

„Nie mehr Sauer?“

C. May-Ropers

Gesundheit im Gleichgewicht für Patient **und** Therapeut

Wie würde unser Leben aussehen, wenn wir alle ausgeglichen, ruhig, „ohne gleich aus der Haut zu fahren“, oder „in Tränen auszubrechen“ auf die täglichen Anforderungen und Probleme reagieren? Was wäre, wenn Sie oder Ihr Partner am Frühstückstisch **nie mehr sauer** sind, wenn Stress Sie herausfordert und Spaß macht?

Aus so einem Gefühl des Wohlbefindens und der Balance lässt man sich nicht von äußeren Ereignissen und Erlebnissen vertreiben. Dies ist ein Zustand in dem wir frei entscheiden und reagieren können.

Auf der physiologischen Körperebene entspricht dies unserem **Ideal-Milieu- dem Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen!**

Das Milieu **Abb. 1**

Alle wichtigen Lebensvorgänge in uns können nur ungestört ablaufen, wenn die Zusammensetzung des inneren Milieus aufrecht erhalten wird. Hierfür sorgen viele, fein aufeinander abgestimmte Regelmechanismen, damit bei veränderten Rahmenbedingungen die innere Homöostase, das Fließgleichgewicht, nicht zusammenbricht, sondern sich anpasst. Ein wichtiger Teilprozess in diesem Gesamtstoffwechselsystem ist der sog. Säure-Basen-Haushalt oder Säure-Basen-Stoffwechsel des Menschen.

Was verstehen wir unter „Säure“, „Base“ und „pH-Wert“?

Unter einer **Säure** versteht man einen Stoff, der in der Lage ist, Wasserstoff abzugeben. Eine Säure hat ihren Namen daher, weil sie sauer schmeckt. Säuren neigen dazu, mit Metallen oder Basen chemisch zu reagieren und als Produkt neutrale Salze zu bilden. Wichtige Säuren, die im menschlichen Körper eine Rolle spielen sind die Salzsäure, Salpetersäure, Phosphorsäure und Schwefelsäure. Aber **Vorsicht: Nicht alles was sauer schmeckt wirkt im Körper auch sauer z. B. Zitrone.**

Unter **Basen** versteht man chemische Substanzen, die Wasserstoff aufnehmen können und so neutrale Salze bilden. Die Gegenspieler der Basen sind die Säuren. In Wasser gelöste Basen nennt man auch Laugen und man sagt, dass eine solche Lösung basisch oder alkalisch reagiert. Wichtigste Base im Körper ist das **Natrium-Bicarbonat** oder auch als **Natron** bekannt.

Unter dem **pH-Wert** versteht man einen Meßwert der besagt, ob ein Medium sauer, neutral oder basisch ist. Das Kürzel pH steht für den lateinischen Ausdruck „potentia

hydrogenii“, was nichts Anderes als die Stärke des Wasserstoffes bedeutet. Gemessen wird der pH-Wert mit einem Indikatorpapier, welches, nachdem man es in eine zu untersuchende Lösung eintaucht, mit einem Farbumschlag reagiert. Mit Hilfe einer Farbtabelle kann man dann ablesen, wie sauer oder basisch bzw. neutral eine Lösung ist. Die Meßskala reicht von 0 - 14, wobei 0 der stärkste Säurewert und 14 der stärkste Basenwert ist. Der Neutralpunkt liegt bei einem pH-Wert von 7.

Als nächstes stellt sich nun die Frage: „Wie sauer darf der Mensch eigentlich sein?“

Die Antwort ist relativ einfach: **Er darf überhaupt nicht sauer sein!** Oder zumindest nur in ganz bestimmten Bereichen. Diese Ausnahmen sind einmal die Haut, die einen Säureschutzmantel als Ventil für überschüssige Säuren im Körper und als Schutz gegen von außen kommenden Krankheitserreger hat. Zum anderen finden wir im Magen ein saures Milieu, welches für die Eiweißverdauung unbedingt notwendig ist. Ebenso kann unser Urin im Verlauf eines jeden Tages leicht saure Werte zeigen, welche sich aber am gesunden Menschen mit basischen Werten abwechseln müssen. Ansonsten finden wir im gesamten menschlichen Körper ein neutrales oder leicht basisches Milieu. Dieses sehen wir am deutlichsten im Blut, welches einen idealen pH-Wert von 7,4 haben muss, damit der Mensch leben kann. Schon leichte Abweichungen ins Saure oder vermehrt Basische würden unweigerlich alle Stoffwechselfvorgänge zum Erliegen bringen und den Tod herbeiführen. Ebenso sind alle wichtigen Säfte des Dün- und des Dickdarms, der Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse basisch, damit alle wichtigen Verdauungsvorgänge ungestört ablaufen können.

