

Richtige Ernährung oder: „Wie sauer sind Sie?“

Liebe Leserinnen und Leser,



heute also wie versprochen die Fortsetzung des Beitrags zum Thema "Ernährung und Gesundheit":

Richtige Ernährung oder: „Wie sauer sind Sie?“

In den letzten Jahren wird zunehmend darüber diskutiert, in wie weit eine andauernde Übersäuerung der Körperflüssigkeiten bzw. des Zellgewebes einen negativen Gesundheitseffekt bewirkt. Tatsache ist, auch wenn sie nicht Ursache für viele Krankheiten ist, dass die Krankheitsverläufe positiv auf eine basenreiche Kost reagieren.

Der pH-Wert in einer Flüssigkeit wird mit einer Skala von 0-14 bewertet. Der pH-Wert einer neutralen Flüssigkeit liegt bei 7. Ist der Wert höher handelt es sich um eine Base, unter 7 um eine Säure. Unsere Körperflüssigkeiten haben einen bestimmten pH-Wert, der zum Teil sehr variiert (Blut: 7,35-7,45, Speichel: 5,0-8,5). In unserem Organismus entstehen regelmäßig verschiedene Säuren z.B. durch Muskelarbeit, durch Verstoffwechslung von Eiweißen und Kohlenhydraten, durch säurehaltige Lebensmittel, kohlenstoffhaltige Getränke sowie Kaffee. Streß, Ängste, Sorgen, Ärger, Müdigkeit, Schichtdienst, schlechte Arbeitsbedingungen, Elektrosmog, Umweltgifte und Bewegungsmangel führen ebenso zu einer Übersäuerung. Unsere Körperzellen würden durch die Übersäuerung verätzen, deshalb versucht der Körper mit allen Mitteln den Blut-pH-Wert in dem genannten Bereich zu halten. Er bindet überschüssige Säuren an körpereigene Mineralien, neutralisiert sie damit und lagert sie im Körper ab. Diese Verbindung von Säure und Spurenelementen oder Mineralstoffen wird „Schlacke“ genannt. Der Körper lagert die Schlacken in lebensunwichtigeren Geweben ab wie im Fett- und Bindegewebe. Wenn diese Depots überfüllt sind, werden die Säuren im Muskelgewebe gelagert, was zu schmerzhaften Verspannungen führt.

Ausreichend schlafen

Basenreserven gibt es im Blut, außerdem werden die Schlacken über die Lunge, Niere, Haut, Leber und den Darm abgebaut. Während des Schlafes kann der Körper sie am besten abarbeiten, natürlich nur unter der Voraussetzung, dass genügend Basenvorräte vorhanden sind. Bei einer

Minderversorgung greift der Organismus auf seine Basendepots wie Haare, Nägel, Zähne, Knochen, Sehnen, Bänder, Bindegewebe und weitere zurück. Genügend Schlaf und ausreichend basische Kost füllen die Depots wieder auf und reversible Schäden werden ausgeglichen.

Bestimmte Beschwerden brauchen ein saures Milieu

Bei zunehmender Verschlackung kann es auch zu stimmungsbeeinflussenden Symptomen kommen wie Unlust, Abgeschlagenheit oder Überforderung. Weiterhin können Kopfschmerzen, Mundgeruch, Karies, Pilzbefall, Verstopfung, Ringe unter den Augen, Haarausfall, Hautunreinheiten und Cellulitis auftreten. Irgendwann - bei Fortsetzung der bisherigen Ernährungsweise - holt sich der Körper Calcium zur Neutralisierung der Säuren aus Knochen und Gefäßwänden. Krampfadern, Durchblutungsstörungen, Osteoporose, ein hoher Cholesterinspiegel, Hämorrhoiden und Arteriosklerose etc. sind Folgen davon und können zu noch ernsteren Krankheiten führen. Zum Entstehen und Andauern brauchen alle die genannten Krankheiten ein saures Milieu. Das bedeutet im umgekehrten Sinne, dass die Krankheiten in einem basischem Milieu nicht bestehen können.

Verhältnis zwischen basischer und saurer Kost

Ragnar Berg veröffentlichte schon 1920 das Buch „Die Nahrungs- und Genussmittel“. Er erkannte, dass ein Mensch täglich viermal mehr basische Nahrungsmittel essen sollte als saure (80:20!). Kranke sogar noch mehr. Wir essen heutzutage eher 800/0 säurehaltige und nur 200/0 basische Kost.

Falls Sie Ihren pH-Wert überprüfen möchten, kaufen Sie sich Urinstreifen (Apotheke) und messen Ihren Urin 2 Stunden nach einer Mahlzeit. Der Wert sollte zwischen 5,2 und 7,4 liegen. Es empfehlen sich mehrere Messungen (den Speichel kann man auch testen - dann hat man 2 Werte) hintereinander und Sie sollten darauf achten, was Sie gegessen haben und ob sich der Wert daraufhin verändert. Auch Messungen zu verschiedenen Tageszeiten sind angebracht. Morgens ist der Urin saurer als abends, da die Niere nachts - in der Ruhephase - am besten die überschüssigen Säuren abbaut. Schwankungen sind also normal. Liegt der Wert aber ständig unter 6 und sind keine Ausschreitungen über 7 zu erkennen, sollte auf eine basenreiche Kost umgestellt werden und unter Umständen noch zusätzliche basische Nahrungsergänzungsmittel zu sich genommen werden.

Folgend möchte ich säure- und basenhaltige Lebensmittel aufzählen. Dabei können Sie überschlagen, zu wieviel Prozent Sie sich basisch ernähren - denken Sie an die 80%!

Säurebildend:

Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte (außer Molke), Wurstwaren, Fleischbrühe, Schokolade, Kakao, Weißmehlprodukte, Kaffee, Zucker, Nüsse, geschälter Reis, Getreide, unreifes Obst, hochprozentiger Alkohol, zucker-, cola- und kohlenensäurehaltige Getränke.

Neutral:

Butter, kaltgepresste Öle, stilles Wasser

Basenbildend:

Reifes Obst, Trockenobst, Gemüse, Blatt- und Feldsalate, Küchenkräuter, Gewürze, Kartoffeln, Pilze, Keimlinge, Soja, Molke.

Nun ist es in der heutigen Zeit nicht immer einfach für jemanden, sich „angemessen“ zu ernähren, das heißt mit ausreichend Vitalstoffen und basischer Kost. In der Mittagspause schnell zur Kantine und abends nach der Arbeit gibt es evtl. noch etwas zu tun. Diesen Personen würde ich empfehlen zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel und basische Mineralsalze, Heilerde oder ähnliches zu nehmen. Bei pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln sollten Produkte gewählt werden, bei denen die gesamte Pflanze verarbeitet wurde. Durch sekundäre Pflanzenstoffe, die auf diese Weise noch in den Produkten enthalten sind, kann der Körper die Vitamine und Mineralstoffe wesentlich besser aufnehmen als bei den konzentrierten Einzel- oder Kombi-Vitaminpräparaten.

Basische Bäder

Durch basische Voll- und Fußbäder kann man seinen Körper zusätzlich unterstützen, Schlacken abzubauen. In das Fußbad oder Badewasser wird die erforderliche Menge an basischen Mineralsalzen gegeben. Für das Vollbad braucht man mit 1-2 Stunden „etwas“ Zeit. Alle 10 Minuten die Haut, z.B. mit einem Luffaschwamm, abreiben. Das warme oder kalte Fußbad sollte 30-60 Minuten andauern.

Der pH-Gehalt des (basischen) Wassers ist basischer als der der Haut, das führt nach ca. 30 Minuten dazu, daß die Haut überschüssige Säuren abgibt. Für den Zeitgeplagten empfehlen sich Salzsocken über die Nacht. Ein paar dicke Wollsocken in warmes mit basischem Salz angereichertes Wasser legen, bis sie gut durchgeweicht sind. Nach dem Auswringen anziehen (dürfen nicht zu eng sein, lieber eine Nummer größer wählen) und noch ein anderes größeres Sockenpaar drüber ziehen und über die Nacht anlassen. Wem das über Nacht zu kalt ist, noch eine Woldecke um die Füße schlagen oder eine Wärmflasche benutzen. Alle Anwendungen können 2-3 x die Woche angewendet werden. Das hört sich viel an, aber Sie unterstützen Ihren Körper dabei, sich der überschüssigen Säuren zu entledigen. Spürbare Erfolge zeigen sich nach ca. 3-6 Monaten, abhängig von dem Lebenswandel, der Ernährungsweise und der Kontinuität der Bäder.

Wie reagiert ihr Körper

Ich möchte Sie hiermit dazu aufrufen, sich in der nächsten Zeit ganz genau zu beobachten, wie Sie sich nach verschiedenen Mahlzeiten fühlen. Bei mir persönlich konnte ich feststellen, wenn ich mich mehrere Tage meinem - mich ab und zu überkommenden - Heißhunger hingebe und zum einen ziemlich viel esse und zum anderen dabei viele Süßigkeiten und Käsebröte und Kuchen esse mit wenig Bewegung, sammelt sich bei mir spätestens nach 3 Tagen Wasser in den Beinen an und das Bindegewebe spannt. Dagegen fühle ich mich wesentlich besser, wenn ich mehr Obst und Gemüse esse, mich ausreichend bewege und viel an der frischen Luft bin.

Das hört sich manchmal leichter an als getan, denn andauernd wird man mit Leckereien

konfrontiert. Selbst an jedem größeren Bahnhof werden mittlerweile auf den Bahnsteigen Croissants, Schnecken, Milchkaffees und Schokoladen angeboten, aber einen Versuch ist es wert. Wenn Sie anfangen ihre Ernährung umzustellen und der Körper bekommt die Nahrung, die er benötigt, sensibilisieren Sie sich auch darauf, zu hören, was gerade benötigt wird. Hat man Hunger auf etwas Süßes, dann braucht der Körper in diesem Moment auch etwas Süßes (süß = basisch). Wenn der Appetit nun mit einem Stück Kuchen gestillt wird, ergeben sich wieder viele Schlacken aus Weißmehl, raffiniertem Zucker, Milch etc. wahrscheinlich hat man nach einer Stunde wieder Appetit auf ein weiteres Stück. Punkt um man ist falsch gepolt. Wenn Sie diesem Bedürfnis mit reifem Obst, Trockenobst (manche Datteln schmecken wie Schokolade...) oder einem Müsli (Getreideflocken bevorzugt mit heißem Wasser/Sojamilch/Saft aufgießen und etwas quellen lassen, es ist dann leichter zu verdauen) nachgeben, ist der Körper befriedigt und wird sich nicht mehr melden.

Nach einer Zeit wird sich Ihr Appetit ändern und Sie verlangen gleich nach natürlichen Lebensmitteln und nur noch selten nach industriell gefertigten.

Zu Obst möchte ich noch sagen, reifes Obst ist basisch oder basenbildend, so hat eine Zitrone z.B. auch Säuren, diese bewirken aber im Körper, dass sich Basen bilden (dies ist natürlich nicht bei allen Säuren so). Unreifes Obst ist säurehaltig und auch das Nachreifen macht die Frucht nicht wieder basisch. Dies ist ein weiterer Grund reifes Gemüse und Obst aus regionalem Anbau zu wählen. Durch Lieferservice (z.B. unter „Gemüsekiste“ googeln) wird der Einkauf regionaler biologischer Produkte heutzutage zusätzlich erleichtert.

Zum Thema Säure-Basen-Haushalt haben wir inzwischen eine Fülle von Informationen auf unseren Internet-Seiten veröffentlicht. Insbesondere im Downloadbereich finden Sie viele Beiträge zu diesem Thema.

Schauen Sie doch mal wieder in den Downloadbereich: Es lohnt sich wenn Sie das Thema zum Vorteil Ihrer Gesundheit vertiefen.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln