

Volkskrankheit Übersäuerung (latente Azidose)

Die Therapie der latenten Azidose befasst sich mit dem Kern aller Regulationsstörungen, d.h. mit der Entstehung von Krankheit zu einer Zeit, wenn einer Vielzahl subjektiver Symptome noch keine objektiven Befunde gegenüberstehen. Sie erklärt den Übergang von Reiz- und Ermüdungssymptomen zu chronischen Erkrankungen. Hierzu gehören besonders auch degenerative Geschehen des Bewegungsapparates - wie z.B. Rheuma und Osteoporose - und von Allergien und Nahrungsmittelüberempfindlichkeiten.

Es gilt heute als gesichert, dass für fast alle chronische Krankheiten ein säureüberschüssiges Milieu im menschlichen Organismus verantwortlich ist, das durch falsche Ernährung und Essgewohnheiten, aber auch durch Bakterien- und Umweltbelastungen sowie durch veränderte Lebensgewohnheiten, besonders durch Bewegungsarmut und Stress entsteht. Die säurebildenden Stoffe werden über unseren Darm in Blut aufgenommen und, da diese Stoffe für den Organismus schädlich sind" gleich abgebaut. Überschüssige Säuren werden im Bindegewebe des Körpers eingelagert, so entstehen die ersten Säurespeicher oder „Mülldeponien“ im Körper. Wer zu schnell, zu viel, zu oft oder zu spät isst, erzeugt über eine Fehlverdauung (Dspepsie) eine Übersäuerung.

Alle diese Faktoren können zur latenten Azidose führen, das bedeutet, dass die natürlichen Ausscheidungsorgane Lunge, Nieren, Haut und Darm mit dem Abtransport der beim Stoffwechsel anfallenden Säuren nicht mehr nachkommen. Diese Säuren lagert der Organismus in den Blutgefäßen, im Bindegewebe, in den Weichteilen, in Knochen und Gelenkkapseln ab. Daraus können sich zunächst isolierte Beschwerden entwickeln, wie Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe, Schlafstörungen, später rheumatische Erkrankungen oder andere chronische Systemerkrankungen bis hin zu Krebs.

Frau **Dr. med. Renate Collier** (1919 - 2001) entdeckte in 50-jähriger empirischer Arbeit, dass lang anhaltende Fehlernährung zu einer schleichenden Übersäuerung aller Gewebe und Organe führt. Säuren sammeln sich im Bindegewebe des Körpers, welches alle Organe des Körpers durchzieht. Ein intaktes Bindegewebe ist die Basis sämtlicher Regulationsvorgänge im Körpers, angefangen von der Atmung, über den Blutkreislauf, der Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts bis hin zur Regulierung von Heilungsprozessen. Es ist die wichtigste Komponente zur Aufrechterhaltung der Homöostase, dem inneren „Fließgleichgewicht“.

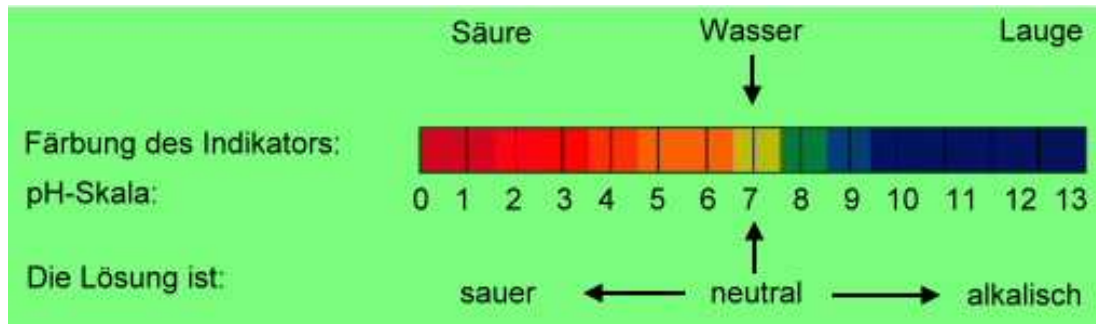
Prof. Hartmut Heine hat die selben Vorgänge mit Hilfe elektronenmikroskopischer Untersuchungen erforscht und ausführlich beschrieben. Brennt das Bindegewebe durch schleichende Übersäuerung langsam aus, folgen chronische Erkrankungen wie Multiple Sklerose, AIDS, Rheuma, Degenerationen, Allergien, Krebs und viele andere.

