



Körperübersäuerung Fakten

Bei einer Übersäuerung des Körpers reichen die Basen im Körper nicht aus, den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten. Der PH-Wert im Blut **sinkt nicht** unter die Schwelle von 7,36, jedoch ist der Körper überflutet mit Säuren und dadurch stark belastet. Bis zum **Schluss** (oft auf der Intensivstation) versucht das Blut der Übersäuerung des Körpers entgegenzusteuern und den PH-Wert im Blut aufrechtzuerhalten. Der ganze Körper, vor allem Organe wie Niere, Lunge, Darm und Haut arbeiten zusammen, um das normale Säure-Basen-Gleichgewicht wieder herzustellen. Die Haut reagiert mit einer Ausscheidung von saurem Schweiß, aus den Knochen lösen sich basische Mineralien, wie Phosphate und Kalzium. Dadurch entstehen körperliche Probleme. Die Knochensubstanz wird abgebaut, weil der Körper für das Abpuffern der Säuren jetzt Phosphate und Kalzium braucht, da die anderen Puffersysteme überlastet sind. Im Körper wird Säure in Depots eingelagert, weil diese nicht mehr neutralisiert und nach außen abgegeben werden kann. Auf diese Weise entstehen schmerzhafte Muskelverhärtungen.



Übersäuerung und ihre Folgen:

Zuerst besteht eine latente Übersäuerung, die dann nach Jahren in einer chronischen Übersäuerung endet. Der Körper arbeitet ständig auf Höchsttoure, bis die Reserven erschöpft sind. Dies begünstigt daraufhin die Entstehung vieler Erkrankungen, wie:

- Osteoporose
- Migräne
- Magen-Darm-Geschwüre
- Rheumatische Erkrankungen
- Allergien

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



- Nierensteine
- Gallensteine
- Neurodermitis
- Herzerkrankungen
- Chronische Schmerzen
- Cellulite
- Gicht

Zusätzliche Symptome:

Chronische Schmerzen
Allgemeines Unwohlsein
Kopfschmerzen
Infektanfälligkeit
Veränderung von Haaren, Haut und Nägeln
Verdauungsbeschwerden
innere Unruhe
Nervosität

Ursachen

Die Hauptursache für eine Übersäuerung ist eine falsche Ernährung, bei der mehr als ein **Viertel aus säurebildenden Lebensmitteln** besteht. Hinzu kommen Alkoholgenuss, Rauchen, Stress, Ängste und zu wenig Bewegung.

Produkte, die Säure erzeugen

Diese Füllstoffe werden im Körper „sauer“ verstoffwechselt: Zucker, Süßigkeiten, Weißmehlprodukte, **polierter Reis**, alle geschälten Getreideerzeugnisse, Erbsen, getrocknete grüne und braune Linsen, süße Getränke, Bohnenkaffee, Alkohol.

Weitere Säureerzeuger

Diese bringen einen Überschuss an sauren Mineralstoffen (z.B. Schwefel, Phosphor, Chlor, Jod) in den Körper. Zu den Säureerzeugern gehören zum Beispiel Fleisch, Innereien, Fisch, Wurst, Geflügel, Wild, Eier, Milchprodukte, Fleischbrühe.

Gekochte denaturierte Nahrung begünstigt die Säurebildung, da Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und Spurenelemente durch das Kochen unwirksam werden

Lebensmittel, die basisch wirken

Zu den Basen spendenden Lebensmitteln gehören Obst, Wildkräuter, Gewürzkräuter, Blatt – und Wurzelgemüse, Kartoffeln, Molke und Haselnüsse.

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Der Übersäuerung entgegen wirken: Ernährungsumstellung ist der erste Schritt:

Die Ernährung sollte über den Tag verteilt drei Viertel aus basischen Nahrungsmitteln und ein Viertel aus sauren Lebensmitteln (besser kaum noch saure Nahrungsmittel zu sich nehmen) bestehen. Wichtig ist auch genügend reines Wasser, ohne Kohlensäure zu trinken. Kaffee und schwarzer Tee zählen in diesem Zusammenhang nicht zur Flüssigkeitsmenge und sollten generell gemieden werden.

Bewegung

Körperliche Bewegung, möglichst täglich und an der frischen Luft, unterstützt den Körper bei seiner Regeneration und vor allem auch bei der Säureausscheidung. Nicht unter Leistungsdruck, denn Leistungsdruck oder Hochleistungssport übersäuert den Körper!

Ausscheidung der Säure unterstützen

Tägliche Wechselduschen, regelmäßige Anstrengung, bei der wir richtig zum Schwitzen kommen, Sauna und Bürstenmassagen regen die Haut an, Säuren nach außen abzugeben. Basenbad und Schüssler-Salze.

Für Entspannung sorgen

Andauernder Stress kann zu Übersäuerung führen. Entspannungstechniken, wie z. B. Yoga, Meditationen und autogenes Training helfen, mit dem Stress besser umzugehen. Unterstützend dabei können auch naturheilkundliche Therapien, wie Bachblütentherapie oder Homöopathie sein.

