



## Sauer macht nicht lustig

---

### Physiologische Entsäuerung über

- **Lunge** – flüchtige Säuren ( $\text{H}_2\text{CO}_3$ ),
- **Nieren** – fixe Säuren (Harnsäure, Acetylsäure, Schwefelsäure  $\text{H}_2\text{SO}_4$ , Salpetersäure  $\text{HNO}_3$ ) – der Urin sollte wie Ebbe und Flut mal basisch und mal sauer sein
- **Haut**
  - äußere Haut
  - innere Haut = **Darm**
- **Leber**
- Säureabbau geschieht am besten im Schlaf!!!

### Ursachen der Übersäuerung

- Ernährung,
  - zu viele säure-spendende Nahrung
  - zu wenig basen-spendende Nahrung
  - Fast food
  - Genussmittel, Nikotin, Alkohol
- mangelhafte Ausscheidung von Säuren
  - Bewegungsmangel
  - Flüssigkeitsdefizite
  - mangelndes Schwitzen
- Störungen der Organfunktionen,
  - Eiweißabbau im Stoffwechsel
  - chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus
  - Verdauungsstörungen
- Entzündungsprozesse
- gestörte Darmfunktion und Darmflora
  - Gärung im Darm führt zu Übersäuerung
- Lebens- und Umweltsituation, Stress, Hektik
- Medikamente:
  - Schmerzmittel, Säureblocker für den Magen.

### Notmaßnahmen des Organismus

- Gewebeübersäuerung,
- Übersäuerung des Extrazellularraumes,
- Übersäuerung des Intrazellularraumes,
- Entkalkung der Knochen,

- Belastung des Magens und des Darms.

## **Folgen: 3 Stadien der Übersäuerung**

- Müdigkeit,
- Sensibilisierung,
- vegetative Dystonie<sup>1</sup>.

### **Stadium 1: Müdigkeit**

- Müdigkeit,
- Gereiztheit,
- Aggressivität,
- Schreckhaftigkeit,
- Konzentrationsmangel,
- Abgeschlagenheit,
- Verspanntheit,
- Empfindlichkeit.

### **Stadium 2: Sensibilisierung**

- zunehmende Empfindlichkeit gegenüber Lärm, Licht, Kälte, Nässe, Zugluft, Schmerz, Sonnenstrahlen,
- Labilität der Blutgefäße: weiße Finger, Flecken, Hitzewallungen, erhöhter Puls,
- verspannte Muskeln, zuckende Lider, Schluckauf, Wadenkrämpfe, Zähneknirschen,
- Morgensteifigkeit, eingeschlafene Hände,
- nachlassende Sehleistung,
- verklebte Augenlider, Hautunreinheiten,
- Darmträgheit, Durchfälle, Mundgeruch,
- verstärktes Schwitzen, auch nachts, Fußschweiß,
- Schlafstörungen, Angstträume, nicht-durchschlafen-können.

### **Stadium 3: vegetative Dystonie**

- massive Schlafstörungen, Schlafapnoe,
- tagsüber müde und erschöpft,
- zunehmende Gereiztheit, Aggressivität, Depression,
- zunehmende Infektanfälligkeit,
- Ohrgeräusche, Ohrensausen, Hörsturz, Schwindel,
- unruhige Beine,
- steigender Blutdruck, Hitzewallungen,
- Zahnfleischbluten, Rückbildung des Zahnfleisches,
- abwechselnd Durchfälle und Verstopfung,
- Sodbrennen, Schmerzen in der Speiseröhre, saures Aufstoßen, Blähbauch, Hämorrhoiden,

---

<sup>1</sup> Eine **vegetative Dystonie** liegt vor, wenn die Erregungsleitung im vegetativen Nervensystem gestört ist. Bei diesem handelt es sich um das autonome, unwillkürliche Nervensystem, das Körperfunktionen wie Blutdruck, Puls, Atemfrequenz und Verdauung regelt. Unwillkürlich heißt, es kann durch den Willen nicht beeinflusst werden (allenfalls mittelbar, beispielsweise durch Meditation oder autogenes Training). Treten seelische Belastungen, Stress und Hektik auf, greift der gesunde Körper zunächst auf seine Leistungsreserven zurück. Wenn diese verbraucht sind, können leichtere oder schwer fassbare Unregelmäßigkeiten im unwillkürlichen Nervensystem auftreten, die funktionelle Beschwerden der Organe auslösen, aber ohne objektivierbaren organischen Befund.

- Haarausfall, sprödes Haar, brüchige Fingernägel,
- Knochendichte nimmt ab, Osteoporose,
- Altersflecken am Handrücken, Faltenbildung, brennendes Augen,
- spröde Lippen, nachlassende Speichelbildung,
- Herzstolpern,
- veränderte Laborwerte:
  - Hämatokrit ↑ (das Blut wird immer dickflüssiger → Folge: Blutdruck steigt), HDL-Cholesterin ↓ (der gute Cholesterin sinkt), erste Schäden an Muskeln, Sehnen, Bändern, Rücken,
  - Arthrose, Arthritis,
- zunehmendes Suchtverhalten.

