

Säure-Base-Haushalt Grundlage für Gesundheit

Methoden zur Einstufung der Übersäuerung
und zielgerichtete Regulation des
Säure-Base-Haushaltes



**Autor
Stefan Lacknermeier
Heilpraktiker**

Rechtlicher Hinweis

Hilfesuchende Personen ohne medizinisches Wissen wenden sich bei allen Krankheiten, Leiden und Beschwerden bitte an einen Arzt oder Heilpraktiker.

Die hier enthaltenen Informationen sind keine Anleitung zur Selbstmedikation.

Die hier gemachten Aussagen beruhen auf Erfahrungen/Modellen und sind häufig nicht wissenschaftlich bewiesen.

Die hier gemachten Aussagen sind kein Heilungsversprechen.

Für die Wirksamkeit der hier gezeigten Maßnahmen kann keine Garantie gegeben werden.

Der Autor übernimmt keinerlei Haftung für Schäden jedweder Art, die im Zusammenhang mit der Einnahme und Anwendung der hier gemachten Empfehlungen entstehen.

Über den Autor



Mein Name ist Stefan Lackermeier

Aufgrund einer schweren Erkrankung musste ich mich bereits in meiner Jugendzeit mit der Komplementärmedizin beschäftigen. Im Laufe der Jahre habe ich mich immer intensiver mit medizinischen Themen auseinandergesetzt, was dazu führte, dass ich 2006 die Heilerlaubnis ohne Bestallung erwerben konnte.

Bereits während meiner Ausbildung zum Heilpraktiker merkte ich, dass mir die Weitergabe von Wissen unheimlich Spaß macht. Es macht mir Freude, Wissen aufzubauen, aufzubereiten und dann in leicht verständlicher Form wieder weiterzugeben. Vielleicht kennen Sie bereits die heilpraktikerABC Mindmaps für Heilpraktikeranwärter zur Vorbereitung auf die amtsärztliche Überprüfung.

In den letzten Jahren arbeitete ich mich intensiv in die Schüßler'sche Heilweise ein. Mich fasziniert immer wieder, welche Erfolge man mit Schüßler Salzen erzielen kann. Übrigens, die sehr bekannte und bewährte „Heiße 7“ ist nur ein winziger Teilbereich dieser Heilweise. Mir ist wichtig, dass sich meine Ausbildungsteilnehmerinnen und -teilnehmer intensiv mit der sog. Antlitzanalyse auseinandersetzen. Das ist eine wunderbare Technik, um in kürzester Zeit ohne großen Aufwand festzustellen, welche Mineralstoffe dem Körper in welcher Menge fehlen. Wenn ich das Defizit kenne, kann ich dieses zielgerichtet ausgleichen.

**Heilpraktiker (HeilprG) und Geschäftsführer der
Konzepte und Heilkunst GmbH
Kontakt: info@konzepte-und-heilkunst.de**

Inhaltsverzeichnis

Rechtlicher Hinweis	2
Über den Autor	3
Säure-Base-Haushalt	5
Was ist der Säure-Base-Haushalt?	5
Säuren und ihre Entstehung	6
pH Wert Messung	6
Azidose und Übersäuerung	6
Säure-Base-Puffer	7
Faktoren die eine Übersäuerung des Körpers begünstigen	8
Extrazelluläre Matrix	8
Mit welchen Methoden kann man eine Übersäuerung feststellen?	9
Anamnese	9
Antlitzanalyse	10
pH Messung	12
CRS Messgerät	13
Wie kann man den Säure-Base-Haushalt regulieren?	14
Schüßler Salze	14
Nahrungsergänzungsmittel	17
Basenbad	18
Stoffwechseltee	18
Äußere Anwendung	19
Anleitung Regulation Säure-Base-Haushalt	21
Bewegung	24
Atmung	24
Welche Bücher kann ich empfehlen?	25
Weiterführende Links	26

Säure-Base-Haushalt

Immer wieder hört man den Spruch „sauer macht lustig“. Aber stimmt das überhaupt? Oder könnte es möglicherweise sein, dass der Spruch heißen müsste „sauer macht krank“? In diesem Dokument werde ich diese Frage näher beleuchten.

Im nachfolgenden Artikel möchte ich auf diese drei Themenkomplexe eingehen:

- Allgemeine Informationen zum Säure-Base-Haushalt
- Feststellung einer Übersäuerung
- Regulation des Säure-Base-Haushaltes

Was ist der Säure-Base-Haushalt?

