

SÄURE – BASEN



HAUSHALT

EINFÜHRUNG

Als Neugeborenes haben wir den idealen gesundheitlichen Zustand von Natur aus. Alle wichtigen Stoffe wie Wasser, Bio-Photone (Licht), Mineral- und Sauerstoff stehen optimal für den Organismus zur Verfügung. Der Stoffwechsel funktioniert bestens zusammen mit den Ausscheidungsorganen und bilden ein reibungsloses in sich funktionierendes System.

Im Laufe des Lebens und speziell in der heutigen Zeit, wird der Organismus von vielen inneren und äusseren Faktoren beeinflusst, die die Gesundheit einschränken können. Durch Ungleichgewichte im Körper entstehen Krankheiten, ein Ursprung liegt nicht selten im gestörten Säuren und Basen Haushalt. Bei vielen Krankheiten liegt sozusagen eine Übersäuerung des Organismus und eine Unterversorgung an Sauerstoff in den Zellen vor. Migräne, Rheuma, Krebs, Herzinfarkt, Arthrose, Diabetes, schwaches Immunsystem, Infektionen und weitere Krankheiten sind grundsätzlich Resultate eines übersäuerten Körpers, wodurch der gesamte Stoffwechsel auch nicht mehr gut funktionieren kann.

Ein gut funktionierender Stoffwechsel, eine optimale Verdauung und ein gesunder Geist, ist für alle lebenswichtigen Prozesse im Organismus entscheidend und somit auch für die Zellentgiftung. Zum Stoffwechsel gehören Auf-, Um- und Abbau der Zellen oder anders gesagt zum Stoffwechsel gehören alle Vorgänge die Körpersubstanzen aufbauen, umwandeln oder abbauen. Dabei fallen eigentlich immer Abbauprodukte an, die der Körper im Normalfall wieder loswerden kann, insofern die Ausscheidungsorgane nicht überlastet oder sonst geschwächt sind. Eine ungünstige Lebensweise, schlechte Ernährung u.ä. überlasten die körpereigenen Ausscheidungs-Mechanismen, so dass die Abfälle im Gewebe und in den Gelenken zwischengelagert werden. Diese Deponien wieder los zu werden, ist für die Gesundheit und für einen vitalen Organismus sehr entscheidend, man spricht von einer ganzheitlichen Entgiftung.

SÄURE BASEN HAUSHALT

HAUSHALT

Der Säure Basen Haushalt ist eine Grundregulation des Organismus. Eine optimale Funktion regelt den Stoffwechsel so an, dass die beiden Substanzen im Gleichgewicht (Homöostase) sind, man spricht auch von einer Säure Basen Balance. Man kann einen gesunden Säure Basen Haushalt vergleichen, wie zwei Pole die nur miteinander im Ausgleich harmonisch funktionieren können. Verglichen wie beim Yin Yang Prinzip.

Säuren sind chemische Verbindungen die Wasserstoff enthalten. Sie neigen dazu mit Metallen oder mit Basen chemisch zu reagieren und neutrale Salze zu bilden. (Bsp.

Salzsäure, Salpetersäure, Phosphorsäure und Schwefelsäure). Basen sind als chemische Stoffe sozusagen die Gegenspieler der Säuren. Die Basen in wässriger Lösung sind in der Lage durch ihre chemische Verbindung Salze zu neutralisieren. (basisch = alkalisch)

Eine gesunde umfangreiche Ernährung bezieht sich auf basenbildende UND säurebildende Nährstoffe. Es geht eigentlich nicht darum, das eine oder andere auszulassen, sondern vielmehr um ein gesundes Gleichgewicht zu erstellen, es sei denn man muss eine basenbildende Therapie auf Grund einer Übersäuerung durchführen. Der Organismus ist dafür gemacht natürliche, frische Nahrungsmittel im Ausgleich von basenbildender und säurebildender Wirkung zu verwerten. Es ist sehr wichtig darauf zu achten ob es sich um einen guten oder schlechten Säurebildner handelt. Schlechte Säurebildner sollten grundsätzlich vermieden werden, da sie den Körper unnötig übersäuern und der Organismus auf seinen Mineralstoffdepot zugreifen muss, um die zugeführten Säurebildner zu neutralisieren. Beim Säuren Basen Haushalt geht es aber nicht nur um die gesunde Ernährung, sondern aus ganzheitlicher Sicht spielen alle Einflüsse eine Rolle die Körper, Geist und Seele beeinflussen können. **Der Körper ist im Stande sich vollkommen zu erneuern, wenn man einen schöpferischen Plan oder Lebensstil anstrebt.**

BASEN SÄUREN BEGRIFFE

Die Skala misst das Säure Basen Verhältnis und bewegt sich von 0 bis 14. Daraus ergibt sich der pH-Wert, der ein Mass für den basischen oder sauren Zustand einer wässrigen Lösung ist. Das Kürzel pH steht für das lateinische: potentia hydrogenii = Stärke des Wasserstoffes. Die Wasserstoffe enthalten positiv und negative Ionen, das sind elektrisch geladene Atome.

