

Balance



Sind Sie sauer?

Säure-Basen-Haushalt



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



Wer sauer ist, hat's schwer

Warum braucht unser Körper einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt?

Bin ich übersäuert? Wenn ja, wo?

Es leuchtet einem schnell ein, dass ein übersäuerter Körper nicht einwandfrei arbeiten kann. Doch was kann ich dafür tun, damit ich und mein Körper wieder tadellos funktionieren?



Ein Beispiel aus der Natur macht es deutlich: Ein übersäuerter Boden schädigt alle Pflanzen, 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.

So funktioniert unser Körper

Jede Sekunde laufen Milliarden komplizierter chemischer Vorgänge in unserem Körper ab. Ein reibungsloser Ablauf ist jedoch nur möglich, wenn der Säure-Basen-Haushalt im Körpergewebe ausgeglichen ist. Unser Körper verfügt über verschiedene Möglichkeiten, dieses Gleichgewicht zu halten und sich selbst zu regulieren. Aber nur bis zu einem gewissen Grad ... wenn er jedoch übersäuert wird, dann fühlen Sie sich plötzlich nicht mehr wohl – und wissen eigentlich gar nicht, warum.

Die Toleranz für eine Abweichung des Säuregrades ist äusserst gering, und somit kann eine Übersäuerung von einem Moment auf den anderen einsetzen. Ausgelöst wird diese Verschiebung im Stoffwechsellmilieu durch nicht ausgewo-

gene Ernährung, eine unvorteilhafte Lebensweise sowie vor allem durch eine gestörte Verdauung der aufgenommenen Nahrungsmittel.

Ziele zur Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes

- Die Säurezufuhr reduzieren
- Die Basenzufuhr erhöhen
- Die Säureausscheidung verbessern
- Die Funktion des Verdauungssystems optimieren

Treffende Massnahmen dazu

- Veränderung des Essverhaltens
- Weniger Zucker, mehr Gemüse, Früchte

Darmflora

- Regulierung der Darmflora und Stützung der Leberfunktion

Nahrungsmittelergänzung

- Einnahme einer Basenmischung

Gesunde Lebensweise

- Vermehrte und regelmässige körperliche Aktivitäten

Ausleitung

- Viel trinken (mindestens 2 Liter/Tag), schwitzen (z.B. Sauna), pflanzliche Präparate einnehmen (z.B. bitterstoffhaltige Pflanzen wie Artischocke, Wermut usw.)

Genussmittel

- Sofortige Reduktion von Alkohol, Zigaretten, Kaffee

Stressmanagement

- Planen Sie Ihren Tag nach Ihrem Rhythmus, trotz hektischem Alltag

Haar-Mineral-Analyse

- Sie erhalten genaue Auskünfte über Mineralstoffe, Spurenelemente und Schadstoffe in Ihrem Körper

Übersäuerung kann viele Ursachen haben

Für die Herstellung eines ausgewogenen Säure-Basen-Haushaltes ist es wichtig, die Ursachen aufzudecken und auszugleichen. Diese können innerer oder äusserer Natur sein. Äussere Ursachen sind meist einseitige Ernährung und ungünstige Lebensgewohnheiten (Genussgifte, Stress).

Innere/äussere Ursachen können sein

- Gestörte Darmflora
- Gestörter Mineralstoffwechsel
- Vergiftung und Schwermetallbelastungen
- Ständige Medikamenteneinnahme



Was sind Säuren?

Säuren sind chemische Verbindungen, die ein positiv geladenes Wasserstoffion (H^+) enthalten.

Schwefel, Phosphor, Chlor, Fluor und Jod sind Elemente, die im Körper als Säurebildner gelten.

Was sind Basen?

Basen sind chemische Verbindungen, die eine negativ geladene, sogenannte Hydroxylgruppe (OH^-) enthalten.

Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium und Mangan sind Elemente, die im Körper Basen bilden können.

Der pH-Wert

Der pH-Wert dient dazu, festzustellen, ob in einer Flüssigkeit mehr Säuren oder mehr Basen enthalten sind.

Er ist das Mass für die Konzentration von freien Wasserstoffionen.

Erklärung: $pH\ 1 =$ stark sauer /

$pH\ 7 =$ neutral / $pH\ 14 =$ stark basisch

Haushalt im Gleichgewicht

Gesundheit und menschliches Wohlbefinden können nur bestehen, wenn alle Voraussetzungen für einen ausgeglichenen Stoffwechsel gegeben sind.

Was können Sie dafür tun?

Um einen ausgeglichenen Zustand zu erreichen, müssen Sie die dafür notwendigen Rahmenbedingungen erfüllen. Zum

einen sollten alle benötigten Substanzen wie Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente und Aminosäuren in ausreichender Konzentration vorhanden sein. Viele biochemische Reaktionen im Körper laufen schlechter oder überhaupt nicht ab, wenn der jeweils optimale pH-Wert nicht erreicht und konstant gehalten wird.

Das Urin-Tagesprofil

Um einen verlässlichen Überblick zu haben, sollten sieben Messungen am Tag durchgeführt werden. Diese Messwerte werden in ein vorbereitetes Schema eingetragen. Die empfohlenen Zeiten richten sich nach Ihrem Tagesrhythmus sowie den Mahlzeiten – und werden deshalb individuell leicht variieren.

Gesundheitstipp

Die Übersäuerung ist eine der wichtigsten Ursachen für Stoffwechselerkrankungen. Testen Sie Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht: Anhaltspunkte über Ihren eigenen Säure-Basen-Haushalt erhalten Sie mit der Messung des pH-Werts im Urin.

Fragen Sie uns nach den praktischen Kontroll-pH-Indikatoren-Streifen oder der noch genaueren Messung mit dem Säure-Titrationstest nach Sander.