Zunächst einmal möchte ich auf zwei spannende Sätze hinweisen, die ich auf Wikipedia gefunden habe:

Der Säure-Base-Haushalt ist ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Systeme, mit denen der Körper im gesunden Zustand für einen konstanten pH-Wert im Körper sorgen kann. Mit Hilfe mehrerer sogenannter Puffersysteme werden zu starke Abweichungen korrigiert.

Diese beiden Sätze sind hochinteressant. Die Regulation des Säure-Basen-Haushalts ist also nicht ganz trivial und kann vor allem im gesunden Zustand gelingen. Die Frage ist nur, was passiert im kranken Zustand? Oder anders gefragt. Könnte es evtl. sein, dass der Mensch krank wird, wenn der Säure-Base-Haushalt nicht mehr reguliert werden kann?

Je unausgeglichener der Säure-Base-Haushalt ist, umso mehr Funktionsstörungen treten im Laufe der Zeit im und am Körper auf. Unausgeglichen bedeutet, dass es für die anfallenden Säuren nicht genügend Puffer- und Ausscheidungsmöglichkeiten gibt.

Schulmediziner lernen während des Medizin-Studiums viel über die chemischen Abläufe im menschlichen Körper. Im Idealfall laufen die chemischen Prozesse reibungslos, wie im Lehrbuch beschrieben, ab. Allerdings können Störfaktoren wie z.B. Mineralstoffdefizite gravierende Auswirkungen haben. Die chemischen Prozesse laufen dann nicht mehr reibungslos ab. Eine anfänglich latente Übersäuerung kann über die Zeit hinweg große Probleme machen.

Übrigens: Säuren können dem Körper von außen zugeführt werden oder im Körper bei verschiedenen Stoffwechselprozessen entstehen.

Werden dem Körper basische oder basenbildende Lebensmittel wie z.B. Kräuter, Salat, Gemüse zugeführt, wirkt sich dies außerordentlich positiv auf den Säure-Base-Haushalt aus.

Werden dem Körper saure oder säurebildende Lebensmittel wie z.B. CocaCola, Orangensaft oder Weißwein zugeführt, belastet das den Säure-Base-Haushalt. Der Körper muss hochwertige eigene Ressourcen aufwenden, um der Säureflut etwas entgegen setzen zu können.

Merke:

Je kränker und belasteter ein Mensch ist, umso weniger Ressourcen stehen für die Regulation des Säure-Base-Haushaltes zur Verfügung.

Säuren und ihre Entstehung

Von welchen Säuren sprechen wir hier eigentlich und wie können diese entstehen? Hier eine kleine Übersicht zu Entstehung von Säurebelastungen:

- Eine **hohe Stressbelastung** führt dazu, dass die Produktion von **Salzsäure** im Magen vergleichsweise hoch ist.
- Der Konsum von **Fleisch- und Wurstwaren** führt zu einer erhöhten Produktion von **Harnsäure, Schwefelsäure und Salpetersäure**.
- Der Lebensmittelzusatzstoff **Aspartam** fördert die Bildung von **Ameisensäure**.
- **Phosphorsäure** entsteht beim Konsum von **Eiern, Softdrinks, Schmelzkäse und Fisch**.
- Das Schmerzmittel **Acetylsalicylsäure** ist – wie der Name schon sagt – auch eine Säure.
- **Essigsäure** entsteht beim Konsum von **Zucker, Süßwaren, Essig und Weißmehl**.
- **Kohlensäure** belastet den Körper bei **falscher Atmung oder Bewegungsmangel**.
- **Kohlen-, Milch-, Essig- und Harnsäure** haben ihren Ursprung in der **zu hohen Stressbelastung aufgrund hoher Leistungsanforderung**.

pH Wert Messung

Der pH Wert ist ein Gradmesser dafür, wie sauer oder basisch eine wässrige Lösung ist.

pH Wert	Charakter
0 - 6,9	sauer
7,0	neutral
7,1 - 14	basisch

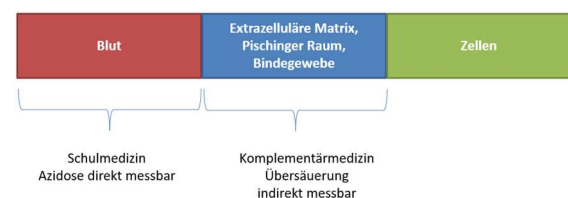
Der pH Wert kann im Blut oder Urin über Indikatorstreifen direkt gemessen werden. Handelsübliche Indikatorstreifen messen weiter in den sauren Bereich, als in den basischen.



