Maria Lohmann

Der Basen-Doktor

Leseprobe

Der Basen-Doktor

von Maria Lohmann

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Liebe Leserin, lieber Leser

Zum Thema Säure-Basen-Haushalt und basenreiche Ernährung gibt es sehr viele Veröffentlichungen und Bücher, die in der Regel jedoch recht allgemein geschrieben sind. Aber was ist, wenn Sie gezielt zu einem Beschwerdebild oder einer Krankheit ganz konkret die basischen Nahrungsmittel und Ernährungshinweise suchen, die speziell bei Ihrem gesundheitlichen Problem helfen und Ihre Gesundheit wieder in Balance bringen können? Das finden Sie erstmals in diesem Buch: basische Ernährung – maßgeschneidert. Spezielle Basen-Tipps gezielt für eine Vielzahl von Beschwerden: für die Soforthilfe und die dauerhafte Umstellung.

Unsere heutige Lebensweise macht es uns nicht gerade leicht, den Säure-Basen-Haushalt und den Stoffwechsel im Gleichgewicht zu halten: Basenarme Ernährung, Mangel an Bewegung und chronischer Stress führen oftmals zu einer schleichenden Übersäuerung und Überlastung des Organismus und rufen gesundheitliche Störungen hervor.

Basische Ernährung entlastet den gesamten Stoffwechsel, reduziert die Erkrankungshäufigkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und chronischen Erkrankungen, vermutlich auch von Krebs. Mit dem hohen Gehalt an basischen Mineralien, Vitaminen, Radikalfängern und Omega-3-Fettsäuren ist die Basenkost sehr gesund und fördert das Wohlbefinden.

So können beispielsweise mit maßgeschneiderter, basenüberschüssiger Ernährung die Medikamente bei Rheumatikern in vielen Fällen reduziert werden. Durch die basische Ernährung werden die im Bindegewebe abgelagerten Stoffwechselprodukte und Säuren mobilisiert. Ist die Übersäuerung beseitigt, fühlen wir uns wieder wohl in unserer Haut.

Maria Lohmann

aus: Lohmann, Der Basen-Doktor (ISBN 9783432105697) © 2017 Trias Verlag

Rezeptregister

A
Amarant-Müsli mit Sultaninen und Kokos 119
Amarant-Soja-Frühstück 122
Apfel-Bananen-Aufstrich mit Mandeln 119
Avocadocreme 155

B
Basenbrühe
– klassische 134
Basen-Frühstück 120
Basengemüse, schnelles 144
Bauernsalat mit Feta 132
Bircher-Kartoffeln 152
Blumenkohlgemüse, indisches 151
Blumenkohlsuppe 141
Brokkolisalat mit Birnen 130
Brotaufstrich 122
Buchweizenfrühstück 120
Buchweizen mit Basengemüse 157

C
Chicoréesalat 128
Chinakohl mit Orangenfilets 130

E
Erbsensamtsuppe 138

F
Feldsalat mit Radicchio und Austernpilzen 128
Fischfilet im Gemüsepäckchen 157

G
Gärtnersuppe 134
Gemüseragout 145
Gemüsespieße 142

H
Himbeermarmelade 123

K
Karotten-Fenchel-Gemüse 142
Kartoffelauflauf mit Roter Bete 154
Kartoffelbratlinge 151
Kartoffeln mit basischer Füllung 154
Kartoffeln mit frischer Kräutersauce 155, 156
Kartoffelsalat, leichter 131
Kartoffelsuppe 136, 138
Kerbelsauce 146
Kohlsuppe, asiatische 137
Kräuter-Ratatouille 145

M
Mango-Kiwi-Aufstrich 124
Mangoldeintopf 144
Maronen mit Rotkraut 148
Melonendrink mit Heidelbeeren 126
Miso-Suppe, basische 141
Molkedrink, basischer 124

O
Ofenkartoffeln 152
Orangen-Karotten-Suppe 136

P
Pastinakengemüse 150

R
Rettichsalat 132
Rote-Bete-Suppe 140

S
Schwarzwurzelgemüse 147
Sojamilch mit frischen Früchten 126
Soja-Spätzle 156
Spargel mit jungen Kartoffeln 146
Sprossen-Salat 131, 132
Steckrübengemüse 150
Suppe mit Süßkartoffeln 140

T
Tofu-Aufstrich 123
Tomaten-Gemüse-Suppe 138
Topinambur, gebraten 156
Topinambursuppe 137

W
Wakame 141
Wirsing, würziger 147

Z
Zucchinigemüse, schnelles 148

aus: Lohmann, Der Basen-Doktor (ISBN 9783432105697) © 2017 Trias Verlag

Stichwortverzeichnis

A
Abwehrschwäche 103
Acerolakirsche 102
Alpha-Linolensäure 21, 62, 70
Ananas 44, 47
Ananas-Galgant-Drink 158
Anspannung 79
Antibiotika 43
Apfel-Möhrensaft 158
Apfelschalentee 54
Arachidonsäure 73, 74
Armbad 84
Arthritis, rheumatoide 74
Azidose, latente 11

B
Bärentraubenblätter 106
Basenbad 32
Basenbrühe
– klassische 27
– mit Gemüsestreifen 27
– mit Kartoffel und Kräutern 27
– mit Kräutern und Sprossen 27
Basenfußbad 102
Basenküche, Hitliste 118
Basenmischung 32
Basenreserven 10
Basenwertigkeit 18
Basis-Basenwoche 26
Bauchkompressen 41
Bauchmassage 39
Bewegung 33
Bindegewebe 12, 15, 68, 70
– Säurezustand 14
Bittersalz 32
Bitterstoffe 42, 53, 65, 82, 85
Blähungen 38
Blasenentzündung 106
Blut
– pH-Wert 14
– Pufferkapazität 11, 14
Blutarmut 95
Blutdruck, niedriger 94
Blutfettwerte, erhöhte 61
Bluthochdruck 91
Blutzuckerkurve 64, 67
Blutzuckerwerte
– erhöhte 65
Bor 72
Brokkoli 42, 45
Bromelain 44, 47
Brunnenkresse 107
Brustspannen 109
B-Vitamine 82

C
CED 56
Cellulite 100
Chicorée 45
Cholesterinspiegel, erhöhter 61
Cholin 89, 92
Coenzym Q10 85
Colitis ulcerosa 56
Cranberrys 42, 108

D
Darm
– Ernährungsumstellung 39
– Übersäuerung 38, 43, 49
Darmbakterien 43
Darmentzündung 45
Darmerkrankung, chronisch entzündliche (CED) 56
Darmreinigung 32
Darmsanierung 44
Darmstörungen 44
– unspezifische 44
Depression 81
Diabetes
– Zimt 67
Diabetes mellitus 66
Diabetiker 66
Diabetikerlebensmittel 67
Dillsamen 88
Drinks, basische 158
Durchfall 49
Durchfallneigung 51

E
Eisen 95
Eisenmangel 95
Eiweißbedarf 20
Eiweißfasten 28
Eiweißfäulnis 38, 39
Eiweiß, tierisches 2, 28
Ekzem 97
Elektrosmog 88
Eliminationsdiät 44
Endometriose 113
Energiemangel 79
Energietee, basischer 79
Engelwurzel 109
Entgiftung 19
Entlastungstage, basische 24
Entsäuern, trinken 30
Entsäuerung 18, 20
– Stufe 24
Entsäuerungsbad 32
Entsäuerungskur, 1-wöchige 26
Entsäuerungsorgan 19
Entsäuerungssysteme 19
Entsäuerungstee, klassischer 30
Erbrechen 49
Erkältung 101
Ernährung, basische, Regeln 2
Erschöpfung 79

F
Fast Food 56, 84
Fermentierte Lebensmittel 48
Fettstoffwechselstörungen 61
Fett, tierisches 21
Fibromyalgie 77
Fisch 70
Folsäuremangel 95
Frauenmantelkraut 109
Frauentee 111
Fruchtzuckerunverträglichkeit 51
Fruktose 47, 51

