

Thema des Monats:

# Raus aus der Übersäuerung

von Monika Göb  
und Christina Zimmerebner



Wir alle wollen schön und gesund sein. Wir wünschen uns eine schöne Haut, ein straffes Gewebe, ein starkes Immunsystem und stabile Knochen und Gelenke. All dies ist abhängig vom **Säure-Basen-Gleichgewicht** in unserem Körper.

Was wir dazu beitragen und wie wir das in unseren Alltag integrieren können, das erfährst du hier.

Beginnen wir mit der Frage:

## Woher kommen die Säuren?

Unser Körper muss in unserer Zivilisation mit einer Flut von Säuren zurechtkommen:

- Essigsäure aus Süßwarenkonsum und Fetten
- Gerbsäure aus Schwarzem Tee und Kaffee
- Harnsäure aus Fleischgenuss
- Milchsäure aus körperlicher Anstrengung (kennen wir alle vom Muskelkater)
- Kohlensäure aus Bewegungsmangel und falschem Atmen (zu kurzes Atmen)
- Salzsäure aus Stress, Ärger und Angst .....

## Wie regiert der Körper auf diese Säuren?

Diese Säuren muss unser Körper schnell neutralisieren. Mit Hilfe von Mineralstoffen werden Säuren in Salze übergeführt. Nehmen wir nicht genügend Mineralstoffe über die Nahrung auf, dann greift der Organismus auf unsere Depots zu: aus den Haaren, der Haut, den Zähnen, den Geweben, den Gelenken und den Knochen.

Diese zu Salzen neutralisierten Säuren kann unser Körper oft nicht vollständig ausscheiden. Deshalb lagert er sie im Gewebe ein - wir sprechen dann von den sogenannten Schlacken.

## Was sind die Folgen von Übersäuerung?

Der Verzehr von Mineralstoffreserven zeigt sich z.B. in Haarverlust, Entkalkung der Knochen, Kalziumraub in den Zähnen oder Bindegewebsschwäche.

Unsere Ausscheidungsorgane sind die Nieren, der Darm und die Lunge. Sind diese Systeme überlastet, wird auch noch die Haut als Ausscheidungsorgan eingesetzt. Wir leiden dann z.B. unter Akne, Schwitzen, Neurodermitis oder Schuppen.

Verhärtete Schlacken zeigen sich im Bindegewebe als Orangenhaut, Schlackenkristalle schmirgeln Knorpeln in den Gelenken und die Bandscheiben ab.

## Übersäuerung im Körper lässt Zivilisationskrankheiten entstehen und beschleunigt unseren Alterungsprozess.

## Welche Ernährung unterstützt meine Gesundheit?

Unsere Ernährung sollte zu **80%** aus basenbildenden Lebensmitteln bestehen.

Dazu zählen: biologisches Gemüse, frische Kräuter, Hirse/Quinoa/Amaranth/Buchweizen, Kartoffeln, Reis-/Hafer-/Mandelmilch.

Neutrale Lebensmittel sind: hochwertige Pflanzenöle, Kokosfett, Butter, Schlagobers.

Meiden von Schweinefleisch, Wurstwaren, Zucker und Süßwaren, Fastfood, Fertiggerichten, salzigen Knabbereien, Soft- und Energydrinks, Alkohol

Langsames Essen in entspannter Atmosphäre und gründliches Kauen - denn die Verdauung beginnt bereits im Mund durch das Einspeicheln der Nahrung. Durch eine entspannte Atmosphäre können wir die Nährstoffe deutlich besser aufnehmen und wir sind satt nach dem Essen. Essen ist Genuss - und Genuss darf man zelebrieren.

## Was kann ich sonst noch tun?

- ausreichendes Trinken von basischem Wasser und basischen Kräutertees
- Aufnahme von Mineralstoffen z.B. WurzelKraft
- Bürstenmassagen regen den Kreislauf und die Ausscheidung an
- warm-kalte Wechselduschen
- basische Bäder zur Entsäuerung
- ausreichend Schlaf
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Spaziergehen an der frischen Luft
- Leber-Meridianbehandlung zur Unterstützung der Leber
- Fußreflexzonenmassagen für den „Frühjahrsputz im Hause Mensch“
- Lymphdrainagen für eine effektive Entgiftung
- viel Licht, Luft und Liebe ☺

Kontinuierlich und Schritt für Schritt gelingt so eine sanfte Umstellung der Gewohnheiten. Es geht um den Genuss des Lebens, nicht um eine Verbotsliste.

Zu lernen, wie ich mit selber viel Gutes tun kann, indem ich bewusst auf meinen Säure-Basen-Haushalt achte.

## Literatur:

Dr. h. c. Peter Jentschura und Josef Lohkämper

„Zivilisatoselos“

„Gesundheit durch Entschlackung“