bewegung über Stressabbau bis hin zu einer Ernährungsumstellung.



Viele Programme zur Verbesserung des Säure-Basenhaushaltes gehen von einer Ernährungsumstellung aus. Dazu gibt es noch Entgiftungstaktiken, die aber Harnwege und Darm belasten. Bei beiden Methoden wird häufig vernachlässigt, dass es schwierig ist, Säure auszuscheiden. Wenn man mit basischer Ernährung allein versuchen würde alle Säuren im Körper zu neutralisieren, verdünnen und auszuscheiden, könnte das Jahrzehnte dauern (beziehungsweise mindestens genau so lange wie man übersäuert gelebt hat). Für die Entgiftung sind täglich ca. 20 mg Basen aus einem Kilo basenüberschüssiger Nahrung, wie z.B. Bio-Obst und Bio-Gemüse, erforderlich.

Durch die regelmäßige Anwendung von Basenwasser kann dieser Prozess erheblich vereinfacht und beschleunigt werden. Basenwasser ist ein österreichisches Qualitätsprodukt, das ohne chemische Zusatzstoffe wirkt. Basenwasser wird aus reinem Wasser hergestellt, welches durch Anwendung hoher elektromagnetischer Felder einerseits mit biologisch verfügbaren Ladungen bzw. Photonen angereichert wird und andererseits geringere Clustergrößen auf molekularer Ebene bildet, sodass sich die Reaktivität des Wassers erhöht und Basenwasser schneller und leichter vom Körper aufgenommen werden kann. Somit werden Schlacken im Körper schnell abtransportiert und ausgeschieden. Seine harmonisierenden Strukturen gleichen den Säuren-Basen-Haushalt aus und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang.