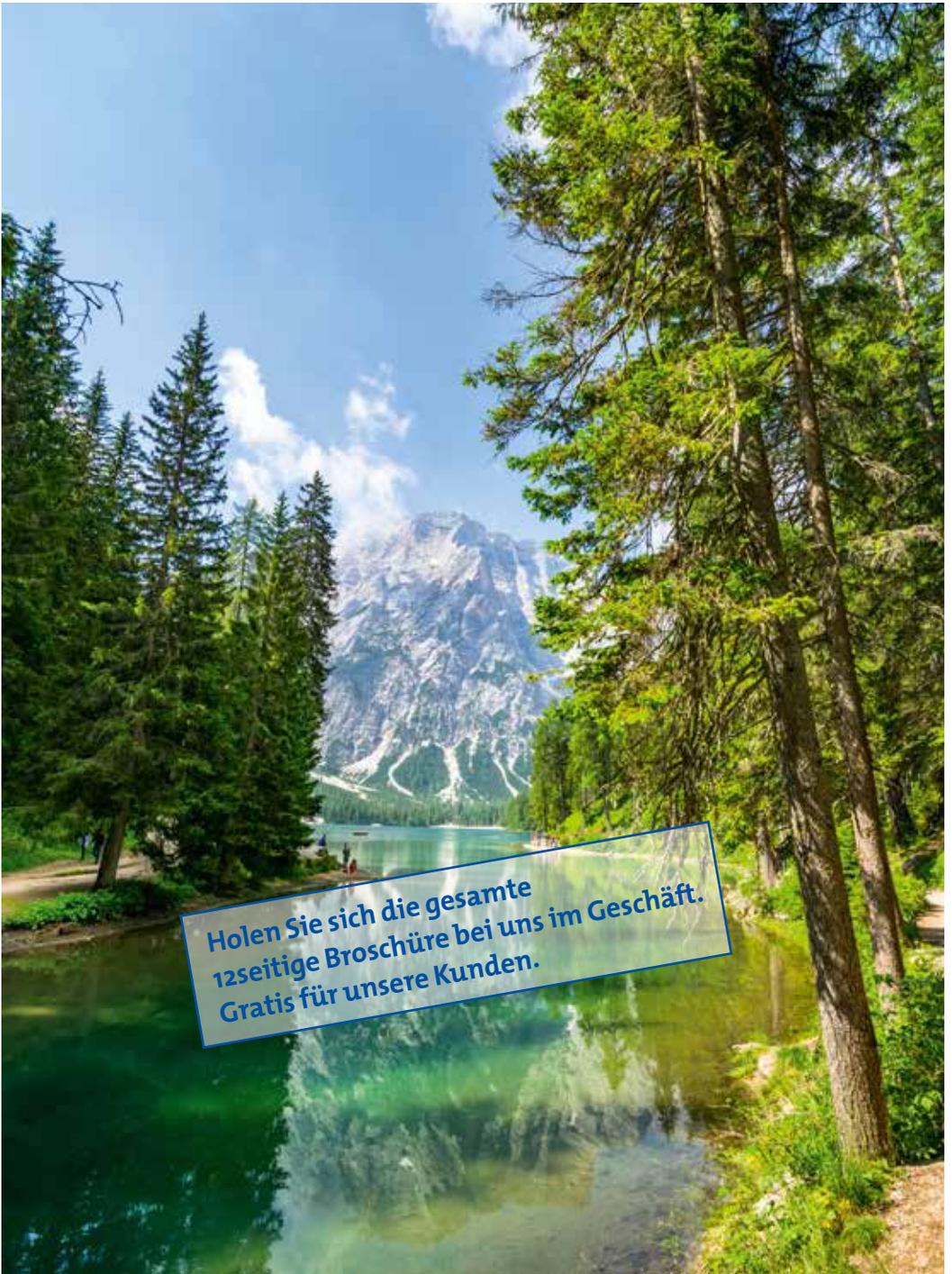


Balance



Nicht sauer werden

Das Gleichgewicht
bewahren



Holen Sie sich die gesamte
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.
Gratis für unsere Kunden.

AUSGEGLICHEN STATT ÜBERSÄUERT



Unser Säure-Basen-Haushalt ist ein wichtiges Regulationssystem unseres Körpers. Dank verschiedener Stoffwechselforgänge bleibt das Verhältnis von Säuren und Basen konstant. Wenn jedoch der Körper zusehends übersäuert wird, kann dies verschiedene Beschwerden verursachen. Übersäuerung ist ein entscheidender Faktor beim Entstehen sogenannter Zivilisationskrankheiten.

Der Stoffwechsel macht's

Säuren gibt es in jedem Organismus. Der Zellstoffwechsel produziert saure Stoffe, die über Urin, Schweiß oder Atemluft wieder ausgeschieden werden. Zusätzlich gelangen durch die Nahrung weitere Säuren in unseren Körper. Gewöhnlich hält das leistungsfähige Puffer- und Regulationssystem den Säure-Basen-Haushalt des Körpers im Gleichgewicht.

Zeichen der Zeit

Die moderne Ernährung mit ihren vielen Fertigprodukten und verarbeiteten Lebensmitteln versorgt unseren Körper leider zunehmend mit säuernden und säurebildenden Bestandteilen, die sich nicht rechtzeitig abbauen lassen. Dazu tritt ein Mangel an Mineralsalzen und Spurenelementen auf, die sonst mithelfen, Säure zu neutralisieren. Überschüssige saure Stoffwechselprodukte gelangen ins Bindegewebe, wo sie abgelagert werden und nun den Stoffwechsel behindern.

Je länger, desto saurer

Ist das Säuredepot im Bindegewebe voll, müssen Muskeln, Gelenke und Sehnen dafür herhalten. Im Laufe der Zeit baut sich eine chronische Übersäuerung auf, die eine ganze Reihe bekannter Krankheiten begünstigt.

Säuren ...

... sind chemische Verbindungen, die ein positiv geladenes Wasserstoff-Ion (H^+) enthalten. Die Elemente Schwefel, Phosphor, Chlor, Fluor und Jod gelten in unserem Körper als Säurebildner.

Basen ...

... sind chemische Verbindungen, die eine negativ geladene, sogenannte Hydroxylgruppe ($-OH$) enthalten. Die Elemente Natrium, Kalium, Calcium, Zink, Magnesium und Mangan können in unserem Körper Basen bilden.

Der pH-Wert ...

... ist das Mass für den sauren oder basischen Charakter einer Flüssigkeit und reicht von 0 bis 14. Ein pH-Wert von 7 ist neutral: je kleiner, desto saurer – je höher, desto basischer.

Unterschiedliche Werte

Die pH-Werte in unseren Organen und Körperflüssigkeiten unterscheiden sich erheblich. Im Magen ist es im nüchternen Zustand besonders sauer bei Werten zwischen 1 und 2, damit beispielsweise das Eiweiß der Nahrung aufgespaltet werden kann. Im

Dickdarm messen wir eine leicht saure Umgebung um 5 bis 6. In den meisten Körperzellen finden wir neutrale Verhältnisse um 7 vor, im Blut hingegen liegt der pH-Wert bei etwa 7.4: Hier sind konstante Werte zwingend, bereits geringe Abweichungen können sich negativ auswirken.

Weitere Ursachen, die sauer machen

Nicht nur einseitige und ungünstige Ernährung bringt den Säure-Basen-Haushalt aus den Fugen – auch innere Ursachen spielen eine wichtige Rolle. Zum Beispiel eine gestörte Darmflora – hier kann eine gezielte Darmsanierung Abhilfe schaffen. Aber auch Belastungen durch Schwermetalle oder Umweltgifte, regelmässige Medikamenteneinnahme, Stress oder Rauchen bringen unser pH-Gleichgewicht ins Wanken.



Schwer zu erkennen

Lange bevor sich erste Symptome bemerkbar machen, kann der Körper bereits hoffnungslos übersäuert sein. Erste Anzeichen sind beispielsweise Müdigkeit, Lustlosigkeit, Stressanfälligkeit oder Konzentrationsstörungen. Eine chronische Übersäuerung kann Krankheiten wie Neurodermitis, Migräne, Magen-Darm- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und sogar Krebs auslösen.

Wir beraten Sie gerne, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Säure-Basen-Haushalt nicht in Ordnung ist.

Unser Mineralhaushalt

Der Körper wird ungenügend mit basischen Stoffen versorgt und eine Übersäuerung droht. Nun beginnt er, seine Kalziumreserven abzubauen. Fast alles Kalzium befindet sich in Knochen und Zähnen. Will unser Körper den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen, entzieht er unserem Skelett eine unentbehrliche Basis: Osteoporose heisst die Folge, die Knochen werden brüchig. Darum kann häufig auch eine Haarmineralanalyse Aufschluss geben, da sie die in unserem Körper vorhandenen Mineralstoffe und Spurenelemente offenlegt. Das geht ganz einfach – fragen Sie uns danach.

Andere kleine Hinweise

Ebenfalls auf eine Übersäuerung hindeuten können die folgenden Symptome: entzündliche Erkrankungen, Allergien, Sodbrennen, Schleimhautveränderungen, rheumatische Beschwerden, häufige Krämpfe, brüchige Haare sowie Nägel, Haarausfall oder Nerven-, Muskel- und Gelenkschmerzen.

Wie der Mensch, so der Baum

Ein Beispiel aus der Natur macht es deutlich: Ein übersäuerter Waldboden schädigt alle Bäume, die darauf wachsen. Sie werden krank, weil die Balance fehlt. Das Wachstum wird beeinträchtigt oder die Blätter färben sich unnatürlich. Ein gesunder Baum hingegen strotzt vor Energie, weil sein Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen ist.

Natürliche Harmonie

So verhindern Sie, dass Ihr Wohlbefinden entgleist: ausgewogene Mahlzeiten, eine optimale Verdauung, viel Bewegung mit ebenso viel Ruhe. Stress schadet ganz besonders – kommen Sie zu uns, wenn Sie das Thema Säure-Basen-Haushalt intensiv beschäftigt.