

Mineralstoffe-Newsletter 2013-01

Übersäuerung

Übersäuerung ist heutzutage ein großes Problem, das sehr viele Menschen betrifft. Sie entsteht, wenn der Körper mit zu vielen Säuren konfrontiert wird, sodass er sie nicht mehr ausreichend ausscheiden kann. Ursachen der Übersäuerung sind vor allem eine falsche Ernährung, aber auch (Dauer-)Stress.

Eine langfristig bestehende Übersäuerung kann zu vielen Problemen führen, von Sodbrennen und Akne (der Körper versucht die überschüssigen Säuren über die Haut auszuscheiden) bis hin zu Gelenksproblemen (Arthrose, Rheuma, Gicht). Bildlich vorstellen kann man sich, dass „die Säure am Körper frisst wie der Rost am Auto“. Und irgendwann werden dann eben Knochen und Gelenke buchstäblich von der Säure „angefressen“. Auch Diabetes Typ II wird durch Übersäuerung begünstigt. Ebenso wird das Immunsystem durch zuviel Säure geschwächt.

Also es gibt viele gute Gründe, die Übersäuerung im Körper nicht zu groß werden zu lassen. In erster Linie sollte man da natürlich bei der Ernährung ansetzen und versuchen, nicht allzu „säurelastig“ zu essen und trinken, sondern möglichst viele basische Lebensmittel in die tägliche Ernährung aufzunehmen. Basisch wirken vor allem die meisten Gemüsesorten, Kräuter, Erdäpfel, manche Obstsorten (z.B. Bananen, Birnen) und Mandeln. Dem gegenüber stehen stark säurebildende Speisen/Getränke wie Kaffee, Alkohol, Süßigkeiten, Fleisch und Wurst, die man nur in Maßen zu sich nehmen sollte. Etwas weniger säurebildend wirken Reis, Teigwaren, Brot und Gebäck. Vor allem in der Vollkornvariante belasten sie den Körper säuremäßig nicht allzu sehr.

Gut wäre es natürlich auch, Stress so gut es geht zu reduzieren oder zumindest als Ausgleich für genügend Entspannung zu sorgen. Schüßlermäßig leistet hier die Nr. 7 gute Dienste. Wie wäre es in Stressphasen mit einer „heißen 7“ anstatt der gewohnten Tasse Kaffee zum Frühstück?

Womit wir bei den Schüßler-Salzen wären. Gerade im Bereich der Übersäuerung kann man dem Körper mit Schüßler-Salzen sehr gut helfen, überschüssige Säuren auszuscheiden. Hauptmittel hierbei ist die Nr. 9, die man sowohl im Akutfall (z.B. bei Sodbrennen helfen ein paar Stück der Nr. 9 meist sehr schnell) als auch langfristig bei chronischen Übersäuerungsproblemen nehmen kann. Bei bereits bestehenden starken Säurebelastungen (z.B. rheumatische Erkrankungen) sollte man vorsichtshalber mit einer niedrigen Dosierung beginnen (und langsam steigern), um starken Reaktionen möglichst vorzubeugen.

Es gibt auch noch einige andere Schüßler-Salze, die bei Übersäuerung wichtig sind/sein können. Welche davon man braucht, sollte man am besten anlitzanalytisch abklären lassen oder durch Beobachtung der Betriebsstörungen dieser jeweiligen Mineralstoffe ermitteln. In Frage kommen vor allem die Nr. 11 (kann Säuren aus dem Bindegewebe lösen) und 12 („putzt das Bindegewebe durch“, auch dadurch können Säuren – und Schadstoffe – im Körper frei werden). Damit die durch die Nr. 11 und 12 gelösten Säuren

aus dem Körper ausgeschieden werden, sollte man zusätzlich unbedingt die Nr. 9 nehmen (bei der Nr. 12 auch noch die Nr. 10 zum Ausscheiden der Schadstoffe).

Aber auch die Nr. 2 kann bei Übersäuerungsproblemen wichtig sein, weil sie für den Eiweißstoffwechsel im Körper verantwortlich ist und Übersäuerungsprobleme haben oft mit (zuviel) Eiweiß in der Ernährung zu tun.

Von den Erweiterungsmitteln kommen vor allem die Nr. 16 (vor allem bei rheumatischen Beschwerden im Bereich der kleinen Gelenke) und 23 in Frage.

Zur äußeren Anwendung bei allen rheumatischen Erkrankungen eignet sich sehr gut die Regidol Gelenkecreme.

Mag. Sabine Drescher
Kreuzbühelgasse 13
A-2500 Baden