

Chronische ÜBERSÄUERUNG

vermeiden

Welche Folgen hat es für die Gesundheit, wenn der Körper chronisch übersäuert ist? Welche Rolle spielen stille Entzündungen bei unseren Zivilisationserkrankungen? Wie kann man einer Übersäuerung entgegenwirken?

TEXT • LUCIA NIRMALA SCHMIDT

Ein heißes und durchaus auch kontrovers diskutiertes Thema in der medizinischen Wissenschaft ist heute die revolutionäre Idee, dass die Ursache einer chronischen Entzündung eine entzündungsfördernde Ernährungs- und Lebensweise ist. Im Folgenden geht es um die tieferen Zusammenhänge der Übersäuerung, wie sie „stille Entzündungen“ bedingen kann und wie all das zu häufigen Zivilisationserkrankungen führen kann, wie etwa zu unreiner Haut, Neurodermitis, Haarausfall, Übergewicht, Osteoporose, Gelenkentzündungen, dem myofaszialen Schmerzsyndrom, Gicht, Arteriosklerose u.v.m.

ÜBERSÄUERUNG – GIBT ES DAS ÜBERHAUPT?

Immer wieder werden Diskussionen darüber geführt, ob es so etwas wie Übersäuerung überhaupt gibt. Dabei orientiert sich die Schulmedizin an den Blutwerten. Wenn also von Ganzheitsmedizinerinnen oder Naturheilpraktikerinnen eine Übersäuerung diagnostiziert wird, widerspricht die Schulmedizin und argumentiert häufig damit, dass die Blutwerte des betreffenden Menschen tipptopp seien und nichts auf eine Übersäuerung hindeutet.

Die Diagnostik der Übersäuerung im Körper ist in der Tat enorm schwierig, weil es keine direkten Messmethoden hierzu gibt. Doch im Bindegewebe bleiben die „Schlacken“ liegen, ebenso die Stoffwechselprodukte, und das führt zu einer entzündlichen oder degenerativen Entgleisung des Stoffwechsels.

WIE KANN DAS SEIN?

Unser Blut muss immer leicht basisch bleiben, um fließen zu können, damit die vielen Stoffwechselprozesse reibungslos ablaufen können. Deswegen hat der Körper ganz viele ausgleichende Systeme geschaffen, den so genannten Säure-Basen-Haushalt, um zu gewährleisten, dass das Blut basisch bleibt und sein pH-Wert stets exakt im engen Bereich zwischen 7,35 und 7,45 liegt.

Wenn der pH-Wert im Blut unter 7,35 liegt, spricht man von einer Azidose. Eine akut auftretende Azidose ist lebensgefährlich und muss im Krankenhaus behandelt werden. Das ist auch der Grund, weshalb eine Übersäuerung im Blut praktisch nie gemessen wird: Vorher gleicht der Körper sie aus. Mittels fein aufeinander abgestimmter Systeme werden Säuren im Körper neutralisiert.

Bei vielen von uns ist der Stresslevel hoch, und zusammen mit einer ungünstigen Ernährung kann das zu einer latenten bzw. chronischen Übersäuerung führen. Diese kann u.a. auch zu einem permanenten Level leichter Entzündungen im Körper führen. Bei dem Gebiet rund um die „stillen Entzündungen“ steht die Forschung jedoch noch ganz am Anfang. Doch die Erfahrung vieler Ganzheitsmedizinerinnen vermutet dort u.a. den Nährboden für etliche unserer Zivilisationskrankheiten. Der moderne Lebensstil mit den Faktoren Bewegungsmangel, Stress und Ängste, Rauchen, Alkoholkonsum und Schlafmangel fordert seinen Tribut – wenn wir das nicht ausgleichen, können wir in die Übersäuerung schlittern.

EIN GENIALES SYSTEM: DER SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Unser Körper setzt also alles dran, dass das Blut unter allen Umständen basisch bleiben kann. Denn nur so kann es fließen und unsere Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Gleichzeitig werden Kohlensäure, Milchsäure,

Harnsäure sowie alle säurehaltigen Stoffwechselprodukte über das Blut abtransportiert. Diese lebenswichtigen Funktionen können nur ablaufen, wenn das Blut basisch ist. Letzteres gewährleistet, wie gesagt, der Säure-Basen-Haushalt. Mit seinen feinjustierten Systemen werden Säuren neutralisiert, so dass eine Übersäuerung nie im Blut nachweisbar ist. Indem der Körper sie ausgleicht, übersäuert er aber in verschiedenen anderen Bereichen. Dies zeigt sich dann symptomatisch als Krankheit.

ENTZÜNDUNG ALS ANTWORT AUF EINE ÜBERSÄUERUNG

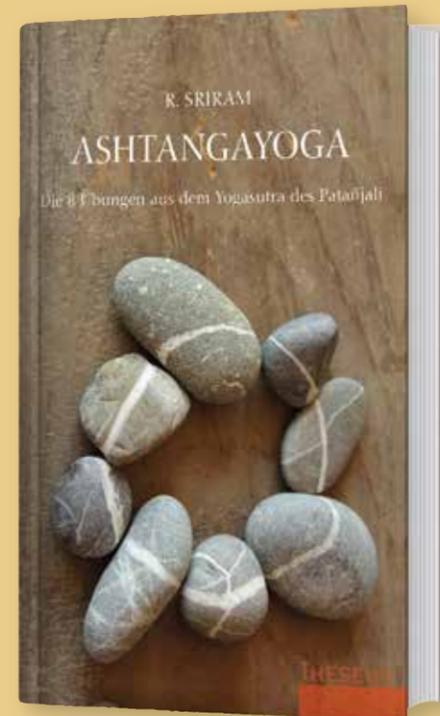
Entzündungen können an unterschiedlichen Stellen oder Organen im Körper entstehen. Entzündliche Prozesse im Bewegungsapparat führen beispielsweise zu chronischen Rückenbeschwerden, zu Karpaltunnelsyndrom, Sehnenscheidenentzündungen, Gelenkentzündungen, Schultersteife etc.

„Stille Entzündungen“ sind in der Tat DAS Problem unserer heutigen Zeit. Sehr lesenswert dazu ist das Buch von Dr. Paul Clayton *Out of the fire*. Darin beleuchtet er detailliert die entzündungsfördernden Fettsäuren versus die antientzündlichen Mechanismen der Omega-3 Fettsäuren. Stille Entzündungen können entweder eine Vorstufe oder eine nicht vollkommen ausgeheilte Form einer symptomatischen Entzündung sein. Es liegen dann keine subjektiven oder objektiven Entzündungsanzeichen vor, die Entzündung ist also symptomlos. Deswegen wird sie häufig nicht bemerkt und folglich auch nicht behandelt. Dies kann zu ernsthaften Krankheiten führen. Neuere Forschungen weisen darauf hin, dass ein Großteil der heutigen Zivilisationskrankheiten durch stille Entzündungen begünstigt werden können. Dazu zählen Diabetes Typ 2, Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Demenz, psychische Krankheiten, COPD (chronisch-obstruktive Lungenerkrankung), Allergien, Arteriosklerose, nicht-alkoholische Fettleber, chronische Schmerzen und vorschnelle Alterung und Degeneration.

Stress macht vielen Menschen schwer zu schaffen. Und zwar chronisch und permanent. Bei Angst und Stress wird ein Hormoncocktail ausgeschüttet, bestehend unter anderem aus Adrenalin und Cortisol. Wenn dieser Druck nicht abgebaut wird, dann führt das zu einer chronischen Übersäuerung.

Daneben spielt die moderne Ernährung eine große Rolle bei der Übersäuerung. Sie besteht aus einer ganzen Reihe von säurebildenden Lebensmitteln und Getränken. Der Körper verstoffwechselt diese sauer. Vor allem eiweißreiche Lebensmittel tierischen und pflanzlichen Ursprungs bilden im Körper Säure. Starke Säurelieferanten sind Fleisch und Wurstwaren, Eier, Zucker, Weißmehl und Hülsenfrüchte. Oft vergessen wird, dass die Einnahme von vielen Medikamenten den Körper auf Dauer ebenfalls übersäuern kann. Darüber hinaus ist auch Flüssigkeitsmangel ein Risikofaktor für chronische Übersäuerung. Wer zu wenig trinkt, bildet zu wenig Urin, und der Körper kann kaum Säure ausscheiden.

DER YOGA-WEG ZUR BEFREIUNG



R. Sriram

AshtangayogaDie 8 Übungen aus dem
Yogasutra des Patañjali

ISBN 978-3-95883-495-8

128 Seiten • € 18,00



Der achtegliedrige Pfad
des klassischen Yoga,
so wie ihn der Weise
Patañjali beschrieb,
erklärt von einem
absoluten Experten:

R. Sriram legt in diesem

Buch die tiefe Weisheit des
Ashtangayoga dar. Stufe um Stufe
führt er seine Leser*innen durch die
acht Kernelemente dieses transforma-
tiven Weges, der profunde Philoso-
phie mit unmittelbarer Erfahrung
vereint. Ein grundlegender Weisheits-
schatz des Yoga – vielen bisher ver-
schlüsselt –, wird dadurch in seiner
ganzen Fülle zugänglich und erlebbar.


Kamphausen.Media
Bücher zum Sein

@ kamphausen.media f KamphausenMedia

ÜBERSÄUERUNG – HAUT

Je nach individueller Veranlagung werden Säuren unterschiedlich neutralisiert. Wenn die Leber die Säure nicht mehr verstoffwechseln kann, und wenn die Nieren, der Darm oder die Lunge sie nicht mehr ausscheiden können, wird bei vielen Menschen die Haut aktiv und übernimmt die Ausscheidung der überschüssigen Säuren. Das wird dann im wahrsten Sinne des Wortes „ätzend“! Der Schweiß riecht übel, die Talgdrüsen sind hyperaktiv und verursachen Pickel, die Haut beginnt zu schuppen (z.B. am Körper als Neurodermitis, auf dem Kopf als Schuppen, an den Füßen als Hornhaut).

Werden die Symptome unterdrückt, z.B. durch Medikamente (Cortison, NSAR), Anti-Pickel-Cremes, Deos u.Ä., wird dadurch das körpereigene Ausscheidungssystem blockiert, und es entsteht ein Stau. Als Konsequenz werden die Beschwerden noch größer, zumal Medikamente in vielen Fällen noch mehr Säure entstehen lassen können. Ein ungünstiger Kreislauf.

ÜBERSÄUERUNG – DEPOT BINDEGEWEBE

Wenn einmal so viel Säure im Körper ist, dass sie nicht mehr neutralisiert oder ausgeschieden werden kann, sucht sich der Körper eine Möglichkeit der Zwischenlagerung. Ein gutes Depot findet er im Bindegewebe. Das befindet sich überall im Körper. Das Bindegewebe ist sozusagen Schnittstelle und Vermittler zwischen Zelle und Blutbahn. Es besteht aus verschiedenen Strukturproteinen und Wasser.

Im Bindegewebe wird nun also die überschüssige Säure neutralisiert (also chemisch verändert) und eingelagert. Dadurch trocknet das Gewebe aus, und es wird starrer. Diese Ablagerungen gehen mehr und mehr auch an die Sehnen und die Bänder. Das übt vermehrt Druck auf die Gelenke bzw. die Wirbelsäule aus und kann schmerzliche Beschwerden verursachen.

Durch diese „Austrocknung“ werden wir immer unbeweglicher. Vielleicht kennst du dieses steife Gefühl beim Aufstehen nach einer langen Auto- oder

Bahnfahrt?! Wir fühlen uns wie eingeroostet, und es fällt uns schwer, uns wieder aufzurichten und ein paar Schritte zu gehen. Mit der Zeit werden die Füße und Hände starrer und fester. Gerade Frauen sind von der Veranlagung her auch prädestiniert dafür, Cellulite zu entwickeln.

Das Säure-Auffanglager im lockeren Bindegewebe gehört zu den hartnäckigen Depots. Der Körper trennt sich (übrigens aus reiner Schutzfunktion!) ungern von diesen Depots. Säuren und Schadstoffe werden eingelagert und können bald zu einer Gewichtsproblematik führen. Viele werden das aus eigener Erfahrung wissen: So ohne weiteres verschwinden diese Kilos auch nicht wieder ...

ÜBERSÄUERUNG – DEMINERALISIERUNG

Ab einem gewissen Grad der Übersäuerung bekommt der Körper auch über die Ernährung nicht mehr genügend Mineralstoffe, zumal die Nahrungsmittel immer weniger davon enthalten und viele Menschen sich ohnehin immer weniger basisch ernähren.

Dann bedient er sich der körpereigenen Mineralstoffe. Diese werden verschiedenen Regionen entzogen. Gut erforscht ist beispielsweise der Knochenstoffwechsel. Mineralstoffe (z.B. Calcium und Phosphat für den Blutpuffer) werden den Knochen, den Haaren, den Zähnen und Fingernägeln entzogen und dort abgebaut. Das entsprechende Gewebe wird spröde und brüchig.

Eines der am schnellsten verfügbaren Mineralstoffdepots scheint im Haarboden zu liegen. Das kann, gemäß Peter Jentschura, und je nach Stoffwechsellertyp, zu sprödem, kraftlosem Haar, einer schuppigen Kopfhaut, Milchschorf oder gar Haarausfall führen.

ÜBERSÄUERUNG – ABLAGERUNG IN DEN GELENKEN

Beim Neutralisationsprozess reagieren die Säuren unter anderem mit Mineralstoffen (Ionen) zu Salzen. Wenn diese Salze zu viel werden, können sie nicht mehr ausgeschieden werden. Dann entstehen Ablagerungen. Ganz oft in den Gelenken, beispielsweise Harnsäure.