Wenn man Säuren, Basen oder Salz in Wasser löst, werden sie in solche Ionen gespalten und zwar in die positiv geladene Kationen und in die negativ geladenen Anionen. Gemessen wird die Konzentration an Wasserstoffionen, die Auskunft gibt über den sauren oder basischen Zustand einer Lösung. Bei 7 liegt der neutrale Punkt, das reines Wasser aufweist. Alles darunter befindet sich im sauren Bereich und darüber im alkalischen (basischen) Bereich. Der pH-Wert ist = Kraft der Wasserstoffionen

ATMUNG (Atmungssystem)

Um in das Thema einzusteigen, ist es sinnvoll bei dem anzufangen was der Körper am dringendsten braucht. Sauerstoff. Ohne Sauerstoff kann kein Lebewesen auf Erden überleben. Ungefähr 3 Minuten kann der menschliche Organismus ohne Sauerstoff auskommen. Die Atmung durch die Nasenhöhle in die Lunge erfolgt sehr rhythmisch und kann sich je nach Situation beschleunigen oder verlangsamen. Es macht einen wesentlichen Unterschied, ob dabei tief oder nur oberflächlich geatmet wird. Nun was passiert bei der Atmung denn so Besonderes und warum ist sie so wichtig? Bei der

Einatmung kommt Sauerstoff (O₂) in die Lunge. Die Lunge ist eines der fünf Ausscheidungsorgane im menschlichen Körper. Im Körperinnern wandert die Atmung weiter. Der Sauerstoff wird durch die Lunge, mittels Lungenbläschen an die roten Blutkörperchen gebunden. Das sauerstoff- und nährstoffreiche Blut wird von der linken Herzkammer über die Arterien und Kapillare in den Körper gepumpt. Dort erfolgt die Abgabe von Sauerstoff und Nährstoffe vom Blut ins Gewebe. Andererseits werden Kohlendioxid aus dem Gewebe zurück ins Blut aufgenommen. Über die Venen wird das mit Kohlendioxid angereicherte Blut, zurück zur rechten Herzkammer gebracht wo anschliessend das Kohlendioxid durch die Lunge wieder abgeatmet wird.

Der Sauerstoff wird also in der Lunge, genauer gesagt in den Lungenbläschen (Alveolen) gegen Kohlendioxid ausgetauscht. Ein Sauerstoffmangel oder eben auch einen Kohlendioxidüberschuss machen das Blut das ständig im Kreislauf ist, sauer. Aber natürlich auch die unterversorgten Zellen und die zusammenhängenden Organe. Störungen des Säure-Basen Haushalts können kurzfristig über tiefe Atemzüge ausgeglichen werden.

Die Zellatmung ist sehr wichtig für all weiteren Vorgänge im Körper. Die Zelle als Grundbaustein des Körpers ist die kleinste selbstständig lebende Einheit und bildet alle Grundeigenschaften, sie formt schlussendlich unsere Materie. Sie passt sich unseren Lebensgewohnheiten an, lässt sich teilen, vermehren, verwandeln und abfallen. Die Zelle kann sich nur mit Zufuhr von Sauerstoff und den passenden Komponenten bzw. Nährstoffen & Ionen weiterentwickeln.

Verglichen wie ein Feuer das Holz zum brennen benötigt, braucht die Zelle Nährstoffe und Sauerstoff um Wärme und Energie zu erzeugen. Der Körper braucht also um körpereigene Energie (ATP) herzustellen Nahrung (kcal= Kalorien) und Sauerstoff. Bei der Aeroben Energiegewinnung, wird die Energie innerhalb der Muskeln mittels Sauerstoff erzeugt und das Abfallprodukt ist ganz einfach Wärme. Hat die Zelle jedoch zuwenig Sauerstoff und die Muskeln müssen trotzdem ihre Arbeit leisten, funktioniert die Energiegewinnung Anaerob, das heisst ohne Sauerstoff. In diesem Fall produzieren die Muskeln Laktat bzw. Milchsäure. Beim Sport ist diese Schwelle von Aeroben und Anaeroben Training besonders zu beachten, damit die Muskeln nicht übersäuern. Die Säure schädigt direkt die Muskelfasern durch feinste Risse. Nicht selten sind Leistungssportler verletzungsanfälliger und ihr Immunsystem ist geschwächt durch die Überlastung des Organismus. Sportler brauchen daher eine ausgewogene und auf ihren Energieumsatz abgestimmte, reiche Nahrung, aber auch ein gesundes Gleichgewicht von Training und Regeneration. Allgemein kann eine gute Zellatmung mittels richtiger Atemtechnik schon vieles bewirken. Es lindert Schmerzen, der Stoffwechsel funktioniert besser, wir fühlen uns vitaler, stärken das Gehirn und schlussendlich aktiviert die Atmung auch die Selbstheilungskräfte.

