

Übersäuerung

Der Säure-Basen-Haushalt ist beliebtes Thema in Publikumszeitschriften – doch nicht alles, was behauptet wird, ist korrekt. Schüssler-Salze bringen den Säure-Basen-Haushalt auf natürliche Weise ins Gleichgewicht.

Wenn jemand ernsthaft übersäuert, dann ist das keine Bagatelle, sondern ein Fall für den Notarzt – medizinisch als akute Azidose bezeichnet. Wenn Sie also Artikel lesen, in denen es heißt „Die meisten Menschen sind übersäuert“, ist das sicher keine akute Azidose. „Sonst wären die Notfallstationen der Krankenhäuser nämlich überfüllt“ – so der Säure-Basen-Experte Hans-Heinrich Jörgensen.

Der Umgang mit Säuren

Das Problem beim Säure-Basen-Haushalt ist die Pufferkapazität des Blutes, die uns sagt, wie der Körper mit Säuren umgeht. Ist diese Pufferfähigkeit verringert, können säurebedingte Beschwerden wie Gelenk-, Haut- und viele andere Erkrankungen begünstigt werden oder sie chronifizieren. Zu bestimmen ist die Pufferkapazität nur über eine spezielle Blutuntersuchung. Die übliche Methode, den pH-Wert im

Urin zu messen, sagt nur aus, ob gerade Säuren oder Basen ausgeschieden werden – dies hängt natürlich vorwiegend von der aufgenommenen Nahrung ab. Ist der pH-Wert oft basisch, ist das kein Grund zur Freude, denn es bedeutet, dass die Nieren keine Säuren „heraus lassen“ und hier liegt das eigentliche Problem. Werden Säuren im Körper deponiert, führt das zu vielfältigen gesundheitlichen Problemen.

Den Säurefluss anregen

Wird mit biochemischen Salzen die Säureausscheidung angeregt und gleichzeitig Säuren abgepuffert (z. B. durch basische Mineralstoffe, vor allem Kalium, Nr. 4, Nr. 5), verschwindet die Säurebelastung. Auch eine mehr pflanzliche statt tierische Kost

gehört zu einer wirksamen Therapie, um Säure auszuscheiden.

Ihre Empfehlung: Aus Sicht der Biochemie nach Dr. Schüssler sieht eine effektive Säure-Basen-Behandlung so aus: Zwei Drittel oder mehr pflanzliche Kost (vor allem Getreide) und ein Drittel tierische Kost (Fleisch, Wurst, Käse). Zusätzlich sind die folgenden Salze wichtig: Nr. 4 Kalium chloratum D3, Nr. 9 Natrium phosphoricum D6, Nr. 23 Natrium bicarbonicum D6 und Nr. 10 Natrium sulfuricum D6.

Morgens die „Heiße Vier“

Lassen Sie den Tag Ihrer Kundinnen und Kunden mit einem Kaliumstoß beginnen: Morgens nüchtern zehn Tablet-

ten der Nr. 4 in heißem Wasser auflösen und schluckweise trinken (analog der „Heißen Sieben“). Die anderen drei Salze lassen Sie über den Tag verteilt einnehmen. Und zwar jeweils zwei mal zwei Tabletten – das sind sechs Einnahmen pro Tag, also etwa anderthalb bis zweistündlich ein Salz. Achten Sie auch darauf, dass ausreichend Wasser getrunken wird (1,5 bis 2 Liter). Diese Kur sollte sechs bis acht Wochen andauern. In dieser Zeit sollten sich Beschwerden wie Gelenkschmerzen, Hautunreinheiten und Entzündungen deutlich bessern. Ist dies nicht der Fall, rate ich dazu, die Säure-Basen-Kur zu wiederholen und zusätzlich eine „stoffliches“ Mineralstoffpräparat einzunehmen.

Mein Tipp: Lassen Sie während der Kur und am besten einige Tage davor den pH-Wert des Urins morgens (8 Uhr), mittags (14 Uhr) und abends (20 Uhr) bestimmen und vergleichen Sie die Werte mit denen nach der Kur. Als physiologisch „normal“ bezeichnet man morgens einen sauren (pH 5-6), mittags einen basischen (pH 7-8) und abends einen leicht sauren (pH 6-7) Wert. ■

*Günther H. Heepen,
Heilpraktiker und Autor*



© ArtFamily / fotolia.com