G
Galgant 39, 81
Gallebeschwerden 54
Ganzkörperpeeling 98
Gastritis 40
Gelenkbeschwerden 58, 69
Gelenkschmerzen 69
Geschmack, Säuregehalt 20
Geschmacksverstärker 86
Getränke 158
Gewebe
– Puffereigenschaft 15
– Tiefenentsäuerung 25
– Übersäuerung 11, 20
Gewebe-Entschlackungs-Tee 100
Gewebesäuerung 12
Gewichtsreduktion 24
Gicht 58

aus: Lohmann, Der Basen-Doktor (ISBN 9783432105697) © 2017 Trias Verlag

Glutenunverträglichkeit 47
Grapefruit 42, 93
Grippe 101
Gute-Nacht-Tee 87

H
Hafertee, grüner 30, 59
Halbtageskur 26
Halsschmerzen 101
Hämoglobin 95
Harnsäure 10, 58
– Ausscheidung 31
Harnsäuretee 59
Harnsäurewerte, erhöhte 58
Harnwegsinfekt 106
Haut
– Einflussfaktoren 99
– Entsäuerung 32
Hautprobleme 97
Hautunreinheit 97
Heidelbeerdrink 158
Heilerde 39, 41, 43, 50
Heilerdemaske 98
Heilwasser 30
Heiserkeit 101
Helicobacter pylori 40, 42
Herpesinfektion 103
Herzinfarktrisiko 93
Hülsenfrüchte 60
Hypericin 82
Hypertonie 91
Hypotonie 94

I
Immunsystem 102
Index, glykämischer 66
Infektanfälligkeit 101
Ingwer 103
Ingwerwasser 31
Insulinresistenz 66
Insulinspiegel, erhöhter 66
Intensiv-Entsäuerungskur 28
Inulin 64, 67

J
Johanniskraut 109

K
Kalium 53, 70, 93
Kalzium 71
Kardamom 83
Kartoffelpackung 76
Kartoffelsaft 40
Kartoffeltag 26
Ketosäuren 66
Knochen 71
Knochenschwund 71
Kohlensäure 10
Kohlsaft 41
Konzentrationsschwäche 88
Konzentrationsschwierigkeit 79
Kopfschmerz 83
Kost, vegetarische 28
Kräuter-Basentrunk 31
Kreislauf-Tee 94
Kümmeltee, basischer 31

L
Laktoseintoleranz 47
Leberbeschwerden 54, 55
Leberwickel 87
– basischer 32, 54
Lecithin 89
Leinöl 21, 70
Leinsamen 72
Lignane 112
Lippenherpes 104
Löwenzahn 56
Lycopin 99
Lysin 104

M
Magenbeschwerden 40
Magen, pH-Wert 13
Magenschleimhautentzündung 40
Magenschmerzen 40
Magenübersäuerung 41
Magnesium 52, 70, 71, 84, 85, 92, 108, 110
Magnesiumsulfat 32
Mariendistel 114
Meerrettich 102, 107
Menstruationsbeschwerden 110
Migräne 84
Mikrobiom 44, 108
Milchsäure 10
Milchzuckerunverträglichkeit 40
Mineralreserve 11
Mineralwasser 30
Moorbad 77
Morbus Crohn 45
Muskelbeschwerden 69
Muskelkater, Vorbeugung 69
Muskeln, Durchblutung 33
Muskelverspannungen 69, 75, 76
Muskulatur 15, 68, 70
– Milchsäure 33
Myome 114

N
Nachtkerzenöl 99, 109, 111
Nackenschmerzen 75
Nahrungsmittel
– naturbelassene 118
Nahrungsmittelunverträglichkeit 43, 44, 46, 47
Naringin 42
Natrium phosphoricum 31
Nervenkeks 89
Nervensystem, vegetatives 36
Nervosität 79, 88, 90
Neutralisation 10
Neutralisationsmittel 31
Niedergeschlagenheit 81
Niere 15, 30
Nierensteine 58

O
Obstsalat 158
Obsttag 26
Olivenöl 21
Öl, pflanzliches 2, 21, 70
Omega-3-Fettsäuren 21, 62, 70, 74, 111
Organuhr, chinesische 87
Orthosiphonblätter 106
Osteoporose 70, 71
Östrogen 109, 114
Östrogenmangel 111
Oxalsäure 72, 96

P
Parodontitis 105
Pastinake 64, 67
Petersilienwurzel 80
pH-Wert 13
Phytinsäure 95
Phytoöstrogen 112
Pille 110
PMS 109
Präbiotika 19
Proanthocyanidin 108
Probiotika 18, 19
Prostaglandin 73, 110
Purine 58

aus: Lohmann, Der Basen-Doktor (ISBN 9783432105697) © 2017 Trias Verlag

Q
Quarkwickel 69

R
Rapsöl 21
Reizdarm 46
– Nahrungsmittelunverträglichkeit 47
Reizmagen 40
Rezepte, basische 118
Rheuma 73
Riboflavin 85
Rizinusöl 41, 113, 115
Rohkost 118
Rote-Bete-Buttermilch 158
Rückenschmerzen 75

S
Safran 83, 112
Safttag 26
Sauerkraut 92, 95
Sauerkrautsaft 52
Säure
– Entstehung 10, 12
– Messmethode 14
Säure-Basen-Balance 33
Säure-Basen-Haushalt
– gestörter 18, 36
– harmonisieren 19
Säure-Basen-Potenzial 20
Säurebelastung 11
Säuregehalt, Geschmack 19
Säuren-Basen-Stoffwechsel 11
Säurepotenzial 20
Schafgarbenkraut 109
Schlafmangel 79
Schlafstörungen 86
Schmerzerkrankung 77
Schüßler-Salz 31
– Laktosegehalt 48
Schwarzwurzel 64, 67
Selleriebrühe mit Liebstöckel 27
Senffußbad 92
Silent Inflammation 17
Silicea 59, 98
Silizium 100
Snacks 158
Sodbrennen 36, 41, 42
Sojabohnen 60
Sojaprodukte 112
Sorbit 43, 47
Sorbitunverträglichkeit 46
Spannungskopfschmerz 84
Spargel-Kartoffel-Tag 26
Stimmung, niedergedrückte 82
Stoffwechsel-Tee 63
Stoffwechsel-Teekur 98
Stress 79, 83, 86, 101
Sulforaphan 42, 45
Suppentag, basischer 27
Süßholz 41
Süßkartoffeln 66, 89
Süßstoff 65, 67
Syndrom, prämenstruelles (PMS) 109

T
Tee, basischer
– mit Zimt 107
– Schleimhautentzündung 41
Teebaumöl 104
Tiefenentsäuerung 25
Tomate 99
Topinambur 64, 66
Trennkost, basische 24
Trigylzeridspiegel 62
trinken, basisch 30

U
Übelkeit 49
Übergewicht 55, 63
Übersäuerung 11
– chronische, Auswirkungen 16
Unterbauchkompresse 107
Unterzuckerung 86
Urin, pH-Wert 15

V
Vegetarier 20
Verdauungsstörung 43
Verstimmung, depressive 81
Verstopfung 52
Vierwindtee 38
Vitamin 96
Vitamin B_{12} 95
Vitamin D 72
Vitamin E 111
Vitamin K 71, 112
Vollkornprodukte
– Säurepotenzial 20

W
Walnussöl 21
Wechseljahrbeschwerden 111
Wechseljahre 111
Weichteilrheumatismus 77
Winterrettich 102

Z
Zellerneuerung 99
Zell- und Regenerationskur, basische 158
Zimtrinde 67
Zink 67, 99
Zitronenmelissenöl 104
Zivilisationskrankheit 11
Zuckeraustauschstoff 40, 43
Zucker, Einstufung 20
Zuckerkrankheit 65
Zwiebel 102

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748

aus: Lohmann, Der Basen-Doktor (ISBN 9783432105697) © 2017 Trias Verlag



aus: Lohmann, Der Basen-Doktor (ISBN 9783432105697) © 2017 Trias Verlag

Die Welt der Säuren und Basen

Von einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt profitiert jeder: Basische Ernährung entlastet den Körper wirkungsvoll und nachhaltig.

aus: Lohmann, Der Basen-Doktor (ISBN 9783432105697) © 2017 Trias Verlag

Der Säure-Basen-Haushalt

Der Säure-Basen-Haushalt gilt als Barometer unserer Gesundheit. Ausgangspunkt für die Entstehung vieler Krankheiten ist eine Dysbalance im Sinne einer Übersäuerung.

Normalerweise verfügt unser Körper über ein ausgeklügeltes System, um Säuren, die uns belasten, schnell wieder loszuwerden. Doch für viele von uns ist es heute Alltag, dass sich in unserem Körper Säuren im Übermaß ansammeln und dann nicht mehr richtig ausgeschieden werden können. Bei jedem Menschen bilden sich im Rahmen der verschiedenen Stoffwechselvorgänge unentwegt Säuren: So entstehen Kohlensäure bei der Atmung, Aminosäuren beim Aufspalten der Nahrung, Milchsäure bei schwerer Muskelarbeit und Harnsäure beim Abbau von Körperzellen. Normalerweise wird der Organismus mit diesen Säuren problemlos fertig; er neutralisiert sie in Blut, Darm, Nieren und über die Haut. Wenn allerdings, etwa durch langjährige Fehlernährung oder Stressreaktionen, zu viele Säuren anfallen, sind die Reserven zur Neutralisation der Säuren irgendwann aufgebraucht. Denn um Säuren ausscheiden zu können, muss der Körper sie an Basen binden. Bei einer chronischen Säurebelastung benutzt er seine Basenreserven zum Ausgleich. Die Vorräte an Natrium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Kalium gehen bei einer Übersäuerung nach und nach verloren und werden für die Bindung von Säuren herangezogen. Diese basischen Mineralstoffe fehlen dann an anderen Stellen.

Wie kommt es zur Übersäuerung?

Sind zu wenig basisch wirkende Stoffe in der Nahrung enthalten und die Puffer-

aus: Lohmann, Der Basen-Doktor (ISBN 9783432105697) © 2017 Trias Verlag

kapazitäten des Blutes erschöpft, bleiben Säuren im Körper einfach liegen. Sie werden hauptsächlich im Binde- und Fettgewebe deponiert, um den Organismus zu entlasten. Sind auch diese Speicher überfüllt, werden im nächsten Schritt Muskeln, Sehnen und Gelenke als Zwischenlager herangezogen. Die Folge ist eine schleichende Übersäuerung des Gewebes. Dieser in der Naturheilkunde auch als »latente Azidose« bezeichnete Zustand stört nachhaltig die natürlichen Verhältnisse im Bindegewebe, beeinträchtigt die Versorgung mit Sauerstoff und anderen wichtigen Nährstoffen und kann verschiedenste Beschwerden hervorrufen.

Das Problem der Gewebeübersäuerung gewann erst an Bedeutung nach dem 2. Weltkrieg, seitdem wir große Mengen an tierischem Eiweiß zu uns nehmen. Ein weiterer Grund für chronische Übersäuerung ist die zunehmende Lebenserwartung in den westlichen Industrieländern, da die Nierenleistung und damit die Fähigkeit, Säuren auszuscheiden, bei älteren Menschen nachlässt.

So ist es kein Zufall, dass der große Säureforscher Dr. Friedrich F. Sander ausgerechnet in der Nachkriegszeit um 1950 beschrieb, wie stark Säuren unseren Organismus belasten. Auf den Forscher geht der Begriff »latente Azidose« zurück. In diesem Zustand sind die basischen Pufferreserven im Blut teilweise reduziert, ohne dass schon Veränderungen des pH-Wertes nachweisbar sind.

Folgen chronischer Übersäuerung

Naturheilkundliche Experten gehen davon aus, dass viele Zivilisationskrankheiten wie Rheuma, Schlaganfall, Herzinfarkt oder Osteoporose mit einer chronischen Übersäuerung des Organismus einhergehen. Sogar für einen Zusammenhang mit Krebs finden sich Hinweise.

Das Gewebe wird sauer

Bei permanenter Säurebelastung sind alle Mineralreserven bald aufgebraucht. Jetzt passiert zweierlei: Einerseits muss der Körper nun seinen Knochen und Muskeln die gespeicherten basischen Mineralien (Magnesium, Kalzium) entziehen, um die überschüssigen Säuren zu binden. Für die Knochenstabilität kann das sehr ungünstig sein.

Andererseits ist der Körper in dieser Situation gezwungen, überschüssige Säuren und Stoffwechselrückstände aus dem Säure-Basen-Stoffwechsel in den kollagenen Fasern des Bindegewebes und im Fettgewebe als »Sondermüll« zu parken. Folge ist eine enorme Gewebesäu-

aus: Lohmann, Der Basen-Doktor (ISBN 9783432105697) © 2017 Trias Verlag

erung. Der ehemals neutrale bis leicht basische pH-Wert des Gewebes sinkt allmählich, das heißt, er wird sauer. Die natürlichen Verhältnisse im Bindegewebe werden nachhaltig gestört, die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen der Zellen und des Gewebes beeinträchtigt. Säurehaltige Ablagerungen behindern die Ernährung und innere Reinigung der Zellen. Die Durchblutung und der Transit zwischen den Körperzellen werden ebenfalls gestört. So geraten viele wichtige Prozesse ins Stocken. Auf Dauer machen die überschüssigen Säuren die Bindegewebsfasern und die Zellen undurchlässiger, starr und hart, vergleichbar einem schwer beweglichen Panzer.

Wie Säuren im Körper entstehen

Säuren im Organismus	Herkunft/Ursachen
Kohlensäure	bei der Atmung bei der Energiegewinnung aus der Nahrung
Harnsäure	beim Abbau körpereigener Zellen durch purinreiche Ernährung (Seite 60) wie Fleisch und Alkohol
Gärungssäuren	säurelastige Ernährung gestörte Darmflora (Mikrobiota) Abbau von Zucker durch Bakterien oder Pilze
Aminosäuren	bei der Verstoffwechselung der Nahrung
Milchsäure	Sport und Muskelarbeit
Fettsäuren wie Arachidonsäure	durch Ernährung: v. a. rotes Fleisch, Wurst, Innereien, fetten Käse (Seite 75)
schwefelhaltige Säuren	durch Ernährung: in schwefelhaltigen Aminosäuren tierischer Lebensmittel Hülsenfrüchte geschwefelte Trockenfrüchte Kartoffelerzeugnisse Schwefel als Zusatzstoff in Wein
phosphathaltige Säuren	durch Ernährung: Schmelzkäse, Fleisch, Wurst, Brühwürste, Cola
Gerbsäuren	Kaffee, Tee
Stresssäuren	Säurebildung durch Stress, der für Aktivität und Anspannung zuständige Sympathikus ist ständig im Einsatz, erhöhte Produktion von Adrenalin

aus: Lohmann, Der Basen-Doktor (ISBN 9783432105697) © 2017 Trias Verlag

Das Bindegewebe: Vernetzung zwischen den Zellen

Das Bindegewebe ist weit mehr als nur ein einfaches Stützgewebe ohne besondere Bedeutung, wie man in der Schulmedizin lange fälschlicherweise angenommen hat, sondern es macht einen Großteil des gesamten Organismus aus und steht in Beziehung mit jeder Zelle. Dort ist es zuständig für Ernährung der Zellen und deren Kommunikation untereinander. Nach den Untersuchungen des Säureforschers Friedrich F. Sander gehen alle chronischen Erkrankungen mit einer Übersäuerung des Bindegewebes einher. (Auf ihn geht auch der Begriff »latente Azidose« (Seite 11) zurück).

Der pH-Wert zur Bestimmung der Säurelast

Der pH-Wert (potentia Hydrogenii = Anzahl der Wasserstoffatome) ist eine Maßzahl für die Säurestärke. Er dient als Formel, ob eine Lösung basisch, sauer oder neutral reagiert. Die Skala weist Werte zwischen 0 und 14 auf (7 = neutral, 1–7 sauer und 7–14 basisch). Je niedriger also der pH-Wert, desto saurer ist eine Lösung. Die meisten biochemischen Stoffwechselvorgänge erfordern ein spezielles Milieu. So besitzt der Magen einen extrem sauren pH-Wert. Das ist wichtig, denn mit der Säure lassen sich Bakterien unschädlich machen und Eiweiße in kleinere Bestandteile spalten. Im Dünndarm

pH-Werte im Körper

Körperflüssigkeit	pH-Wert	
Blutplasma	7,35–7,45	schwach basisch
Speichel	6,8–7,0	nahezu neutral
Magensaft	1,2–3,0	stark sauer
Gallensaft	6,5–8,5	basisch
Bauchspeicheldrüsensekret	7,5–8,8	basisch
Dünndarmsekret	8,0	basisch
Körperzellen	6,8–7,2	nahezu neutral bis schwach basisch
Bindegewebe	7,0–7,1	neutral bis leicht basisch
Urin	5,5–7,0	sauer bis neutral
Vaginalsekret	3,2–4,2	sauer

aus: Lohmann, Der Basen-Doktor (ISBN 9783432105697) © 2017 Trias Verlag

pH-Werte verschiedener Getränke (Beispiele)

Getränk	pH-Wert	
Kaffee	5	schwach sauer
Milch	6,6	nahezu neutral
Wasser, reines	7	neutral
Orangensaft	3,7	sauer
Apfelessig	3,2	sauer
Cola	2,8	sauer
Bier	4,4	sauer

verändert sich dann das Milieu in Richtung alkalisch (basisch). In dieser Umgebung können die Verdauungssäfte am besten ihre Arbeit verrichten.

Das Blut selbst verträgt am wenigsten Schwankungen. Es muss sehr stabil in einem leicht alkalischen pH-Bereich in den Grenzen zwischen 7,35 und 7,45 gehalten werden, sonst drohen schwere gesundheitliche Störungen, die eine intensivmedizinische Behandlung erforderlich machen.

Wie sich der Säure-Basen-Haushalt messen lässt

Da Säuren über den Urin ausgeschieden werden, zieht man als einfaches Messverfahren den pH-Wert des Urins heran. Diese Methode mit Teststreifen ist jedoch nur eine grobe Orientierung, denn sie liefert keine genaue Aussage über den Gesamtzustand des Körpers, weil nur die freien Säuren erfasst werden. Diese machen aber nur einen kleinen Prozentsatz aus, der überwiegende Teil der Säuren verlässt den Körper in gebundener Form. Auch über den Darm, die Lunge und die Haut werden Säuren ausgeschieden. Letztendlich ist entscheidend, wie viele Säuren im Bindegewebe zwischengelagert sind.

Die Messungen des Urin-pH-Wertes sagen also wenig über den Säurezustand im Bindegewebe und in den Zellen aus. Eine genauere Aussage kann eine spezielle Untersuchung der Pufferkapazitäten im Blut (nach Jörgensen) liefern.

Überlastung der Puffersysteme

Damit alle Stoffwechselvorgänge im Organismus störungsfrei ablaufen können,

aus: Lohmann, Der Basen-Doktor (ISBN 9783432105697) © 2017 Trias Verlag

Der pH-Wert des Urins

Der pH-Wert des Urins ist stark von der Ernährung abhängig. Morgens ist der Urin meistens sauer, weil der Stoffwechsel über Nacht viele saure Stoffwechselprodukte ausfiltert. Im Laufe des Tages sollten die Werte idealerweise einen pH von 7 (= neutral) erreichen. Liegt der pH-Wert ständig im sauren Bereich, kann dies auf eine Blockade im Säure-Basen-Haushalt hinweisen. In diesen Fällen sollte die Ernährung umgestellt werden und bevorzugt basische Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen.

muss es dem Körper gelingen, das innere Milieu stabil zu halten – auch wenn er permanent von außen mit wechselnden Mengen und unterschiedlicher Zusammensetzung der Nahrung konfrontiert wird. Der Körper verfügt dazu über eigene Regulationsmechanismen: So wird das dynamische Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen über die Puffereigenschaften des Blutes und der Gewebe, den Gasaustausch in der Lunge sowie die Ausscheidungsmechanismen der Niere und auch der Haut beeinflusst.

Der Körper, allem voran die Nieren, versucht bei einem Übermaß an Säuren mit größter Anstrengung gegenzusteuern, solange es geht. Die schleichenden Veränderungen können über Jahre unbemerkt bleiben. Langfristig kann der Körper aber nicht alles kompensieren. Das ist der Zeitpunkt, wenn die ersten Symptome auftreten, für die zunächst oft keine Diagnose zu finden ist.