Es ist leicht, den Grad der Säurespeicherung am Zustand des Bindegewebes festzustellen: Die ursprünglich geschmeidige und weiche Beschaffenheit des Unterhautzellgewebes wird fest, hart und auf Druck schmerzhaft. Sie wird geleeartig, „gelotisch“ und verändert sich in die bekannte „Apfelsinenhaut“ (Cellulitis). Erst wenn die Bindegewebedepots nicht mehr genügen, tritt nach einer Periode der Überaktivität der Ausscheidungsorgane, die von mehr oder minder akuten oder chronischen Entzündungen begleitet sein können, die Übersäuerung des Gesamtorganismus in Erscheinung, die sogenannte „Azidose“.

Der pH-Wert

Der Ausgangspunkt der Skala ist neutrales Wasser, welches immer einen pH-Wert von 7 besitzt. Werte unterhalb von 7 zeigen Säuren an, Werte oberhalb von 7 Basen oder Laugen. Je kleiner der pH-Wert, um so stärker ist die vorhandene Säure.

Das Blut hat optimal einen pH-Wert von 7,5



Ungefähr 90 Prozent der Bundesdeutschen sind übersäuert

Was sind die Ursachen dieser Entwicklung, der Naturheilpraktiker und Ärzte versuchen, Einhalt zu gebieten? Die Hauptursache liegt in unserer säurebetonten Ernährung. **Ragnar Berg**, ein norwegischer Biochemiker, hatte bereits 1913 in einem Ernährungsbuch für Schwangere empfohlen, dass Gesunde viermal so viele basenbildende wie säurebildende Nahrungsmittel essen sollten, Kranke sogar siebenmal so viel. Unsere moderne Zivilisationskost steht in einem umgekehrten Verhältnis: **der Hauptanteil unserer Ernährung besteht aus Säurebildnern** wie Fleisch, Junk- und Fast Food, Weißmehl, pasteurisierten Säften, kohlenstoffhaltigen Softdrinks, Zucker, Kaffee, Schwarztee, Brot und Alkohol, und nur etwa 20 Prozent, wenn überhaupt, aus Basenbildnern wie Obst, Gemüse, Kräutern, Kartoffeln und stillem Mineralwasser. Nur unter der Voraussetzung, dass die im Stoffwechsel des Organismus verbrauchten Basen vollständig ersetzt werden, bleibt ein optimaler Gesundheitszustand und die Anpassungsfähigkeit des Körpers an Belastungen erhalten. Da biologische Nahrungsmittel mehr Mineralstoffe und damit Basen enthalten als konventionell angebaute, werden mit der Entscheidung für eine gesunde, überwiegend vegetarische Kost die Weichen für eine bestmögliche Gesundheit gestellt!

Professor Dr. David Schweitzer schätzt in seinem Buch „Nie wieder sauer“ (Herbig), dass etwa 90 Prozent der Bundesdeutschen übersäuert sind.

Außer der säureüberschüssigen Ernährung tragen auch Stress, wenig Schlaf, mangelnde Entspannungsmöglichkeiten und zu wenig Bewegung zur weit verbreiteten Azidose bei. Ein Säure-Basen-Gleichgewicht findet man heute fast nur noch bei gestillten Säuglingen - die Muttermilch ist basisch (pasteurisierte Kuhmilch und H-Milch ist säurebildend) -, bei Rohköstlern und bei Naturvölkern.

Schon am Ort der Kohlensäure-Entstehung setzen die wichtigsten Regulationsmechanismen ein, indem innerhalb der Zelle die neutralisierenden Mineralstoffe, Kalium und Natrium die frisch entstandenen Säuren zu einem unschädlichen Salz umwandeln. In den Nieren werden die wichtigsten Mineralstoffe wieder zurück resorbiert, während ein Säurerest via Harn ausgeschieden wird. Trotzdem gehen auf diese Weise viele Mineralstoffe verloren, die durch basische Kost ersetzt werden müssen. Andernfalls gerät die Entgiftung ins Stocken. Auch bei der Energiegewinnung entsteht ein wichtiges Problem: auf der einen Seite entstehen ständig Säuren, auf der anderen Seite werden ebenso viele Mineralstoffe (Basen) verbraucht.

Entsprechend dem Schweregrade der Übersäuerung unterscheidet man drei Stadien:

1. Die latente Azidose, bei der die Bindegewebe-Depots sich mehr und mehr füllen.
2. Die kompensierte Azidose, bei der die Ausscheidungsorgane auf Hochtouren laufen (mit Entzündungen, Erkältungen, Infekten, Katarrhen) und wobei die Alkalireserve des Blutes angegriffen wird, ohne jedoch unter den kritischen Wert von 7,0 abzusinken.
3. Die dekompenzierte Azidose, bei der die Alkalireserve unter den Normalwert gesunken ist, Blut und Gewebe die Säureflut nicht mehr bewältigen können und die Vergiftung des Körper durch Säuren einsetzt (chronische Krankheiten), wie zum Beispiel beim Koma des Diabetikers.

Für unsere Betrachtung ist das Stadium der latenten Azidose am wichtigsten, weil es durch die Änderung der Lebensweise relativ leicht zu beherrschen ist, zum Beispiel durch genügend Bewegung möglichst an frischer Luft, ausreichendem Schlaf, gesunder Nahrung, gezielter Nahrungsergänzung, Lösung psychischer Probleme und durch Verringerung von zu viel körperlichem und seelischem Stress.

Bei der Ernährungsumstellung ist in erster Linie das richtige Verhältnis zwischen säure- und basenbildender Kost zu berücksichtigen: Mindestens 80% der Nahrungsmittel sollten basenbildend sein!

Übersäuerung lässt sich fast nie an den Blutwerten und nur mit großen Schwierigkeiten an Urin-Werten messen. Erfahrungen zeigen, dass stark übersäuerte Menschen sogar basischen Urin aufweisen können. Übersäuerung ist ein allgemeines Problem unserer Gesellschaft: ca. 90% der Bundesdeutschen sind von Übersäuerung (Azidose) betroffen. Und die meisten merken es nicht direkt.

Lediglich die unvermeidlichen und vielfältigen Krankheitsbilder, die ein fester Teil unserer Gesellschaft geworden sind, werden festgestellt: Unlust, Abgeschlagenheit, Sodbrennen, Wetterfühligkeit, Appetitlosigkeit, Heißhunger, Karies, Obstipation, Diarrhöe, kalte Füße, belegte Zunge, Parodontose, belegte Mandeln, Cellulite, Migräne, Kopfschmerzen, Haarausfall, Schweißfüße, Muskelverspannungen, Krämpfe, Rheuma, Gicht, Krampfadern, Arthrose, Durchblutungsstörungen, zu hoher Cholesterinspiegel, Hämorrhoiden, Hautunreinheiten, Akne, Arteriosklerose, Nieren- u. Gallensteine, offenes Bein, Gangrän, Leberschäden, Drüsenerkrankungen, Bauchspeicheldrüsenstörung, Osteoporose, Herzinfarkt, Gehörsturz, Tinnitus, grauer Star, Schlaganfall usw.

Beispiele für Säuren:

- Chlorogensäure (Kaffee)
- Essigsäure (Zucker, Süßwaren und Fett)
- Gerbsäure (Schwarztee, Grüner Tee)
- Harnsäure (Fleischgenuss, körpereigener Zellabbau)
- Kohlenmonoxid (Zigaretten)
- Milchsäure (Sport)
- Oxalsäure (Rhabarber, Spinat)
- Salzsäure (Stress, Angst, Ärger)
- Schwefelsäure (Schweinefleisch)
- Salpetersäure (denaturierte Nahrungsmittel, Gepöckeltes)
- Kohlenmonoxid (Zigaretten)

Ein übersäuerter Darm produziert Alkohole, Amine (Skatole, Indole), Wasserstoff, Schwefelsäure, Ammoniak und Methan.

Gesunde bzw. basenbildende Nahrung ist:

Obst, Zitrusfrüchte, Salat, Gemüse, Kartoffeln, Oliven, Feigen, Datteln, Mate, grüner Tee, Molke, sowie alle Mineralien, z.B. Calcium, Magnesium, Kalium, Natrium, Spurenelemente und stilles Mineralwasser.

Nicht gesunde bzw. säurebildende Nahrung ist:

Zucker, Zucker- und kohlenstoffhaltige Getränke (auch Mineralwasser!), Weißmehl-Produkte, Fleisch, Fisch, Fleischbrühe, Wurst, Eier, Schokolade, Marmelade, Kaffee, Schwarztee, Cola, Alkohol, Paranüsse, Erdnüsse.

Empfehlung:

Fokussieren Sie sich darauf, dass Sie beim Genuss eines Säurelieferanten oder Säureerzeugers 4 Basenlieferanten oder 4 Baseerzeuger zum Ausgleich verzehren - Verhältnis 1 zu 4. Hilfreich ist auch ein Verhältnis 80:20.

Liegen bereits Beschwerden vor, ist über eine geeignete Nahrungsergänzung nachzudenken. Lassen sie sich hierüber ausführlich beraten.

Fundstellen:

Veröffentlichungen von Frau Dr. med. Renate Collier

Veröffentlichungen von Norbert Trautwein

www.saeure-basen-forum.de

www.azidose-therapie.de

Zitate:

„Jede Krankheit ist direkt auf einen Mineralstoffmangel zurückzuführen“.

Doktor Linus Pauling (2-facher Nobelpreisträger und Begründer der orthomolekularen Medizin)

„Jeder, der in der Vergangenheit zu viel Zucker, weißes Mehl oder Kost aus Konserven gegessen hat, hat irgend eine Mangelkrankung.“

Doktor Daniel T. Quigley

Säure- bzw. basenbildende Nahrungsmittel

In dieser Tabelle sind Nahrungsmittel nach dem Grad ihrer Säure- bzw. Basenbildung im Körper geordnet. Die mit Plus (+) gekennzeichneten Nahrungsmittel sind basenbildend, die mit Minus (-) gekennzeichneten sind säurebildend. Je höher die Pluszahl, desto basenbildender ist das Nahrungsmittel, je höher die Minuszahl, desto säurebildender.

Gemüse					
Gurken	+31,5	Schnittbohnen	+8,7	Blumenkohl	+3,0
Löwenzahn	+22,7	Schnittlauch	+8,3	Zwiebeln	+3,0
Endivie, frisch	+14,5	Kresse	+7,7	Spargel	+1,1
Kopfsalat	+14,1	Porreestängel	+7,2	Grünkohl (März)	+0,2
Tomaten	+13,6	Rhabarber	+6,3	Wirsing, weiß	-0,6
Sellerie	+13,3	Rotkraut	+6,3	Erbsen, reif	-3,4
Spinat (März)	+13,1	Erbsen, frisch	+5,1	Artischocken	-4,3
Brechbohnen, grün	+11,5	Feldsalat	+4,8	Rosenkohl	-9,9
Sauerampfer	+11,5	Wirsing, grün	+4,5		
Porreeblätter	+11,2	Grünkohl (Dezember)	+4,0		
Kartoffeln und Wurzelgemüse					
Rettich, schwarz	+39,4	Kartoffeln	+8,1	Kohlrüben	+5,1
rote Rüben	+11,3	Meerrettich	+6,8	Rettich, weiß	+3,1
Karotten	+9,5	Kohlrabi	+5,1	Schwarzwurzeln	+1,5
Früchte (frisch)					
Feigen, getrocknet	+27,5	Trauben	+7,6	Zwetschken	+4,8
Hagebutten	+15,5	Preiselbeeren	+7,0	Mirabellen	+4,8
Rosinen	+15,1	Aprikosen	+6,6	Süßkirschen	+4,4
Mandarinen	+11,5	Pfirsiche	+6,4	Weichselkirschen	+4,3