## Übersäuerung messen?!

### Urin-Profil – sehr ungenau!!!

Normaler Urin eines Gesunden: morgens zwischen pH 6 und 7, dann 2 Stunden nach den Mahlzeiten > 7

#### Messzeiten:

- morgens gleich nach dem Aufstehen (nüchtern)
  - 1. und 2. Morgenurin sind wichtig (6,5 – 6,8 – 7)
- vor den Mahlzeiten
- 2 Stunden nach den Mahlzeiten
- abends vor dem Schlafengehen
- pH-Urin mehrmals tgl. messen, dann durch die Anzahl der Messungen teilen → optimal: pH 6,9

#### besser: Säure-Titration nach Dr. Sander

- Patient sammelt 5 Harnproben zu festgelegten Uhrzeiten
  - 6,9,12,15, und 18 Uhr
- Die Mahlzeiten sind jeweils nach der 6, 12 oder 18 Uhr-Urinabnahme
- Urinproben ins Labor schicken – zusammen mit den Angaben zur Ernährung
- Im Labor
  - pH-Werte, Pufferkapazität
  - Aziditätskoeffizient wird bestimmt! – Mittelwert der Pufferkapazität

## Wege aus der Übersäuerung

- gesunde basische Kost,
  - Vollwert, viel pflanzliche Kost, Ballaststoffe ausreichend Schlaf,
- bewusstes Atmen,
- Bewegen, moderater Sport
- 2-3 Liter trinken, vor allem Wasser
- entsäuern

#### Ausreichend Schlaf

- auf guten Schlafplatz achten
  - wenig Elektromog
- Freischalter, der nachts den Stromkreis unterbricht
- Frischluft
- gute Matratze, gute Bettdecke, gute Schlafkleidung die Schweiß aufnehmen kann

### Bewusstes Atmen

- Einatmen: Aufnahme von Sauerstoff O<sub>2</sub>
- Ausatmen: Abgabe von Kohlendioxid CO<sub>2</sub>
- CO<sub>2</sub> übersäuert
  - Atemübungen vor dem offenen Fenster
- bewusst langes Ausatmen, als wolltest du eine Kerze auspusten
  - lachen, singen, stöhnen, seufzen
  - Bauchatmung

### Bewegen

- Durch moderaten Ausdauersport kommt es zu einer verstärkten Atmung
  - Walken, Radfahren, Schwimmen, Tanzen, etc.
  - der Sport soll nicht zu anstrengend sein. Gefahr der Übersäuerung
- Yoga

### Wasser Trinken

- Achte auf ausreichende Trinkmengen
  - Am besten Wasser trinken
  - kein kohlenensäure-haltiges Wasser
- Ayurveda-Wasser, levitiertes Wasser
- Basentee
- 7x7-Kräutertee von Dr. Jentschura
  - Melisse, Weißdorn, Brennnessel, Kümmel, Eukalyptus, Lindenblüte, Rosmarin, Schlüsselblume, etc.

### Entsäuerungs-Teemischung

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ackerschachtelhalm – 2 Teile</li> <li>• Brennnesselkraut – 2 Teile</li> <li>• Kamillenblüten – 1 Teil</li> <li>• Fenchelsamen – 1 Teil</li> <li>• Brunnenkresse – ½ Teil</li> </ul> | } | <p>1 EL mit 1 Liter kochendem Wasser<br/>überbrühen, 6 Min ziehen lassen</p> |
|--|---|--|

### Nahrungsmittel mit Säureüberschuss – Schlecht!!!

- alles tierische Eiweiß, erhitzt und unerhitzt und alle seine Produkte bis auf Rohmilch und rohes Eigelb,
- alle getrockneten und gekochten Hülsenfrüchte bis auf Soja,
- alle industriell bearbeiteten Fette und Öle,
- alle Getreideprodukte,
- Zucker, Süßigkeiten,
- Alkohol,
- kohlenensäurehaltige Getränke,
- Früchtetees, Kaffee, Schwarztee.

### Nahrungsmittel mit Basenüberschuss – gut

- alle Gemüse,
- frische Erbsen, grüne Bohnen, Sojabohnen, Sojaprodukte,
- Kartoffeln,
- reife, unbehandelte Obstsorten,
- Trockenfrüchte,
- frische, grüne Salate,
- Gewürze, Knoblauch, Zwiebeln,
- Pilze,
- Nüsse (Ausnahme: Erdnüsse),
- Eigelb,
- frische Kuhmilch,
- Kräutertees, grüner Tee, Wasser,
- frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte.

### Basenmischung nach Dr. Veronika Carstens (500 g)

- |  |       |
|--|-------|
| • Natrium bicarbonicum, NaHCO <sub>3</sub>   | 300 g |
| • Kalium bicarbonicum, KHCO <sub>3</sub>   | 50 g  |
| • Calcium citricum, Ca <sub>3</sub> (C <sub>6</sub> H <sub>5</sub> O <sub>7</sub> ) <sub>2</sub>   | 70 g  |
| • Calcium phosphoricum, Ca <sub>3</sub> (PO <sub>4</sub> ) <sub>2</sub>                            | 70 g  |
| • Magnesium citricum, Mg <sub>3</sub> (C <sub>6</sub> H <sub>5</sub> O <sub>7</sub> ) <sub>2</sub> | 10 g  |

DS: 1 Teelöffel (Plastiklöffel) in einem großen Glas Wasser, schluckweise trinken, abends

### Schüsslersalz Nr. 9, Natrium phosphoricum D6

- ist ein Bestandteil der Blutkörperchen, der Muskeln, der Nerven- und Gehirnzellen sowie der Gewebeflüssigkeit. Es unterstützt die Verbrennungsprozesse und regt den Stoffwechsel an.
- Weil es alkalisch wirkt, bindet es Säure und sorgt somit für einen Ausgleich.
- Durch Säureüberschuss in der Ernährung haben viele Menschen einen Natrium phosphoricum-Mangel.