Typische Beschwerden

Zu viele Säuren im Körper wirken sich negativ auf unseren Organismus aus. Speziell Knochen, Bindegewebe und Muskulatur leiden unter zu viel Säure. Das Spektrum der Beschwerden ist groß. Frühe oder späte Zeichen der Überlastung sind beispielsweise Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Kraftlosigkeit, Nervosität, Abwehrschwäche, bleierne Müdigkeit, Erkältungsneigung, Leistungsabfall, Antriebsschwäche, Konzentrationsstörungen, Anfälligkeit für Rückenschmerzen sowie Haarausfall. Auch brüchige Fingernägel oder Cellulite können ein Kennzeichen sein.

aus: Lohmann, Der Basen-Doktor (ISBN 9783432105697) © 2017 Trias Verlag

Wie sich eine chronische Übersäuerung auf den Körper auswirkt

Organ/Körperfunktion	Folgen einer chronischen Übersäuerung
Blut	zäherer Blutfluss (»Geldrollenphänomen« der roten Blutkörperchen)
Blutdruck/Durchblutung	kalte Hände und Füße Puls und Blutdruck erhöht von Säuren und Schadstoffen belastetes Gewebe wird schlechter durchblutet
Herz	verschlechterte Funktionsleistung des Herzens ein Herzinfarkt wird von einer starken Übersäuerung begleitet
Psyche/Stimmung	angespannt, nervös, unruhig, gestresst, schlecht gelaunt, lustlos, »sauer« Ungleichgewicht des vegetativen Nervensystems: Aktivierung des Sympathikus, keine völlige Entspannung möglich
Nervensystem	Säuren »zerren« an den Nerven und rufen an Nervenenden Schmerzsignale hervor Kopfschmerzen, Nervenschmerzen Aktivierung des Sympathikus
Schlaf	unruhiger Schlaf, unausgeruht am Morgen, keine vollständige Erholung möglich
Konzentration	kraftlos, wie ausgelaugt, längere Konzentration fällt schwer
Darm	Übersäuerung belastet die Verdauungsorgane und verschlechtert die Verdauungsleistung Fäulnis und Gärung durch Verstopfung Durchfall möglich als Reaktion auf übersäuerten Nahrungsbrei
Magen	Sodbrennen, Aufstoßen, Magendrücken
Stoffwechsel	Blutzuckerschwankungen Blutzucker erhöht, ggf. auch erhöhter Insulinspiegel
Gelenke	Ablagerungen, eingeschränkte Beweglichkeit, Schmerzen winzige Entzündungen an Sehnen und Bändern
Knochen	Knochenentkalkung, Osteoporose
Zähne	Zahnschädigung, angegriffener Zahnschmelz, Karies, Neigung zu Zahnfleischbluten

aus: Lohmann, Der Basen-Doktor (ISBN 9783432105697) © 2017 Trias Verlag

Organ/Körperfunktion	Folgen einer chronischen Übersäuerung
Muskeln	Verspannungen und Übersäuerungsschmerzen (»Wo Säure ist, da sind auch Schmerzen«)
Haare und Nägel	brüchig, entmineralisiert verminderter Haar- und Nagelwuchs
Haut	grobe Poren, unreine oder fettige Haut, fahle Gesichtsfarbe vermehrte Faltenbildung Cellulite
Immunsystem	anfällig für Infekte, geschwächtes Immunsystem, chronische Entzündungsprozesse geringer Intensität (»Silent Inflammation«), Allergien
Körpergewicht	Wassereinlagerungen Säuren binden überflüssige Pfunde
Bindegewebe	überschüssige Säuren machen das Bindegewebe starr und führen zu Verhärtungen

aus: Lohmann, Der Basen-Doktor (ISBN 9783432105697) © 2017 Trias Verlag

Maria Lohmann

Der Basen-Doktor

Basisch essen, Schüßler-Salze und Co. gegen die häufigsten Beschwerden

164 Seiten, kart.
erscheint 2017

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de