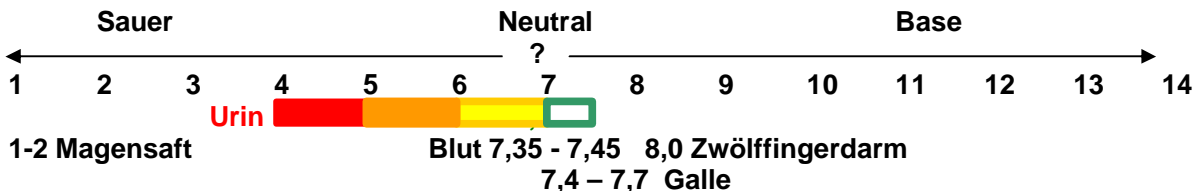


## Säuren und Basen im Körper

Beim gesunden Körper befindet sich das Gleichgewicht leicht im Basischen, also definitiv oberhalb von pH 7. Basen müssen von außen zugeführt werden, da sie im Gegensatz zu Säuren im Körper nicht hergestellt werden. Basen in wässriger Lösung sind Laugen. Basen rangieren auf der pH Skala zwischen 7 und 14 und haben eine OH Gruppe. Wasser – H<sub>2</sub>O – besteht aus einem sauren H und einem basischen OH und ist neutral mit 7.

### Gemessene Werte im Körper auf der pH Skala



Die Salzsäure des Magens ist eine der stärksten bekannten Säuren - gefolgt von der Kohlensäure die bei der inneren Zellatmung gebildet wird und der Milchsäure die infolge fehlenden Sauerstoffes im Muskel entsteht. Verbinden sich Säure und Base, so entstehen neutrale Salze, die ausgeschieden - **aber zuerst im Körper gelagert werden.**  
**Der 30 jährige findet pH 6,xx – der 40 jährige pH 5,xx – der 60 jährige sogar pH 4,xx, wenn er gern Kaffee + Bier trinkt und Fleisch + Schokolade isst.**

### Körper Wechsel Wirkungen

- Gesunde Körper befinden sich im basischen Gleichgewicht.
- Körperliche Säureproduktion muss neutralisiert werden
- Säuren werden sonst in Bindegewebe, Knochen + Muskel deponiert
- Säuren entziehen dann auch den Knochen Mineralien !!

**Bei chronischer Übersäuerung werden Gelenke verändert und Knochen abgebaut.**

### Säure macht krank ...

Alkohol, Nektargetränke, Schokolade und Weißmehl sind ebenso sauer wie Fleisch, Fisch und leider auch das Wasser. Der saure Regen hat pH 5,6 Nebel sogar pH 2,3. Ob Essigsäure durch Muskeltätigkeit oder Gerbsäure aus schwarzem Tee und Kaffee oder Kohlensäure aus Zellstoffwechsel – alle führen zu einem Säure Überschuss mit Folgen.

Symptome	sauer eingestellt	basisch eingestellt
Nervensystem	unruhig	ausgeglichen
Blutdruck	erhöht	normal bis niedrig
Puls	erhöht	ausgeglichen
Blutzucker	erhöht	normal
Muskulatur	verspannt	entspannt

Aus biochemischer Sicht wird bei Übersäuerung die Zuckerverwertung gehemmt und Energie wird vermindert bereitgestellt. Die Zellreparatur wird gestört und vorzeitiges Altern wird sichtbar. Die roten Blutkörperchen fließen nicht mehr einzeln sondern wie „Spindeln“ verklebt – Kapillare werden nicht mehr erreicht und Sauerstoff kann nur stark vermindert transportiert werden.

### Stress baut Basen ab ...

Vom Unterbewusstsein verursachter Dauerstress – auch Dystress genannt – entlädt permanent Millionen von Nervenzellen. Um diese wieder elektrisch aufzuladen verbraucht der Körper basische Mineralien. Sind diese im Körper nicht mehr vorhanden, so steht dieser unter nervlichem Druck. Es dauert dann auch sehr lange bis ein zusätzlicher Stressimpuls des Tages verarbeitet worden ist – die Batterien sind eben leer.