Was kann unser Körper tun, falls es zu einer vermehrten Säurebelastung kommt, sei diese von außen, z. B. mit der Nahrung zugeführt, oder von innen durch eine Entgleisung des Säure-Basen-Stoffwechsels hervorgerufen, wie es z. B. bei vielen Krankheiten der Fall ist.

Zum Schutz haben wir verschiedene **Puffersysteme** zur Verfügung, also chemische Substanzen, die in der Lage sind, Säuren zu binden und somit zu neutralisieren. Eine entscheidende Rolle in der Unschädlichmachung der Säuren spielen einmal das **Blut**, welches viele chemische Abfangstationen hat. Weiter ist der **Magen** zu nennen, in dem nicht nur eine Salzsäurebildung stattfindet, sondern auch eine starke, mit der Salzsäureproduktion einhergehende Basenbildung, nämlich die Produktion von Natriumbicarbonat. Dieses Natriumbicarbonat ist für das „Basisch machen“ des Dün- und Dickdarms sehr wichtig, ebenso für die Belieferung der Bauchspeicheldrüse und der **Leber** mit basischen Produkten. Auch unsere **Lunge** ist ein entscheidender Ort, mit deren Hilfe Säuren unschädlich gemacht werden können, indem sie mit unserem Atem ausgeatmet werden. Nicht zuletzt soll noch die **Niere** erwähnt werden, in der eine umfangreiche Herstellung von basischen Stoffen erfolgt, und die auch an der Säureausscheidung der Organismus wesentlich beteiligt ist.

Wie kann es zu einer Übersäuerung unseres Organismus kommen?

Exogene Faktoren

Zum einen durch **ungenügenden Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid über die Lunge** . Z. B. Bewegungsmangel, frische Luft.....

Durch **zu wenig Flüssigkeitsaufnahme** oder schon „besetzte“ Flüssigkeiten (Kaffee, Suppen, Coca Cola...) also fehlendes Transportmittel zur Säureausscheidung
 Durch **ungenügende Verdauung** (schlechtes Kauen, Veränderte Darmflora, zu viel verschiedenes auf einmal) und einseitige Ernährung (80 % basenbildende Nahrungsmittel, 20% säurebildende Nahrungsmittel. ACHTUNG : Alle Genussmittel wie Zucker , Weißmehlprodukte , Alkohol .. sind sauer!)

Ein **übermäßigen Gebrauch von Schmerzmedikamenten**, die sehr viele saure Wirkstoffe enthalten, aber auch Medikamente wie z. B. Cortison oder chemische Krebsmittel beeinflussen den Säure-Basen-Haushalt ungünstig.

Endogene Faktoren

Unser Säure-Basen-System kann aber nicht nur **von außen** - wie eben erwähnt - gestört sein, sondern auch durch eine **veränderte Zusammensetzung des inneren Milieus** bzw. der Funktion wichtiger innerer Organe. Hierzu zählen eine Störung der **Darmflora- Zusammensetzung**, wie sie z. B. durch eine Pilzüberwucherung oder in Folge von Antibiotika-Therapie auftreten kann. Gärungs- und Fäulnisprozesse gehen einher mit der Produktion saurer Stoffwechselprodukte, die letztlich zu einer Übersäuerung führen. Auch eine **Fehlfunktion der Bauchspeicheldrüse oder anderer Hormondrüsen**, wie wir es z. B. bei der Zuckerkrankheit finden, kann eine Verschiebung des Stoffwechsels ins Saure hervorrufen bzw durch die Übersäuerung entstehen.

Nicht vergessen sollte man auch unsere **Psyche**, die einen entscheidenden Einfluß auf den Säure-Basen-Haushalt ausübt. Man kann sprichwörtlich sagen, jemand, der von seinem seelischen Zustand sauer ist, wird auch ein saures Milieu in seinem Körper erzeugen. Also bleiben Sie wachsam und **nehmen Sie basische geistige und seelische Nahrung zu sich z. B. Lachen, Meditieren, Tanzen usw..**

Sind Sie sauer? Abbildung 2

Bis auf wenige Gesunde befinden sich die meisten Menschen tief in den „roten“ Zahlen, d. h. wir sind in punkto Basen unterbilanziert, wir sind zu sauer. Am Anfang einer jeden Erkrankung steht daher ohne Ausnahme die Übersäuerung!

Bei einer **leichten Störung** dieser Art merken wir meistens noch nichts, im Gegenteil, wir erfreuen uns noch bester Gesundheit oder doch nicht?

Leiden Sie häufig an Kopfschmerzen?

Sind sie morgens noch müde trotz ausreichendem Schlaf?

Diese und andere Befindlichkeitsstörungen sind Hinweise. Bei Übersäuerung laufen im Inneren des Körpers alle Entgiftungsmechanismen auf Hochtouren, dies führt letztlich, falls die Ursache der Säure-Basen-Störung nicht behoben wird zu einer Erschöpfung der Basenreserven. Spätestens dann bricht der Organismus mit irgendeiner chronischen oder unheilbaren Krankheit zusammen. Akute Krankheiten sind dagegen oft ein (verzweifelter) Versuch des Körpers irgendwelche Reserven zu mobilisieren, zur Besinnung aufzurufen und rechtzeitig auf den drohenden Zusammenbruch

aufmerksam zu machen. Es ist darum wichtig, früh genug - also vor Ausbruch einer Krankheit - den Säure-Grad des Körpers zu kennen, d. h. ihn zu kontrollieren.

Übersäuerungskrankheiten

Typische und wichtige Erkrankungen, die mit einer starken Übersäuerung einhergehen, sind Durchblutungsstörungen, der Herzinfarkt, Schlaganfall, der ganze Formenkreis der rheumatischen Krankheiten, Krebs, Migräne, Asthma bronchiale, Osteoporose, Haut-/allergische Erkrankungen.

Dem Physiotherapeuten begegnet die Übersäuerung auch bei allen **Sportverletzungen und körperlicher Überanstrengung**. Da jede eiweißhaltige Flüssigkeit bei Säuerung eindickt, ist mit zunehmender Belastung und Alter die „Durchsaftung“ der Gewebe nicht mehr voll gewährleistet. Jede kleine Schwellung, Verkrampfung oder Entzündung bietet ein weiteres Hindernis für den freien Fluß der Körpersäfte. Überall, wo sich der Strom verlangsamt hinterläßt er einen Teil seiner mitgeführten Schlacken. Das geschieht zuerst an besonders belasteten Gelenken z.B. Knie, Tennisarm, operierte Gliedmaßen, bei Myogelosen, verletzten Bereichen. Angriffspunkt ist zuerst das schwächste Organ oder anderweitig geschädigte Bereiche.

Auch Kreuzschmerzen, die besonders gegen Morgen auftreten, können allein durch eine saure Gärung im Darm entstehen. Fragen Sie ihre Patienten nach Essgewohnheiten: Wird abends noch viel und schwer gegessen, geht man dann mit diesen unverdauten Speisen zu Bett – wen wundert es, wenn gegen Morgen die Gärung den Darm gereizt hat und dieser Reiz ins umgebende Gewebe ausstrahlt – nämlich in die Gegend der LWS. Da können noch so gute Übungen nicht helfen – raten Sie ihrem Patienten einige Tage das Abendbrot wegzulassen. Es können „Wunder“ geschehen.

Am meisten hat mich in meiner langjährigen klinischen Tätigkeit beeindruckt, wenn ein Patient zu uns kam und die gesamte Belegschaft über ihn stöhnte. Man konnte ihm nichts recht machen, er beschwerte sich über alles mögliche und unmögliche. Je nach Konstitutionstyp war er choleric und aggressiv oder depressiv. **Kurzum er war psychisch aus der Balance**. Nach 3-4 Wochen **konsequenter Entsäuerung und Remineralisierung** ging dieser Mensch glücklich, voller Ideen und neuem Lebensschwung aus der Klinik. Er war nicht wiederzuerkennen.

Diagnosemöglichkeiten

Glücklicherweise lassen uns verschiedene wirkungsvolle Diagnose-Möglichkeiten, frühzeitig erkennen, ob unser Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht ist. Hierzu zählen die **Messungen des pH-Wertes**, also des Säuren- bzw. Basenhaushaltes in einer Lösung, im Speichel und im Urin sowie die Messung des pH-Wertes im Blut z. B. nach der Methode von **Jörgensen**. Letztere ist eine hervorragende Untersuchung, um den Säureungsgrad auch innerhalb der Zellen herauszufinden. Auch die **Diagnostik nach F.X. Mayr** ist ein wertvolles Instrument.

Übersäuerungszeichen für jedermann sichtbar

Welche Anzeichen der Azidose gibt es, die jeder erkennen und schon vor Ausbrechen einer manifesten Erkrankung beheben kann?