BLUT (Blutkreislauf)

Das Blut wurde oben bereits als wichtiges Transportmittel erwähnt, dafür sind die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) zuständig. Die weissen Blutkörperchen sorgen für die Abwehr von Krankheitserregern und sind somit stark am Immunsystem beteiligt. Das Blut weist in einem gesunden Zustand einen basischen pH-Wert von 7,35–7,45 auf. Ein Puffersystem hält den pH-Wert im Blut konstant im erwähnten Rahmen, alles was darüber oder darunter liegen würde, wäre lebensbedrohlich. Die Puffer sorgen also für den Ausgleich von Säuren und Basen, sie sind so zu sagen die Säurefänger und bestehen aus Kohlensäure (als Säure) und Bicarbonat (als Base) aber auch aus Hämoglobin, Proteinnatpuffer & Phosphatpuffer. Je niedriger der pH-Wert im Blut ist, desto weniger Sauerstoff kann es binden. In der Not werden als Säurepuffer aber auch körpereigene Mineralreserven wie Kalzium, Kalium, Magnesium herangezogen, um überschüssige Säuren in Neutralsalze umzuwandeln. Die Neutralsalze sind jedoch schwer löslich und lagern sich ab.

In der Schulmedizin wird die Säure-Basen Balance im Blut gemessen und ist nur im Notfall von Bedeutung, heisst bei einer akuten Azidose (starke Übersäuerung) oder bei einer akuten Alkalose (Blut ist stark basisch). Da aber der Organismus konstant den pH-Wert im Bereich von 7,35–7,45 halten muss, kann man mit dieser Messung eine Übersäuerung des Gewebes nicht richtig feststellen. Das Blut muss mit den selben Werten den Stoffwechselprozess gewährleisten, sonst stirbt der Organismus. Rundherum kann das Gewebe als sichere Deponie jedoch stark übersäuert sein. Grundsätzlich kann man sagen je stärker das Milieu in den sauren Bereich geht, desto starrer und unbeweglicher werden die Blutkörperchen. Sinkt der Blutwert steht der Herzmuskel still, steigt er über den neutralen Wert von 7,45, sind Krämpfe, Koma und im Extremfall der Tod die Folgen.

Sicher ist, wenn das Blut Milieu eher in den sauren Bereich neigt, wird vermutlich die unspezifische (angeborene) Immunabwehr geschwächt sein und somit anfälliger auf Infektionen, Parasiten und Viren sein. In Folge ist es möglich, dass die Schutzproteine mit den weissen Blutkörperchen die Abwehr nicht mehr gewährleisten können. In der Naturheilkunde kann man für das Blutbild mittels natürlichen antibiotischen Gewürzen, ausleitenden Kräutertee's & einer Ernährungsumstellung schon viel gutes bewirken.

In der Ernährung kann man sich nach der Blutgruppen Ernährung richten, um den Stoffwechsel weniger zu belasten. Das Blut trägt je nach Gruppe unterschiedliche Enzyme deren Oberfläche dieselben zuckerhaltigen Membranbestandteile wie bestimmte Lebensmittel aufweisen, somit wird die Aufnahme der Nährwerte verbessert und es kommt weniger zu Ablagerungen und Unverträglichkeiten. Die Durchblutung kann mit gezielter Ernährung ebenso begünstigt werden. Ebenso ist ein grosser Wert auf die nötige Zufuhr von vollwertigen biologischen Produkten bzw. eiweissreicher Lebensmittel

zu achten um das Immunsystem natürlich zu stärken und trägt auch sonst für das allgemeine Wohlbefinden und der Gesundheit bei.

Der weibliche Organismus kann auf natürlicher Weise durch die Menstruationsblutung entgiften, am idealsten mit dem Mondphasenzyklus bei Vollmond. Um so mehr der Körper übersäuert ist, können Menstruationsbeschwerden (bsp. stärkere Blutungen) als Begleiterscheinung auftreten, was wiederum zu Mineralstoffmangel führen kann (z.Bsp. Eisenmangel). Beim Mann läuft die Entgiftung über die Schweißdrüsen, wo sie auch vermehrt Haare haben um die Drüsen zu unterstützen und über die Haut auszuscheiden.

