



Säuren entstehen bei Verdauung von Speisen

Essigsäure		Süssigkeiten, süsse Getränke, Weissmehlprodukte und zuviel Fett
Harnsäure und Gerbsäure		fällt an bei Fleischspeisen
Salzsäure		von Schwarztee und Kaffee
Milchsäure		Muskeltätigkeit
Acetylsäure		Schmerztabletten
Salzsäure		aus Stress und Ärger
Kohlensäure		aus Blöterliwasser (CO ₂)
Schwefelsäure		Schweinefleisch und zurückgehaltenen Winden
Salpetersäure		gepöckeltes Fleisch und einigen Käsesorten
Oxalsäure		Spinat, Rharbarber, Kakao (Schokolade)
Nikotinsäure		Rauchen

Der Magen: ein Säure- und Basenproduzent

Der Magen erzeugt Salzsäure, die so genannte Magensäure mit einem pH-Wert zwischen 2,8 und 1,2, durch die Aufspaltung von Kochsalz, einem natürlichen Bestandteil unseres Blutes und unseres Gewebes.

Kochsalz ist eine einfache Verbindung von Natrium und Chlor. Die Kochsalzspaltung geschieht durch die so genannten Belegzellen des Magens. Er braucht dazu Kochsalz, Kohlendioxid und Wasser. Dabei verbindet sich das Chlor mit Wasserstoff zu Salzsäure. Gleichzeitig fällt eine andere Verbindung an, die aus Natrium, Wasserstoff, Kohlenstoff und Sauerstoff entsteht, das Natriumbikarbonat, besser bekannt als »doppeltkohlensaures Natron« - eine Base.

Mit einem Gramm Salzsäure entstehen so 2,3 Gramm Natriumbikarbonat. Es verteilt sich mit dem Blut im ganzen Körper und neutralisiert später im Darm die Magensäure. Fehlen dem Körper Basen, spaltet er mehr Kochsalz auf und produziert so die dringend benötigten Basen, aber dabei entsteht natürlich auch mehr Magensäure, die jetzt nicht gebraucht wird und Sodbrennen verursacht.

Wird nun etwas gegessen, verschwindet das Sodbrennen meistens, weil die Magensäure sich mit der Nahrung verbindet, aber dadurch wird auch weitere Magensäure produziert, und so erzeugt zu viel Säure noch mehr Säure. Wird der Magen der Säure nicht mehr Herr, gibt er einen Teil in den Zwölffingerdarm ab, wodurch seine Säurekonzentration zwar verringert wird, was aber wieder zu erneuter Säureproduktion führt, und der Zwölffingerdarm reagiert darauf mit Geschwüren.

Ausreichend Basen sind daher wichtig, sogar lebenswichtig, denn sie haben eine doppelte Aufgabe. Erstens benötigen die Verdauungshilfsorgane Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse sehr viele Basen zur Bildung des Verdauungssaftes: einen halben Liter Gallenflüssigkeit, bis zu einem

Liter Bauchspeicheldrüsensekret und etwa drei Liter Darmdrüsensaft. Noch wichtiger aber ist die zweite Aufgabe der Basen, die Entsäuerung des Körpers, vor allem des Bindegewebes. Kann diese Aufgabe durch Basenmangel nur unzureichend erfüllt werden, muss der Körper früher oder später erkranken.

Da die Basen bei der Erfüllung ihrer Aufgaben verbraucht werden, müssen sie ständig dem Körper in ausreichender Menge zugeführt werden, zumeist über eine basische Nahrung oder Nahrungsergänzung. Werden in dieser Situation säurehemmende Medikamente genommen, wird dadurch die Säureproduktion des Magens gestoppt oder reduziert, aber damit natürlich auch die wichtige Basenproduktion, ein neuer Teufelskreis beginnt.

Sodbrennen ist also immer ein Notruf des Magens nach fehlenden Basen und nicht nach einer Hemmung der Säureproduktion. Durch die aufsteigende Säure beim Sodbrennen wird die empfindliche Speiseröhre verätzt und mit der Zeit geschwächt, sodass sich dort Krebs bilden kann. Letztlich können auch die Nieren mit dem Überangebot an Säure nicht mehr fertig werden, und so kommt es auch in diesem Bereich zu Erkrankungen. Die Folgen der Übersäuerung sind vielfältig und katastrophal, aber leicht zu vermeiden, wenn man den Zusammenhang einmal erkannt hat.

Woher kommt die viele Säure?

Wieso ist eine Übersäuerung des Organismus so viel wahrscheinlicher als ein Zuviel an Basen? Säuren produziert der Körper teilweise selbst, ich erinnere nur an die Magensäure, Basen aber können wir ausschließlich mit der Nahrung aufnehmen, und sie werden ständig verbraucht.

Außerdem geben wir unserem Organismus zu wenig Gelegenheit, Säuren auf natürliche Weise loszuwerden, weil wir zu wenig trinken und uns nicht ausreichend bewegen. Dadurch werden zu wenig Säuren über die Lungen ausgeatmet, und außerdem führt der Sauerstoffmangel zur Produktion weiterer Säuren. Auch wegen eines chronischen Mangels an Vitaminen und Spurenelementen bildet der Körper Säuren, weil er bestimmte Stoffwechselprozesse nicht zu Ende führen kann. Wenn wir zur falschen Zeit das Falsche ungenügend gekaut und hastig essen, kann sich auch ein von Natur aus basisches Nahrungsmittel in einen Säurelieferanten umwandeln. (In der Ernährungswissenschaft nennt man das »Basenumkehr«.) Eine große Rolle spielt dabei die individuelle Situation des Verdauungssystems: Ist dieses überfordert, wird halb verdaute Rohkost zum Beispiel im Darm vergoren und zur Säure.

Das führt zu mancherlei Beschwerden. Man fühlt sich abgespannt, ist chronisch müde, erholt sich nur sehr langsam und unzureichend. Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen können die Folge sein. Die Haut neigt zu Ekzemen, Nase und Augen reagieren gereizt, und unklare Schmerzzustände belasten uns immer stärker. Damit signalisiert der Körper, dass er der Säureflut nicht mehr Herr wird und dringend Hilfe braucht. Gelingt die Entschlackung und Entsäuerung nicht zwischen zwei Mahlzeiten oder während der Nacht, wird das Bindegewebe immer mehr mit Säuren angereichert, bis es von der latenten Azidose zur akuten Übersäuerung kommt. Erfolgt hier keine Änderung, kann das tödliche Folgen haben. Das gesamte Milieu muss verändert, das heißt **nachhaltig und regelmäßig entsäuert werden**. Die Körperfunktionen verbessern sich, und die lokalen Beschwerden und Krankheitssymptome verschwinden in dem Maße, wie das Milieu wieder entlastet wird.

Die Lebenserwartung der Männer ist kürzer als die der Frauen

Das traditionelle Rollenverhalten der Männer stiehlt dem Mann gegenüber der Frau 7 Jahre des Lebens. Diese Statistik ist seit über 100 Jahren bekannt und die Differenz scheint sich eher noch zu erhöhen.

Alle bekannten Faktoren, die zur Übersäuerung führen, sind beim Mann vermehrt und stärker zu finden als bei Frauen. Männer kümmern sich mehr um Sport, um Bodykultur, um Business als um ihre Gesundheit. Insbesondere nicht oder wesentlich weniger um die gesunde Ernährung.

Also Männer - holt die verlorenen Jahre auf mit richtiger Lebenshaltung und damit helfst ihr auch gleich euren Kinder auf den richtigen Weg.