

Claudia Schöllmann

# Was tun gegen Übersäuerung

Ehrenwirth

# Inhalt

<b>Inhalt</b> .....	4	Säureüberschuss durch fehlendes Kreislauftraining und Stress .....	29
<b>Einleitung</b> .....	6	Chronische Erkrankungen als Ursache einer Übersäuerung .....	30
<b>Der Säure-Basen-Haushalt – was ist das eigentlich?</b> .....			
Wasser, die Quelle des Lebens .....	8	<b>So macht eine Übersäuerung unseren Körper krank</b> .....	33
Der pH-Wert .....	10	Die unterschiedlichen Arten von Übersäuerung .....	33
Die Puffersysteme des Organismus ...	13	Der Regelfall: die »latent« Übersäuerung .....	35
So reguliert unser Körper den pH-Wert in Blut, Zellen und Gewebe .....	15	<b>Was passiert in unserem Körper, wenn wir »sauer« sind?</b> .....	37
Der Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers .....	18	Wenn die Säuren in den Zellen sitzen .....	37
<b>Die Organe des Säure-Basen- Haushalts</b> .....	19	Wenn die Säuren zwischen den Zellen sitzen .....	39
Die Lunge – mit roten Blutkörperchen auf Du und Du .....	19	<b>Die typischen säurebedingten Beschwerdebilder</b> .....	41
Die Niere – mit der Lizenz zum Entsäuern .....	20	Herz-Kreislauf-Erkrankungen .....	41
Die Leber – das Kraftpaket des Säure-Basen-Haushalts .....	21	Erkrankungen der Ausscheidungsorgane	
Der Magen – das häufig überschätzte Säure-Basen-Organ .....	23	Haut, Lunge, Niere, Darm .....	42
Die Haut – Entsäuerung durch Schwitzen .....	24	Orthopädische Erkrankungen .....	42
<b>Säuren im Übermaß – wie kommt es dazu?</b> .....	26	Beeinträchtigungen des allgemeinen Wohlbefindens und des Nervensystems .....	43
Zu viele Säuren durch falsche Ernährung .....	26	Stoffwechselerkrankungen .....	44
Auch mangelndes Trinken macht sauer .....	28	<b>So kommt man einem gestörten Säure-Basen-Haushalt auf die Spur</b> .....	45
Säureflut durch Diäten .....	28	So führen Sie einen einfachen	

Säurebelastungstest im Urin durch . . .	45	Entsäuerung leicht gemacht – in der Sauna . . . . .	75
Die wichtigsten Säure-Basen-Messwerte aus dem Labor . . . . .	46	<b>So bauen Sie Stress ab und vermindern die Säureproduktion . . .</b>	<b>76</b>
Der pH-Wert des Blutes . . . . .	46	Wie funktioniert Stress? . . . . .	76
Die Pufferkapazität des Blutes . . . . .	47	Anti-Stress-Maßnahmen . . . . .	77
Die Blutgasanalyse . . . . .	47	<b>Die richtige Atemtechnik: Säuren einfach wegatmen . . . . .</b>	<b>82</b>
Die Säure-Basen-Messung nach Sander . . . . .	48	Atemübung im Stehen . . . . .	82
Säuremessungen im Blut oder Urin – was ist sinnvoller? . . . . .	48	Atemübung im Sitzen . . . . .	84
<b>Strategien zur Entsäuerung: mit gesunder Ernährung gegen die Säurelast . . . . .</b>	<b>50</b>	<b>Die Leber: So stärken Sie das Kraftpaket des Säure-Basen- Haushalts . . . . .</b>	<b>85</b>
Umstellung auf eine basenreiche Ernährung: Was soll ich essen, was meiden? . . . . .	50	<b>So fördern Sie die Ausscheidung von Säuren: basische Körperpflege . . . . .</b>	<b>86</b>
Auch das »Wie« ist wichtig: die richtige Esskultur . . . . .	57	<b>Viele Wege führen zur Gesundheit – der Königsweg der Entsäuerung . . .</b>	<b>90</b>
<b>Fasten und Entgiften – der ideale Einstieg in eine Ernährungsumstellung . . . . .</b>	<b>61</b>	<b>Glossar . . . . .</b>	<b>94</b>
Verschiedene Fastenformen . . . . .	63	<b>Nützliche Adressen . . . . .</b>	<b>95</b>
Fastenbrechen – aber richtig . . . . .	66	<b>Literatur . . . . .</b>	<b>96</b>
Die Mayr-Kur – der sanfte Weg zur Gesundheit . . . . .	67	<b>Quellennachweis . . . . .</b>	<b>96</b>
Basische Mineralsalze – Powerwaffen gegen die Übersäuerung . . . . .	70		
<b>Sport und Bewegung: So machen Sie Ihren Säuren Beine . . . . .</b>	<b>73</b>		
Ein ausgewogenes Kreislauftraining bringt Sie in Schwung . . . . .	74		