LYMPHE (Lymphsystem)

Ein feinmaschiges Transportsystem aus Blut und Lymphgefäße sorgen für Vitalität in dem sie Nährstoffe und Abfallprodukte transportieren und auch Immunzellen zur Abwehr von Krankheitserregern organisieren. Lympha, auf lateinisch bedeutet soviel wie klares Wasser. **Der Mensch besteht durchschnittlich aus 70% Wasser.** Fehlt dem Organismus Wasser, gelangen weder Nährstoffe in die Zellen, noch können Abfallstoffe ausgeleitet werden. Wasser ist ausserdem auch ein Informationsträger und Speicher. Die Gefäße im Körper enthalten wässrige Flüssigkeit die zwischen Gewebsflüssigkeit (Interzellularflüssigkeit) und dem Blutplasma gebildet werden. Die Lymphe dienen als Drainage des Bindegewebes, daher ist es sehr wichtig, dass die Lymphgefäße nicht durch unnötigen Abfall belastet werden und die wässrige Flüssigkeit nicht verdickt oder verschlackt wird und somit immer im Fluss bleiben kann. Eine Überlastung des Systems manifestiert sich meistens in Form von geschwollenen Lymphknoten. Lymphblockaden führen auch zu verspannten Muskeln, verklebten Faszien, chronische Entzündungen usw.. Um diese wieder zu lösen müssen die Ursachen behandelt werden, das hängt dann meist mit dem Lebensstil zusammen. Durch therapeutische Massagetechniken, Trockenbürstenmassage oder Schröpfen kann das System von aussen angeregt und der Lymphfluss unterstützt werden. Eine Entgiftung und basenreiche Ernährung sowie ausreichende Bewegung ist genau so wichtig. Auch das Training mit der Faszienrolle kann sehr wirksam sein.

GEWEBE

Das Gewebe ist genauso wichtig wie das Blut, denn es schleust Sauerstoff, Nährstoffe, Spurenelemente und Mineralstoffe in die Organe. Es hat die Kontrolle über die Menge der Abfallstoffe die es dem Blut anvertraut und den Ausscheidungsorganen zuführen kann. Das Bindegewebe ist eine Art Sieb, durch das sich der gesamte Stoffwechsel zwischen den feinsten Blutgefäßen zu den Zellen vollzieht. Keine einzige Organzelle hat nämlich einen direkten Anschluss an die feinen Blutadern (Kapillaren). Die Leitfähigkeit erhält es durch aufgelöste Mineralsalze mit einem gesunden Zellmilieu

von 7,4. Das Gewebe ist jedoch nicht selten die Notstelle um Schlacken zu deponieren. Wenn das Blut keine Kapazität mehr hat, kommt das Gewebe zur Hilfe.

Und zwar entnimmt das Gewebe säurehaltige Substanzen aus dem Blutkreislauf das es im Zwischenzellbereich einlagert mit der Hoffnung, dass es bei der nächsten Basenflut (mittels Natriumbicarbonat) über die Nieren und den Darm ausgeschieden wird. Der Körper versucht alles, damit die Säuren nicht in die wichtigste Organe wie Herz, Gehirn, Lunge und Blut kommen.

SÄUREDEPONIE GEWEBE

Wenn nun die grösste Säuredeponie das Gewebe überlastet ist, landen die Gifte im Bereich der Gelenke, wo sich allmählich Harnsäurekristalle bilden. Solche übermässigen Ablagerungen von Säuren in Gelenken führen schliesslich zu Rheuma, Arthritis, Arthrose und entzündete Gelenke.

Bei permanenter Übersäuerung werden Säuren letztendlich auch in die Muskulatur eingelagert. Der Organismus lagert die Säuren hauptsächlich in die Muskeln ein, die am wenigsten benötigt werden. Die Säure bewirkt eine Versteifung und Verkrampfung der Muskulatur. Bewegte Muskeln treiben die gelösten Säuren weiter, z.B. in die Ansätze der Sehnen und in die Bänder, wodurch sie dann auch die Gelenkschmiere Synovia überlasten können. Synovia dient als Gleitsubstanz und Nährflüssigkeit zwischen Gelenken. Der Knorpel im Gelenk wird geschädigt. Die Gelenke nutzen sich ohne die Zwischensubstanzen ab und es können Entzündungen auftreten. Übersäuerung im Gewebe kann sich äusserlich durch Cellulitis, unreine Haut, unstraffes Gewebe bemerkbar machen.

Ein übersäuerter Körper kann durch verschiedenste Faktoren entstehen, einige davon sind folgende: ungesunde Ernährung (überwiegend Fertigprodukte), ungesunde Fette (Transfettsäuren), isolierte Kohlenhydrate, zuviel tierische Proteine, unnatürlicher Lebensstil, Umweltgifte (Abgase, Elektrosmog), verdorbene Lebensmittel, Chemie, Medikamente, Gärungsvorgänge im Darm (falsche Bakterienstämme, Hyperbakterie), Schwermetalle, Stress, Angst, Genussmittel, exzessiver Sport, Anspannung, flacher Atem, negative Gedanken, Ärger, Schlafmangel, Bewegungsmangel, Säurebildung bei bestehender Krankheit, schlecht funktionierende oder schwache Entgiftungsorgane. etc.

Grundsätzlich unterscheidet man drei Stadien einer Übersäuerung:

Die latente (versteckte) Übersäuerung: Hier bleiben die pH-Werte unverändert. Jedoch greift der Organismus auf die Mineralstoffspeicher zu um die Säuren zu kompensieren, da die Pufferkapazität nicht ausreichend ist. Diese Art Übersäuerung zeigt sich vor allem in Müdigkeit, Leistungsschwäche, Unkonzentriertheit und Durchblutungsstörungen.

Die akute Übersäuerung: In diesem Fall versucht der Organismus akut überschüssige Säuren und Giftstoffe über die Nieren und Darm auszuscheiden. Erbrechen oder

Durchfall sind extreme Entgiftungsmassnahmen des Körpers, aber auch durch Grippe, Fieber und Entzündungen versucht sich der Körper in der Not selbst zu reinigen. Die akute Übersäuerung ist zeitlich befristet, jedoch kann durch solche Fälle das Immunsystem geschwächt sein, wodurch sich weitere Säuren ansammeln können.

Die chronische Übersäuerung: Der Organismus ist mit vielen Schutzmechanismen ausgestattet und gibt auch Signale wie es ihm ergeht. Wenn man jedoch über einen längeren Zeitraum solche Hinweise ignoriert und sich die Nährstoffdepots minimieren, sind Störungen im Organismus nicht mehr zu meiden und gibt guten Boden für die Entstehung von Krankheiten.

STOFFWECHSEL

Der Stoffwechsel oder auch Metabolismus genannt, ist die Grundlage für alle lebenswichtigen Funktionen. Es sind biochemische Vorgänge die innerhalb der Zellen ablaufen. Die Bestandteile der zugeführten Nährstoffe werden nach der Verdauung in den Zellen verstoffwechselt. Dazu werden aus den Nährstoffen alle Vitamine, Mineralien und Spurenelemente benötigt. Gerade bei der Entgiftung ist es sehr wichtig, dass dem Körper genügend Mineralien zur Verfügung stehen, damit die Säuren gebunden und ausgeschieden werden können. Für den gesamten Stoffwechsel braucht der Körper ausserdem noch die entsprechenden Hormone, Enzyme und das Nervensystem durch welche die Biochemischen Vorgänge geregelt werden. Von grosser Bedeutung ist ausserdem reines Wasser, Biophotone (Lebenslicht) und Bewegung.

Wenn die notwendigen Substanzen für den Zellhaushalt vorhanden sind, wird das zelluläre Transportsystem durch die Ionen aufrechterhalten, wobei die Osmose die Antriebskraft ist. Osmose (griech. Stoss) ist die Durchdringung von zwei Flüssigkeiten durch eine Membran. Ein wichtiges Transportsystem ist die Natrium-Wasserstoff Pumpe, sie reguliert den Säuregehalt innerhalb der Zelle. Zum anderen erzeugt die Kalium-Natrium Pumpe Energie durch die Wasserkraft. Das Hindurchfliessen des Wassers lässt die Pumpen rotieren, ist das Milieu um die Zelle im sauren Bereich gibt sie Kalium ab und nimmt Natrium auf. Ein Ungleichgewicht zwischen Säuren und Basen kann ausserhalb (extrazellulär) sowie innerhalb (intrazellulär) stattfinden. Bei der Zivilisationskrankheit Krebs geschieht die Übersäuerung intrazellulär, der Grund dafür ist eine Übersäuerung oder Verhärtung des Zwischengewebes wodurch ein Austausch durch die Membran nicht mehr stattfinden kann oder die Sauerstoffverbrennung in der Zelle ist gestört.

Auch die Zellen selbst werden durch den Stoffwechsel auf-, um-, und abgebaut. Ihre Entwicklung ist abhängig vom Lebensstil und von der Umwelt. Bei der Ernährung ist darauf zu achten, dem Körper eine möglichst hochwertige Nahrung zuzuführen damit die von den Zellen benötigten Substanzen optimal aufgenommen werden können und somit ein gesunder Organismus gewährleistet ist. Die Qualität und Quantität der aufgenommenen Nahrung ist essenziell für eine reibungslose Funktion des Organismus.