Azidose und Übersäuerung

Wenn Sie Ihren Hausarzt fragen, was er von der sogenannten „Übersäuerung“ hält, dann wird dieser auf die selten auftretende Azidose im Blut hinweisen. Der Körper versucht, den pH Wert des Blutes im Bereich von 7,35 und 7,45 zu regulieren. Sinkt der pH Wert im Blut unter 7,35, spricht man von einer Azidose. Diese kann respiratorisch (den Atemtrakt betreffend) und metabolisch (stoffwechselbedingt) bedingt sein.

Stellt man die Frage mit der „Übersäuerung“ einem naturheilkundlich orientierten Heilbehandler, so wird dieser die Einlagerung von Säuren in das Bindegewebe und die daraus resultierenden Störungen ins Spiel bringen. Die Messung der Übersäuerung im Bindegewebe ist nur indirekt möglich.



Die Einlagerung von Säuren in die Zellen ist nicht möglich, da die Zellen bei einem zu niedrigen pH Wert absterben würden.

Säure-Base-Puffer

Vor allem das Blut und die Körperflüssigkeiten eignen sich sehr gut für die Pufferung von Säuren.

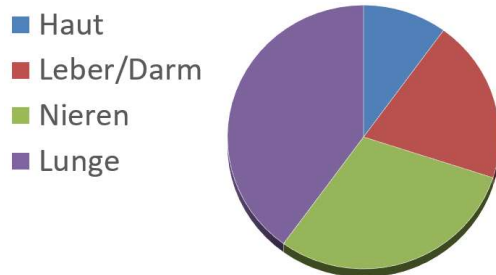
Insbesondere **Natriumbikarbonat** (Natriumhydrogenkarbonat) ist als **Kohlensäure/Bikarbonat Puffer** der **wichtigste Puffer** des Blutes.

Auch **Hämoglobin wirkt Säure puffernd** (10% des entstehenden CO₂ wird an Aminogruppen des Hämoglobins gebunden).

Plasmaeiweiße und Phosphate sind ebenfalls wichtige Puffer.

Neben der Pufferung von Säuren ist auch die Ausscheidung essenziell.

Die nachfolgende Grafik verdeutlicht, welche Organe an der Ausscheidung von Säuren beteiligt sind. Im Einzelnen sind das Haut, Leber/Darm, Nieren und die Lunge. Anhand der Größe der Kuchenstücke ist leicht erkennbar, welche Organe das größte, quantitative Ausscheidungspotential haben.

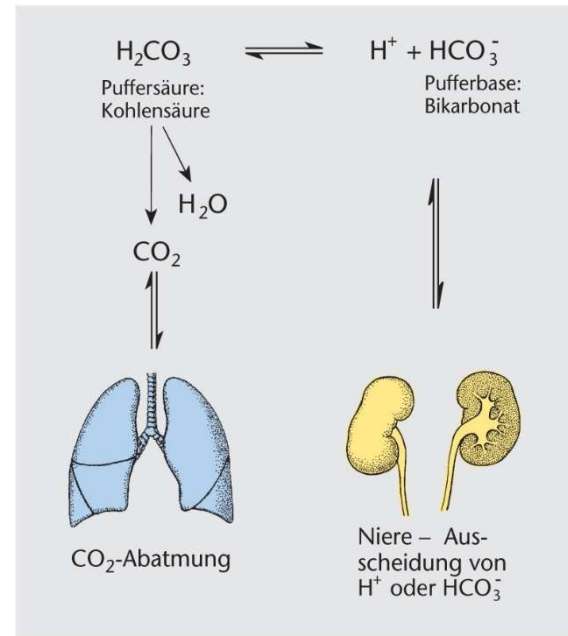


Allerdings müssen wir an dieser Stelle berücksichtigen, dass sich nicht jedes Ausscheidungsorgan für die Ausscheidung jedweder Säure eignet. Auch wenn die Haut nur eine vergleichsweise geringe Ausscheidungskapazität aufweist, so gibt es Fälle, in denen die Ausscheidung über die Haut unerlässlich ist z.B. wenn die Ausscheidung über die anderen Organe gestört bzw. reduziert oder blockiert ist.

Die persönlichen Ausscheidungsmengen hängen von verschiedenen Faktoren ab z.B.

Trinkmenge, Atmung, Bewegung/Sport, Nahrungsmittel, Mineralstoffversorgung, Psyche/Charakter, Stress, Alter etc.

Schauen wir uns die Ausscheidung über die Nieren und die Lunge noch einmal etwas genauer an.



Mensch Körper Krankheit, 4. Aufl.; Biologie Anatomie Physiologie, 5. Aufl. © Elsevier GmbH, Urban & Fischer, München

Über die **Lunge wird Sauerstoff O₂ aufgenommen** und mit Hilfe des **Hämoglobins der Erythrozyten** zu den Zellen transportiert. Die Zellen nehmen den Sauerstoff O₂ auf und geben im Gegenzug Kohlendioxid CO₂ ab. Das CO₂ bindet an Wasser H₂O und es entsteht Kohlensäure H₂CO₃.

In der Lunge wird die Kohlensäure wieder in CO₂ und H₂O zerlegt. Das CO₂ wird abgeatmet.

In den Nieren wird Kohlensäure in Wasserstoff H und Bicarbonat HCO₃ gespalten. Die Wasserstoffionen werden ausgeschieden.

Kann der Körper das **zinkhaltige Enzym Carbonat-Dehydratase** (Carboanhydrase) bereitstellen, kann wertvolles Bicarbonat in den Nieren rückresorbiert werden. Somit ist klar, dass der Mangel an Zink die Übersäuerung fördert.

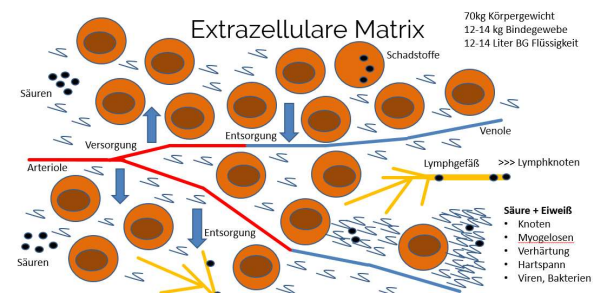
Faktoren die eine Übersäuerung des Körpers begünstigen

Wenn es um das Thema Übersäuerung geht, denken wir meist an die säurelastige, nicht typgerechte Ernährung. Selbstverständlich spielt die Ernährung eine sehr wichtige Rolle für den Säure-Base-Haushalt. Mit Sicherheit wissen Sie, dass zu hastiges oder zu spätes Essen den Säure-Base-Haushalt belastet. Es gibt aber noch eine Reihe weiterer Faktoren, die eine Rolle spielen:

- Belastungen durch **Viren, Toxine, Bakterien, Pilze, Parasiten**
- **chemische Einflüsse** z.B. Medikamente oder Wohngifte
- **schlechte Plätze und Elektrosmog**
- **schädliche Umwelteinflüsse** wie z.B. Lärm- und Abgasbelastung
- **Mangel an Schlaf, Luft und Tageslicht**
- **Stress** im privaten und beruflichen Umfeld
- **psychische Probleme** z.B. Ängste, sauer sein, Gewalt, Manipulation, das Leben wird „verzweckt“, Ärger
- **zu wenig oder zu viel Bewegung**
- **falsche Atmung**
- erlebte **Schocksituationen** oder **Traumata**
- übermäßiger **Sucht- und Drogenkonsum**
- dauerhafte mediale **Reizüberflutung**
- **Mineralstoffmängel**

Extrazelluläre Matrix

Anhand der nachfolgenden Grafik möchte ich zeigen, warum Säuren im Bindegewebe problematisch sind. Es handelt sich hierbei nicht um eine anatomisch korrekte Zeichnung. Die Modellzeichnung dient lediglich dem besseren Verständnis. Die großen braunen Kreise sollen die Körperzellen repräsentieren. Man kann unschwer erkennen, dass es Zellen gibt, die eine direkte Anbindung an das Gefäßsystem haben. Diese Position ist für die Zellen außerordentlich vorteilhaft, da die optimale Versorgung und Entsorgung gewährleistet ist. Der Abtransport von Schadstoffen und Stoffwechselendprodukten wird durch das Lymphsystem (gelb dargestellt) noch weiter unterstützt.



