

## Wenn der Körper sauer wird

Viele Krankheiten lassen sich durch gesunde Ernährung vermeiden

*Mit freundlicher Genehmigung von Rm-Bayern ([www.rm-oskar.de](http://www.rm-oskar.de)), Herrn Dr. Helfried Schmidt*

Kantinenessen, Fast Food, Pizza – was heutzutage auf den Tisch kommt hat die Bezeichnung „Lebensmittel“ meist nicht mehr verdient. Zerkocht und arm an Vitalstoffen, schadet diese Kost unserem Körper häufiger, als sie ihn nutzt.

Zuviel Süßigkeiten, Fleisch, Kaffee, Alkohol und Weißmehl-Produkte sorgen dafür, dass unser Organismus im wahrsten Sinne des Wortes „sauer“ wird. Um die Säuren in den Griff zu bekommen, müssen basenbildende Mineralien zur Neutralisierung zugeführt werden.

Säuren und Basen sind chemische Wechselspieler im menschlichen Körper. Ihr Gleichgewicht spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit.

Als Faustregel gilt: „ Die Säuren liefern Fleischer und Zuckerbäcker, die Basen Obst- und Gemüsehändler.“

Wenn die Säuren in zu großen Mengen vorhanden sind, dann setzen sie sich im Bindegewebe ab. Sie blockieren den Abtransport von Stoffwechselabfällen und Giftsubstanzen. Die Körperzellen ersticken in diesem Müll und können ihre Aufgaben nicht mehr erfüllen.

Damit ist eine verhängnisvolle Basis für eine Reihe von gesundheitlichen Störungen gegeben. Vor allem Enzyme und Hormone reagieren sehr empfindlich auf die Übersäuerung.

Der Muskelkater ist das bekannteste Zeichen einer kurzzeitigen Übersäuerung. In diesem Fall sorgt das Bindegewebe für eine Entlastung der Nieren, die die angefallene Säureflut nicht sofort neutralisieren und ausscheiden konnten.

Ist der Körper längere Zeit mit Säuren überlastet, können zahlreiche Erkrankungen und Beschwerden auftreten: Entzündetes Zahnfleisch, Parodontose, verstärkte Infektanfälligkeit, trockene und rissige Haut, Haarausfall, depressive Zustände, Migräne, erhöhte Leberwerte, Ischias,

Gelenksbeschwerden, Osteoporose und Muskelkrämpfe.

Auch hinter Pilzerkrankungen, Akne und Cellulite kann eine Übersäuerung stecken.

Eine vollständige Ausscheidung der Säuren setzt eine basenüberschüssige Kost voraus. Dazu gehören Wurzel- und Blattgemüse, Blattsalat, Sprossen und Keime, Pilze, Mandeln, Leinsamen, Sesam und Pistazien. Weiterhin Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Obst, stilles Mineralwasser und Kräutertee.

Wer allerdings regelmäßig viel Obst und Gemüse isst, weder Alkohol noch Kaffee trinkt und nie unter Stress steht, der muss sich über eine Übersäuerung seines Körpers keine Sorgen machen – können Sie das von sich behaupten?