VERDAUUNG

Damit der Körper in der Lage ist seine vielfältigen Aufgaben zu erfüllen benötigt er körpereigene Energie. Bereitgestellt wird diese Energie aus den Makronährstoffen Kohlenhydrate, Fette und Eiweisse welche mit der Nahrung aufnehmen. Die Verdauung ist eng verbunden mit einem guten Stoffwechsel, hierbei möchte ich kurz auf die Vorgänge eingehen.

Stichwort: „*Gut gekaut ist halb verdaut.*“ Bereits durch das kauen beginnt der Verdauungsprozess in dem die Nahrung zerkleinert wird, gleichzeitig regt der Kauprozess die Drüsen in der Mundhöhle an um Speichel zu produzieren. Es erfolgt die Einspeichelung der Nahrung um sie gleitfähig zu machen, idealerweise in einem alkalischen Milieu mit einem PH Wert von 7, wobei die erste Aufspaltung der Kohlenhydrate durch bestimmte Enzyme stattfindet. Aus den erwähnten Gründen ist es wichtig, sich für das Kauen der Nahrung Zeit zunehmen und auch mit den Gedanken bei der Nahrungsaufnahme zu sein. Bei übersäuerten Menschen sind Speichel und Mundschleimhäute nicht mehr alkalisch, wodurch das Zahnfleisch entzündet sein kann und dadurch eine erhöhte Anfälligkeit für Karies entsteht. Das saure Milieu im Mund kann auch zu einer Entmineralisierung (Kalkentzug) der Zähne führen. Durch die Speiseröhre gelangt die Nahrung in den Magen wo ein stark saures Milieu von 1,5–2 vorherrscht. Dies ist wichtig für die Abtötung der Keime aus der Nahrung. Im Magen findet die erste Spaltung von Proteinen und Eiweissen statt. Gleichzeitig wird Natriumbicarbonat produziert um die Säuren zu neutralisieren. Vom Magen gelangt der neutralisierte Nahrungsbrei Portionsweise in den Zwölffingerdarm, wo er mit den Verdauungssäften der Leber und der Bauchspeicheldrüse in Verbindung kommt. Der Prozess kann sich verzögern, wenn die basischen Sekrete nicht ausreichen, dadurch bleibt die vorverdaute Nahrung im Magen liegen woraus Völlegefühl und Aufstossen resultiert. Das alkalische Milieu im Zwölffingerdarm ist notwendig damit die Nährstoffe nochmals zerlegt und mit den basischen Säften durchmischt werden.

Gelangt der Nahrungsbrei zu sauer in den Dünndarm, geschieht die Aufspaltung erst dort oder im Dickdarm was zu Gärung und Fäulnis führt.

Nochmals zur Wiederholung: Im Magen und Dünndarm werden die Nährstoffe in ihre Bestandteile zerlegt, dabei werden Kohlenhydrate zu Einfachzuckern, Eiweisse zu Aminosäuren, Fette zu Fettsäuren und Glyceriden abgebaut. Der Dünndarm kann Nährstoffe nur in ihrer zerlegten Form resorbieren, das heisst die Nährstoffe müssen so fein aufgespalten sein, dass sie vom Dünndarm aufgenommen und ins Blut- & Lymph-System überführt werden können. Das Fett wird mit Hilfe von Gallensäure extra transportfähig gemacht. Im Dünndarm werden dem Nahrungsbrei diejenigen Mineralien, Spurenelemente und Wasser entzogen, welche für den Stoffwechsel von Bedeutung sind. Im anschliessenden Dickdarm wird dem noch flüssigen Speisebrei das Wasser

und das Salz entzogen und in den Körper zurückgeleitet, der unverdauliche Rest wird ausgeschieden. Da mit der Nahrung auch viele für den Organismus schädliche Stoffe in den Körper gelangen, befindet sich etwa 80% des Immunsystems im Darm. Für unser körperliches aber auch psychisches Wohlbefinden benötigen wir eine gesunde und somit ausgeglichene Darmflora. Im und um den Dickdarm sind Millionen von Nervenzellen angeordnet, man spricht in diesem Zusammenhang auch vom *Bauchhirn*.

ORGANE (Entgiftungsorgane)

Zu den Entgiftungsorganen gehören Leber, Darm, Lunge, Nieren und Haut.