Schnell Rötung der Haut- gerötete Backen

Schlaffer Hauttonus

Bindegewebsschwäche, fahles Haar ohne Spannung, Haarausfall

Allergien, Sonnenunverträglichkeit

Ständige Müdigkeit trotz ausreichend Schlaf oder auch Schlaflosigkeit

Häufige Sportverletzungen,

Verspannungen im ganzen Körper

Ungeduld, Unruhe , Depression, Aggression

Diese Liste kann unendlich fortgesetzt werden. Natürlich ist zu beachten, dass wir diese Symptome spezifischen Krankheitsbildern zuordnen. Aber Was ist Krankheit? Ist es nicht zunächst die Störung des Milieus? Bakterien Viren, Pilze werden nur in einem schon geschwächten Milieu pathogen!!!

Jeder kann sich selber helfen!

Das Gleichgewicht muss auf den 3 Ebenen Luft, Wasser und Nahrung wiederhergestellt werden. Noch besser ist es, es gar nicht so weit kommen zu lassen.

Dafür gelten die folgenden Regeln:

Luft:

- **Bewegen Sie sich tgl. an der frischen Luft** - aber ausgeglichen, d. h. in Balance
- **Atmen Sie niemals durch den offenen Mund** Üben Sie - auch bei Anstrengungen wie beim Jogging - das Einatmen durch die Nase
- **Ärgern Sie sich nicht - lächeln Sie.** Nur dann bleibt die Durchblutung aller Organe optimal.
- **Erhalten Sie sich die Fähigkeit, sich über Kleinigkeiten zu freuen.**
- **Lachen Sie gern und viel.** Das hilft, CO₂ aus dem Organismus abzutransportieren.
- **Gehen Sie nie verspannt oder wütend zu Bett.** Reinigen Sie die Atmosphäre, bevor Sie schlafen gehen.
- **Gönnen Sie sich zweimal im Monat einen Saunabesuch.** Damit wird die Atmung Ihrer Haut angeregt und zugleich Säure über die Haut ausgeschieden..
- **Geben Sie Ihrer Haut Luft zu atmen,** indem Sie luftige Kleidung aus natürlichen Materialien tragen.

Wasser:

- **Trinken Sie mindestens 2 Liter Quellwasser,** leivitiertes Wasser oder wenigstens kohlenensäureloses Wasser am Tag.
- **Baden Sie im Meer, in Süßwasserseen, Bächen oder basischen Heilquellen.** Alle Schwimmbäder verwenden Chlor, und Chlor ist sauer!
- **Je kälter das Wasser, um so mehr wird die Aufnahme von Sauerstoff über die Haut (Hautatmung) angeregt.** Dieses Prinzip, das zu einem basischeren Gesamtmilieu führt, kannte bereits Pfarrer Kneipp.

- **Trinken Sie regelmäßig basische Getränke wie frischgepresste Obst- und Gemüsesäfte.**
- **Nehmen Sie viel wasserhaltige Nahrung zu sich** (Gemüse, Obst), am besten zu rund 60 Prozent. Dieser Wert variiert allerdings, je nach Klimazone, in der Sie leben. In südlichen Gegenden tunlichst noch mehr als 60 Prozent.

Nahrung:

- **Essen Sie erst dann wieder, wenn eine Mahlzeit vollständig verdaut ist.** Zur Erinnerung: Obst braucht ca. 30 Minuten, Kohlenhydrate zirka zwei Stunden, Eiweiß und Fette rund vier bis sechs Stunden.
- **Achten Sie auf die Kombination der Nahrungsmittel.** Wenn Sie die falschen Speise und Getränke gleichzeitig zu sich nehmen, droht die Gefahr von Gärung und Fäulnis im Magen.
- **Kauen Sie alles gut und langsam durch.** Der Speichel ist basisch und hilft, gewisse Verdauungsprozesse vorab in Gang zu setzen.
- **Nehmen Sie vorwiegend basische oder basenbildende Nahrungsmittel zu sich.**
- **Trinken Sie nicht während des Essens** - nur bis zehn Minuten vorher und anderthalb Stunden nachher. Sonst kann durch die Verdünnung der Verdauungssäfte leicht Gärung oder Fäulnis entstehen, und beides führt zu Übersäuerung.
- **Essen Sie in ausgeruhtem Zustand.** Nur dann sind die Verdauungsorgane bereit, problemlos zu arbeiten.
- **Essen Sie abends möglichst wenig.** Das Essen bleibt sonst zu lange im Magen-Darm-Trakt liegen, da die Verdauung am Abend langsamer vonstatten geht.

Was hebt Übersäuerung auf?