Nun gibt es aber auch Zellen, die sich mit einem Platz in den hinteren Rängen begnügen müssen. Die Versorgung und die Entsorgung läuft hier über den Zwischenzellbereich (in der Grafik der Bereich mit den blauen Schleifen, anteilig etwa 1/3 des gesamten Körpergewichtes). Und genau hier besteht die Gefahr, dass sich Säuren mit Eiweißstrukturen verbinden. Es kommt zu Verfestigungen im kolloidalen Bindegewebe, was dazu führt, dass diese Strukturen nicht mehr durchlässig sind.

Verfestigungen im kolloidalen Bindegewebe führen beispielsweise zu Knoten, Myogelosen, Verhärtungen etc. Möglicherweise begünstigen diese Regionen die Entstehung von Krebs.

Mit welchen Methoden kann man eine Übersäuerung feststellen?

Anamnese

Das Beschwerdebild ist in vielen Fällen ein erster Hinweis auf eine mögliche Übersäuerung des Körpers. Im Grunde genommen gibt es eine ganze Reihe von Störungen, die auf einen überbeanspruchten Säure-Base-Haushalt hindeuten. Achten Sie bei der Anamnese auf diese Funktionsstörungen:

- Antriebsschwäche, Müdigkeit, Erschöpfung, Müdigkeitsloch am Nachmittag
- Muskel- und Gelenkbeschwerden (vor allem morgens), Spannungsschmerzen im Nacken, Spannungskopfschmerzen
- (habituelle) Verstopfung, Durchfall, Bauchkrämpfe, Blähungen
- Nervosität, Gereiztheit
- schlechte Wundheilung
- unerfüllter Kinderwunsch
- Infektanfälligkeit (Säuren blockieren Lymphozyten), ständig krank
- Osteoporose, Gicht, Arthrose
- Bindegewebe (Sehne, Bänder, Muskeln) ist nicht mehr elastisch
- Haarausfall
- Nieren-, Blasen- oder Gallensteine
- Pickel, Akne, Abszesse
- verfestigtes Gewebe, Knoten, Myogelosen
- Sodbrennen

Merke:

Fragen Sie bei der Anamnese nach den Ernährungsgewohnheiten. Der erhöhte Konsum folgender Lebensmittel kann auf eine Übersäuerung hinweisen:

Milchschokolade, Sahne, Butter, Backwaren, Kuchen, Nudeln, Zucker, Süßigkeiten, saure Speisen und Getränke

Antlitzanalyse

Die Antlitzanalyse ist eine Technik, bei der das Gesicht auf bestimmte Hautzeichen hin untersucht wird. Besonderheiten im Gesicht können bestimmten Mineralstoffen zugeordnet werden. Je stärker bestimmte charakteristische Zeichen sichtbar sind, umso größer ist der Mangel an bestimmten Mineralstoffen.

Hinweis: Ein Mineralstoffdefizit kann meist im Blut nicht nachgewiesen werden. Bei der Antlitzanalyse werden die Langzeitspeicher im Körpergewebe analysiert.

Die nachfolgenden Fotos zeigen die [typischen Antlitzzeichen](#), die eine Übersäuerung anzeigen. Die Antlitzanalyse erlernen Sie beispielsweise im [Schüßler-Salze-Masterkurs](#).

Beispiele:



Abwischbarer, stumpfer Fettglanz auf der Haut. Das Fett tritt über die Haut aus, da es nicht mehr in der Haut gebunden werden kann. Auch fette Haare, Fettbäckchen, Doppelkinn und Fettdickleibigkeit gehören hier dazu. (Mineralstoff: Natrium phosphoricum = Schüßler Salz Nr. 9)



Pickel, Akne, unreine Haut, Neurodermitis sind starke Indikatoren für eine Übersäuerung. Die unreine Haut tritt vor allem bei Jugendlichen in der Pubertät auf. In der hormonellen Umstellungsphase „lernt“ der Körper vermehrt Steroidhormone zu produzieren. Jugendliche haben oft ein unstillbares Verlangen nach Süßigkeiten – wie oben bereits beschrieben. (Mineralstoff: Natrium phosphoricum = Schüßler Salz Nr. 9)



Das gerötete Kinn ist ein starker Hinweis auf eine Übersäuerung. Je stärker sich die Rotfärbung zeigt, umso größer ist der Mineralstoffbedarf. (Mineralstoff: Natrium phosphoricum = Schüßler Salz Nr. 9)