BEI VIELEN VON UNS IST DER STRESSLEVEL HOCH, UND ZUSAMMEN MIT EINER UNGÜNSTIGEN ERNÄHRUNG KANN DAS ZU EINER LATENTEN BZW. CHRONISCHEN ÜBERSÄUERUNG FÜHREN.



Diese entsteht u.a. bei zu viel Fleischkonsum. Die Nieren sind verantwortlich für das Ausscheiden der Harnsäure. Wenn das nicht mehr geht, kristallisiert die Säure mit den Salzen. Oft zeigt sich dies schmerzhaft in den Gelenken oder Händen. Wir kennen es als Gicht.

ZUSAMMENFASSUNG

Eine systemische Übersäuerung kann zahlreiche unterschiedliche Stoffwechselwege nehmen. Jede Situation ist anders. Bei jedem Menschen spielt eine Vielzahl an Faktoren mit in das Stoffwechselgeschehen hinein, wie beispielsweise die körperlichen Vorerkrankungen, die regelmäßige Einnahme von Medikamenten, die psychische und mentale Konstitution, die Resilienz u.v.m. Mir geht es in diesem Beitrag darum, das Blickfeld zu erweitern und bei einer Erkrankung oder bei Beschwerden Aspekte mit einzubeziehen, die vielfach vergessen gehen.

Meine Erfahrung hat gezeigt, dass Zeichen einer Übersäuerung den Weg von außen nach innen gehen, von der Oberfläche in tiefere Regionen des Körpers. Frühe Symptome einer Übersäuerung können sich an der Haut zeigen. Oder an einer Steifheit im Körper. Erfahrungsgemäß können Entzündungen in den Gelenken folgen. Später dann Osteoporose, Haarausfall, brüchige Nägel und Zähne. Ablagerung der Salze in den Gelenken (Gicht), den Arterien (Arteriosklerose) sowie Organen (Nieren- und Gallensteine) sind möglich.

HILFE BEI ÜBERSÄUERUNG

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Säure-Basen-Haushalt wieder auszugleichen. Kurzfristig kann beispielsweise Basenpulver hilfreich sein. Mittel- und langfristig braucht es Änderungen im Lebensstil.

- ~ Täglich angemessen bewegen. Wenn möglich an der frischen Luft! Damit unterstützt du den Abbau von Säuren im Körper.
- ~ Einige Minuten tief und ruhig ein- und auszuatmen unterstützt die Entsäuerung.
- ~ Trink genug Wasser, um die Säuren aus dem Körper zu schwemmen.
- ~ Regelmäßige Entspannungspausen einplanen und so dem Stress entgegenwirken.
- ~ Reduziere nach Möglichkeit das Rauchen und den Alkoholkonsum.
- ~ Ein Gang in die Sauna hilft bei der Entgiftung und Entsäuerung.
- ~ Wechselduschen und Bürstenmassagen aktivieren die Säureausscheidung zusätzlich.
- ~ Ernähre dich basisch mit viel Gemüse und speziellen Obstsorten (Bananen, Aprikosen, getrocknete Feigen, Kiwi).
- ~ Nimm viel Omega-3-Fettsäuren zu dir (z.B. aus Algenöl).

Tipps für die Vertiefung dieses Themas:

Wenn dieser Artikel dein Interesse geweckt hat und du noch mehr in diese beiden großen Themen „Übersäuerung“ und „stille Entzündungen“ eintauchen willst, kann ich dir die folgenden Bücher und die folgende Website empfehlen:

www.p-jentschura.com

- Christopher Vasey: *Das Säure-Basen-Gleichgewicht*, Knauer Verlag
- Christopher Vasey: *Trink Wasser und bleib gesund*, AT Verlag
- Dr. Paul Clayton: *Out of the fire*, Paul Clayton Education Ltd.
- Dr. Susan Blum: *Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln*, VAK Verlag



Lucia Nirmala Schmidt gehört zu den Pionierinnen des modernen Yoga in Deutschland, Österreich und der Schweiz. LuNa unterrichtet seit fast dreißig Jahren Yoga, bildet in Deutschland, Österreich und der Schweiz Yogalehrpersonen aus und hat ihre Schule *BodyMindSpirit* 1997 in Zürich gegründet.

Beim Nymphenburger Verlag ist ihr Buch *DetoxYoga* erschienen. Darin findest du viele Tipps zu Ernährung und Ayurveda. Im *HandHeilbuch*, das bei Droemer Knauer erschienen ist, gibt es ebenfalls viele Tipps zu Ernährung und zu Nahrungsergänzungsmitteln in Bezug auf Entzündungen im Bewegungsapparat.

www.chiyoga.ch und www.body-mind-spirit.ch