Ein stark übersäuerter Organismus sollte auch mit Hilfsmitteln von außen wieder ins Gleichgewicht gebracht werden,
Dazu bietet sich an:

- Basen-Pulver (Natron oder Natriumbicarbonat).

Dieses wird von verschiedenen Herstellerfirmen angeboten und ist meist mit unterschiedlichen Mineralien angereichert. Z.B. Alkala N, Basenpulver n. Rauch, Bullrichs Vital....

- Mineralien möglichst in kolloidaler Form. (Bio Kräuter und Kräuter-Tees, Orgon – Tee, Orgon Wurzelkraft, Greens best...)

Sie werden nach individuellem Bedarf gegeben.

- Meersalz-Bäder, Basen-Bad oder Kernseifen-Bad, .basische Arm- oder Fußbäder, Basenwickel... (Baden Sie 1-2x wöchentlich mindestens 40 Min. ,diese Zeit ist nötig , um die Entgiftung über die Haut in Schwung zu bringen.)

- Basen-Infusionen und Mineral-Infusionen

- Die F.X. Mayr-Kur.

Die nach dem österreichischen Arzt F. X. Mayr benannte Kur mit Milch und altbackenen Semmeln kann ganz erstaunliche Ergebnisse erzielen, wenn es darum geht, die Mechanismen einer gesunden Verdauung zu reaktivieren und die üblichen Ernährungsfehler auszugleichen.

- Zitronenkur (Zitrone wirkt im Organismus als Basenbildner!)

-Kartoffelkur

genauere Informationen, Säure-Basen Check up, Rezepte und Kurvorschläge bei der Autorin.

2x jährlich finden ambulante Entsäuerungskuren geleitet von Frau Dr. May –Ropers in Kreuth / Tegernsee statt.(Siehe auch www.nowobalance.de)

Sofort Beginnen!

Probieren Sie obige Vorschläge am besten selbst aus, bevor Sie es anderen empfehlen. Schon nach 3 Wochen konsequenter Entsäuerung gibt es erstaunliche Resultate.

Bedenken Sie nur eines: Der Hausputz des Körpers braucht Zeit, wenn er gründlich sein soll. Wie lange ist ihr Haus nicht gründlich geputzt worden?- und was findet sich dort nicht alles an Unrat oder alten vergessenen Leiden?

Und noch etwas- umso weniger Schmutz sie hereintragen um so weniger müssen Sie beseitigen!

Ich wünsche Ihnen von Herzen gutes Gelingen!

Dr. med. Christiane May-Ropers
 Fachärztin für Physikalische und rehabilitative Medizin,
 Naturheilverfahren, F.X. Mayr Ärztin, LET.
 Senior Instructor NOWO BALANCE®
 NOWO BALANCE® Institut
 Thomas Baumgartnerweg 12
 D 83708 Kreuth

Abstract:

Gesundheit und Krankheit des Menschen hängen abgesehen von seelisch-geistigen Vorgängen von chemisch-physikalischen Regulationsmechanismen ab, bei denen der Säure-Basen-Haushalt eine zentrale Rolle einnimmt. Eine Verschiebung in diesem Gleichgewicht, meist hin zur Übersäuerung bereitet den Boden für akute Erkrankungen unterschiedlichster Art und führt zur Mehrzahl aller chronischen Zivilisationsleiden, insbesondere den chronisch-degenerativen Erkrankungen wie z. B. Rheuma oder Gicht. Verständnis ist der wichtigste Schritt zur Selbsthilfe.

Keywords:

Säure –Basen-Balance, Gleichgewicht, Azidose, ph-Wert, Mineralstoffe

Weiterführende Literatur

Beck, Oetinger: Durch Entsäuerung zu seelischer und körperlicher Gesundheit, Buchversand Ötinger, Öhringen

Cousens, G.: „Spiritual Nutrition“, San Raffael(USA)1986

Diamond, H., „Das Diamond Programm für Frauen“, HERBIG Gesundheitsratgeber, München 1997

Graci, S., „The power of superfoods“, Scarborough, Ontario(Canada) 1997

Hosch,H.:“ Gesund durch Entsäuerung“, Wiesbaden 1994

Jentschura, P. Lohkämper, J.: „ Gesundheit durch Entschlackung“, Münster 1998

May- Ropers, Christiane Dr. med „Nie Wieder Sauer“, HERBIG Gesundheitsratgeber 8/2000

Sander,F.:“ Der Säure-Basen-Haushalt des menschlichen Organismus“,Stuttgart1953

Schaenzler, Dr. N., „Säure-Basen-Diät“, Südwest kompakt 1998