Die Leber: Die basenliebende Leber wird gerne als Entgiftungsfabrik angesehen, sie hat nebst den wichtigen Ausscheidungsfunktionen weitere Aufgaben im Stoffwechsel und wird deshalb pro Minute mit ca. 1,5l sauerstoffreichem Blut durchströmt. Über Nacht arbeitet die Leber am Abbau von Stoffwechselsubstanzen und macht Fäulnis und Gärung aus dem Darm unschädlich. Sie bereitet für die Niere Abfallstoffe zur Ausscheidung vor. Auch bei der Verdauung spielt die Leber eine wichtige Rolle. Bei der Fettverdauung produziert sie mit Cholesterin und Mineralstoffen die Gallenflüssigkeit um Fetten die Resorption im Darm zu ermöglichen. Die vom Darm aufgenommenen Nährstoffe gelangen teilweise über die Pfortader in die Leber wo Kohlenhydrate bzw. Glucose in Form von Glykogen gespeichert wird und bei Bedarf durch das Hormon Glukagon abgegeben wird, wodurch der Blutzuckerspiegel ansteigt. Für die Senkung des Blutzuckerspiegels ist das Insulin zuständig, welches in der Bauchspeicheldrüse produziert wird. Das Insulin ist sozusagen der Schlüssel zur Zelle um die Glucose einschliessen zu können. Bei einer zu hohen Zufuhr von KH muss übermässig Insulin ausgeschüttet werden. Wenn aber die Blutbahnen verschlackt und die Lymphe durch Säure verdichtet sind, kann das Insulin nicht korrekt transportiert werden und der Zucker kann auch nicht in die Zelle eingeschlossen werden. Als Folge steigt der Bluzuckerspiegel was zu Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt, Diabetes Typ 2 und weitere Krankheiten führt.

Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse gehören zu den Basen anziehenden Drüsen. Es handelt sich um das Natriumbicarbonat (den basischen Bestandteil des Magensaftes), der durch Aufspaltung der Nahrung im Darm als Puffersubstanz in den Blutkreislauf abgegeben wird. Die Leber benötigt die Base zur Bildung von Gallenflüssigkeit und der Bauchspeicheldrüse wird ermöglicht, Verdauungsenzyme herzustellen.

Am Tag versorgen wir uns mit Nährstoffen. Die Leber empfängt und entgiftet über den Blutkreislauf, dabei entstehen immer Säuren.

Nieren: Das Harnsystem bestehend aus zwei Nieren, Harn-Leiter,-Blase und -Röhre, ist entscheidend für die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten und giftigen Substanzen (Bsp. Harnstoff, Harnsäure als Abbauprodukt des Eiweissstoffwechsels, Medikamente).

Die Niere reguliert Wasser-, Elektrolyt- und damit den Säure Basen Haushalt. Das Blut fließt täglich ca. 150 mal durch die Niere (ca.1700l), dabei wird es gefiltert und

gesäubert. Aus dem gefiltertem entsteht erstmals ein Primärharn der durch Rückresorption auf ca. 1–3l Endurin verringert wird, welchen wir durch die Harnröhre aus dem Körper ausscheiden. Die Niere wird durch Medikamente, andere Toxine (Infekte, Schwermetalle etc.) geschädigt aber auch bei hohen Blutverlusten, es kann somit zu einer Niereninsuffizienz führen. Auch der Abbau von tierischem Eiweiss belastet die Niere sehr. Sie kann saure und giftige Substanzen bis zu einem pH-Wert von 4,4 ausscheiden, wobei die Kapazität quantitativ beschränkt ist. Starke Säuren werden in Neutralsalze umgewandelt und abgelagert.

In der Nacht wechselt die Phase von der Nährstoffzufuhr hin zum Stoffabbau. Der Morgenurin sollte deshalb immer sauer sein mit einem pH-Wert von unter 6,8.

Haut: Eine Entgiftung geschieht auch über die Haut (Schweiss) und besonders über die Füße, welche deswegen auch als Hilfsnieren bezeichnet werden. Deshalb ist die richtige Kleidung wichtig, damit die Haut atmen und ausscheiden kann. Ebenso ist eine basische natürliche Körperpflege entscheidend, Seifen, Cremes und ähnliches sollten deshalb neutral oder basisch sein. (Hinweis: 5,5 ist sauer)

Der Darm: Der Darm wurde bereits oben bei der Verdauung erwähnt.

Lunge: Die Lunge wurde auch am Anfang erwähnt und ist für die Ausscheidung von flüchtigen Säuren zuständig.

