

Wenn der Säure-Basen-Haushalt entgleist!!! Von Thomas Stärfl

Für einen korrekten Ablauf braucht der menschliche Stoffwechsel einen konstanten pH-Wert von 7,35 bis 7,45. Dank verschiedener Puffersysteme wird dieser Wert gehalten. Der Histidingehalt* der Eiweiße zum Beispiel, bindet laufend Säuren und Basen aus dem Stoffwechsel. Den größten Teil der Pufferkapazität erzeugt die Körperchemie über Bikarbonat und Kohlensäure mit der Atmung. Den Rest der Pufferkapazität leisten Phosphat- und Ammoniumpuffer in Niere, Haut, Leber und Darm, welche dafür sorgen, dass kein zu saurer Harn die Gewebe der Nieren und Harnwege schädigen kann. Dadurch wird der Gefahr einer akuten Übersäuerung massiv entgegengewirkt.

Schwieriger ist es aber, mit der täglichen chronischen Säureflut aus der allgemein verbreiteten säurebildenden Fehlernährung fertig zu werden. Zuviel Fleisch, Käse, Mehlspeisen, Süßspeisen, gebratene, gegrillte und vor allem frittierte Nahrungsmittel, Mikrowellenkost, Alkohol und Kaffee bewirken eine so gewaltige Säureflut, dass sie durch die Puffersysteme nicht mehr abgefangen werden kann. Um ein lebensgefährliches Absinken des pH-Wertes zu verhindern, lagert der Körper diese organischen Säuren in die Grundsubstanz des zarten, alle Gewebe durchdringenden Bindegewebes ein. So verschlackt nach und nach das molekulare Netzwerk und Bindegewebe der Grundsubstanz und verliert seine für unsere Gesundheit extrem wichtige Fähigkeit als Regulationssystem.

Leider wird in der modernen medizinischen Wissenschaft die Bedeutung der chronischen Übersäuerung ignoriert oder kaum beachtet. Die Folge ist, eine stetige Zunahme häufiger Krankheiten wie Diabetes, Adipositas(Übergewicht), Bluthochdruck, Herzinfarkt, Hirnschlag, chronisch obstruktive Lungenkrankheit, Neurodermitis, Psoriasis, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Arthritis und Arthrose, Alzheimer-Demenz, Multiple Sklerose, Autoimmunkrankheiten und Allergien und der meisten Arten von Krebs.

Die Vorbeugung oder Heilung all dieser erwähnten Zivilisations- oder Wohlstandskrankheiten ist nur möglich, wenn man bereit ist, rechtzeitig auf eine vitale und ausgewogene Ernährung und einen positive Lebensstil umzustellen.

Als oxidativen Stress bezeichnet man eine massiv übersäuerte Stoffwechsellage, bei der eine das physiologische Ausmaß überschreitende Menge hochreaktiver Sauerstoffverbindungen gebildet wird, sogenannte freie Sauerstoffradikale. Diese entstehen in den Mitochondrien, den Kraftwerken der Zellen, in denen der Zuckerabbau zu Kohlensäure und Wasser stattfindet, welcher die energiereichen Phosphate für den Zellstoffwechsel erzeugt. Dabei oxidieren die Sauerstoffverbindungen, die Membranen der Mitochondrien und Zellen, die aus hochwertigen, ungesättigten Fettstoffen (Lipiden) bestehen. Dadurch müssen alle Zellen ihre ganze Energie dazu aufwenden, ihr elektrisches Membranpotenzial aufrechtzuerhalten, was sich in einer massiven Erschöpfung bemerkbar macht.

* spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung des roten Blutfarbstoffes und damit im Säure-Basen -Haushalt

So findet die von den Pionieren der Naturheilkunde wie Dr. Maximilian Bircher-Benner u.a. beschriebene chronische Übersäuerung heute so zwingende wissenschaftliche Anerkennung, dass die Änderung des Lebensstils unumgänglich geworden ist.

Die Ernährung macht's:

Stellen Sie um auf die neue Lebensweise mit einer gesunden Ernährung ans mindestens 70 Prozent lebendiger Frischkost. Denken Sie auch an gute Pflanzenfettstoffe aus Mandeln, Nüssen und Leinöl und an viel Bewegung. Ihre Schmerzen und Arztbesuche werden immer seltener werden. Nach Dr. Maximilian Bircher-Benner

Quellen: Dr. Michael Worlitschek, Dr. Maximilian Bircher-Benner, Dr. med. Andres Bircher

Es gibt derzeit keine medizinische Behandlung die gesundheitliche Folgen unseres Ernährungsverhaltens wieder rückgängig machen kann. Dagegen hilft nur fortwährende Aufklärung, um den Verlockungen unserer Überversorgung zu widerstehen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass eine Veränderung des Ernährungsverhaltens und regelmäßige körperliche Aktivität die ernährungsbedingten Schäden zur Abheilung bringen können. Leider haben wir es bei der Umsetzung mit einem mächtigen Gegenspieler zu tun – dem inneren Schweinehund. Aber auch sein Verhalten ist durch Vorgänge im Gehirn erklärbar und lässt sich überlisten.