Bananen, reif	+10,1	schwa. Johannisbeeren	+6,1	Apfel, reif	+4,1
Zitronen	+9,9	süße Pflaumen	+5,8	Ananas	+3,6
Apfelsinen	+9,2	Heidelbeeren	+5,3	Sauerkirschen	+3,5
Korinthen	+8,2	Himbeeren	+5,1	Birnen	+3,2
Stachelbeeren	+7,7	Bananen, unreif	+4,9	Erdbeeren	+3,1
Brombeeren	+7,2	Datteln	+4,9	rote Johannisbeeren	+2,4
Milch- und Milchprodukte					
Soja-,Milch"	+15,0	Buttermilch	+1,3	Hüttenkäse Vollfettstufe	-8,7
Kuhmilch (Vorzugsmilch)	+4,5	Kefir	0	Weichkäse, Vollfettstufe	-4,3
Schafmilch	+3,2	Pasteurisierte Milch	-0,7	Camembert	-14,6
Molke	+2,6	H-Milch	-1,0	Topfen	-17,3
Ziegenmilch	+2,4	Kondensmilch	-1,1	Hartkäse	-18,1
Muttermilch	+2,2	Sahne	-3,9	Parmesan	-34,2
andere Eiweißträger					
Eierschwammerln	+4,5	Putenfleisch	-10,5	Rindfleisch	-34,5
Steinpilze	+4,0	Süßwasserfisch	-11,8	Kalbfleisch	-35,0
Hühnerei	-8,2	Seefisch	-20,0	Schweinefleisch	-38,0
Speck, geräuchert	-8,5	Hühnerei	-20,0		
Mehl, Teigwaren und Körnerfrüchte					
Sojalecithin	+38,0	Sojanudeln	-0,2	Haferflocken	-9,2
Sojanüsse	+26,5	Vollkornnudeln	-2,0	Weizengrieß	-10,1
Sojagranulat	+24,0	Weizenmehl, Auszug	-2,6	naturbelassener Reis	-12,5
Sojamehl	+12,8	Buchweizengrütze	-3,7	Graupen	-13,7
weiße Bohnen	+12,1	Reisstärke	-4,6	Roggenmehl, Auszug	-16,4
Linsen	+6,0	Grünkern	-4,6	halbgeschälter Reis	-39,1
Kartoffelstärke	+2,0	Nudeln, weiß	-5,9		
Brot					
Vollkornknäckebrötchen	-0,5	Vollwertbrot	-4,5	Zwieback, weiß	-6,5
Vollkornzweiback	-2,2	Vollkornbrot	-6,0	Weißbrot	-10,9
Knäckebrötchen	-3,7	Schrottbrot	-6,1	Schwarzbrot	-17,0
Nüsse					
Haselnüsse	-0,2	Kastanien	-5,9	Paranüsse	-8,8
Mandeln, süß	-0,6	Walnüsse	-8,0	Erdnüsse	-12,7
Fette					
Olivensöl, SB-Öl	0	Butter	-3,9	Margarine	-7,5
Getränke					
Möhrensaft	+4,8	Apfelsaft, ungesüßt	+2,2	Kräutertee	+0,2
Rote-Rüben-Saft	+3,9	Kaffee	+1,4	Bier, dunkel	+0,1
Orangensaft, ungesüßt	+2,9	Kakao aus 3,5% Milch	+0,4	Tafelwasser	+0,1
Zitronensaft	+2,5	Tee, indisch	+0,3	Cola	-0,4
Rotwein	+2,4	Bier, Pilsener Art	+0,2	Bier, hell	-0,9

Abweichende Beurteilungen

Die Beurteilung von schwarzem Tee ist uneinheitlich, meistens wird er unter „Säurebildend“ eingestuft. Anders u.a. im Buch „Übersäuerung, Krank ohne Grund?, Seite 144“ von Norbert Treutwein, dort wird Schwarztee als basisch eingestuft.

Siehe auch www.saeure-basen-forum.de

Zum Thema **Milch** siehe auch www.zentrum-der-gesundheit.de/milch.html

Literaturhinweise:

- **ACIBAS Säuren-Basen-Haushalt: Azidose-Übersäuerung: Fakten, Ursachen, Wirkung, Diagnose, Heilung und Prävention (Taschenbuch)**
von Peter Rohner
- **Das Säure-Basen-Kochbuch: Sich wohl fühlen mit über 120 leckeren Rezepten; Extra: Mit Wochenplan und Säure-Basen-Wegweiser (Broschiert)**
von Maria Lohmann
- **Original Säure-Basen-Haushalt: Wie Sie Ihren Körper wirkungsvoll entsäuern (Taschenbuch)**
von Michael Worlitschek
- **Übersäuerung. Krank ohne Grund?: Das Programm für optimale Säure-Basen-Balance. Krankheiten erkennen, den Säurehaushalt regulieren - mit dem persönlichen Entsäuerungsprogramm (Taschenbuch)**
von Norbert Treutwein
- **Praxis des Säure-Basen-Haushaltes: Grundlagen und Therapie (Broschiert)**
von Michael Worlitschek
- **Die Entsäuerung des Körpers in 10 Schritten: Das Säure-Basen-Gleichgewicht - Anleitung zur Ausschwemmung krankmachender Säure (Broschiert)**
von Patrizia Pfister