ERNÄHRUNG MODERNER ZIVILISATION

In der heutigen Zeit ernähren sich viele Leute stark säurebildend. Zu viele tierische Produkte wie Fleisch und Milch aber auch raffinierter Zucker, Kaffee & weitere Genussmittel. Tierische Produkte müssen dabei nicht schlecht sein, insofern man auch auf die Quantität, Qualität (=Tierhaltung) achtet, es geht viel mehr um den Überschuss von Säurebildner bei übermässigem Verzehr. Tierische Proteine haben mehr Aminosäuren die Schwefel beinhalten. Wenn diese dann vom Körper abgebaut werden, wandelt sich dieser Schwefel in Schwefelsäure um. Das belastet den Säuren Basen Haushalt und beeinträchtigt so den kompletten Stoffwechsel des Körpers. Dennoch ähneln sie eher dem Aminosäuremuster des Menschen als als pflanzliche Proteine. Optimal liegt die tägliche Proteinzufuhr bei ca. 0,5 Gramm pro *Körperkilo*. Proteine können aber auch rein pflanzlich zugeführt werden. Pflanzliche Proteine sind basenbildend. Eine intelligente Zusammensetzung von pflanzlichen Proteinen bringt ebenso gute wenn nicht sogar bessere Resultate. (Stichwort: biologische Wertigkeit).

Ich bin der Meinung ein *toleranter Vegetarier*, der sich vorwiegend pflanzlich ernährt aber auch bei Bedarf bewusst auf tierische Produkte wie Fleisch, Eier, Fisch greift, strebt das Menschsein wie ihn die Natur erschaffen hat, an.

Zu den Fetten: Die Mehrheit der modernen Bevölkerung ernährt sich ausserdem mit schlechten Fetten (Transfetten = gehärtete Fette), die in Fertigwaren wie Gebäck, Croissants, Pommes, Fertigsaucen und anderen industriell angefertigten Esswaren vorkommen. Transfette sind künstlich gehärtete Fette. Bei der Erhitzung von Fettsäuren

verändert sich die Struktur der Moleküle, daher sind sie ungünstig für den Organismus. Die klebrigen, festen Fettmoleküle verstopfen die Blutgefässe, die Zellwände und verursachen Gefässablagerungen. Viele Krankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf Erkrankungen, Herzinfarkt usw. können bei regelmässigem Verzehr Folgen sein.

Das richtige Verhältnis der essenziellen Fettsäuren in natürlicher Form ist entscheidend. Das sind **gesättigte Fettsäuren** (im Masse!), die vor allem in tierischen Lebensmittel vorkommen (Bsp. Fleisch) aber auch in Kokosnüssen und Kakao sind sie enthalten. **Einfach ungesättigte Fettsäuren** zum Beispiel in Olivenöl und Avocado. **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren** sind in Fischen, Nüssen und Pflanzen wie Leinsamen enthalten, die ausserdem durch die Linolensäure entzündungshemmend wirken. Eine ausgewogene Vielfalt an essenziellen Fettsäuren ist entscheidend, der Tagesbedarf liegt bei ca. 30g Fett.

Zu den Kohlenhydraten: Der letzte wichtige und schnellste Energielieferant ist der Zucker (bzw. Traubenzucker). Auch hier läuft bei der Industrie etwas krumm und zwar in dem raffinierten Zucker in Fruchtsäften, Saucen, Süswaren, Sirup aber auch Weissmehl und anderen industriell hergestellten Produkten, welche irrtümlicherweise von der Bevölkerung konsumiert werden. Raffinierter Zucker stellt ein Risiko für Diabetes, ADHS, Übergewicht, Pilzbefall, Bluthochdruck und weitere Zivilisationskrankheiten dar. Der Körper braucht für die Verarbeitung von Industriezucker seine eigenen Vitamin- und Mineraldepots. Auch die Ausschüttung der Hormone Insulin und Glukagon bringt er durcheinander oder er muss ständig Insulin produzieren. Der Körper braucht aber nur im Masse Kohlenhydrate und zwar Natürliche (mit Ballaststoffen). Da er sonst den überschüssigen Zucker in der Leber und im Fettgewebe speichern muss, die Folgen kennen wir ja bereits (Gewebeübersäuerung).

Natürliche Kohlenhydrate kommen in Kartoffeln, Getreide, Reis, Gemüse und Obst vor. Je nach Anbau und Haltung haben sie auch die optimale Nährstoff Zusammensetzung.

Für die die Mehrheit der Bevölkerung wäre eine komplette Ernährungsumstellung und ein natürlicher Lebensstil anzustreben. Er liegt jedoch in den Händen jedes Einzelnen, ob sie/er bereit ist die Verantwortung über die eigene Gesundheit selbst zu tragen. Beim verfassen dieses Textes wird mir umso mehr bewusst wie einfach doch Gesundheit ist und wie kompliziert Krankheiten eigentlich sind, obwohl Krankheiten sehr intelligente Resultate des Organismus sind.

Eine Zusammenfassung über eine Entgiftungstherapie sprengt leider den Rahmen dieser Arbeit, deshalb möchte ich einfach kurz und bündig mit einem Zitat von Hippokrates beenden:

„Eure Nahrung sei Eure Medizin und Eure Medizin Eure Nahrung.“