

# Der Mensch – ein basisches Wesen (Teil 1)



Der Säure-Basen-Haushalt des Menschen ist von grundlegendem Interesse, wenn es um seine Gesundheit geht.

Warum ist das so? Der Mensch hat einen Blut-pH-Wert von durchschnittlich 7,4. Damit ist er ein basisches Wesen. Wasser hat vergleichsweise einen pH-Wert von 7 und ist neutral. Liegt der Blut-pH-Wert über 7,44, dann liegt eine Alkalose, also eine Untersäuerung vor. Das kommt eher selten vor, und der menschliche Körper ist in der Lage, zu viele Basen einfach auszuscheiden. Von einer Azidose, einer Übersäuerung, hingegen spricht man, wenn der Blut-pH-Wert auf unter 7,36 fällt. Damit liegt der Körper immer noch im basischen Bereich. Er ist aber nicht mehr allein in der Lage, die vorhandenen Säuren auszuscheiden, was bis zum Zelltod führen kann. Übersäuerung liegt heute in weiten Teilen der Bevölkerung vor und ist ein nicht zu unterschätzendes Gesundheitsrisiko, weil sie schleichend über einen längeren Zeitraum entsteht, ohne gleichzeitig größere Beschwerden zu verursachen.

Wodurch entsteht Übersäuerung? Säurebildende Nahrungsmittel wie Weißmehle, Zucker, kohlenstoffhaltige Getränke, Fertigprodukte, Fleisch- und Wurstwaren, Milchprodukte u.v.m. sowie Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Nikotin oder Süßigkeiten, Medikamente und Drogen zählen genauso zu den Verursachern von Übersäuerung wie schwerwiegende psychische Aspekte z.B. Stress, Angst oder Ärger. Auch körperliche Überanstrengung, ob durch Arbeit oder ein Zuviel an Sport und sogar Umweltverschmutzung wie Abgase oder Lärm lassen unseren Körper sauer reagieren. Aber wie geschieht dies? Zum Einen über die Aufnahme von Säuren über die Nahrung: ein saures Gürkchen mit Zucker und Essig eingelegt ist einfach sauer. Jedoch werden nicht alle sauren Lebensmittel zwangsläufig sauer verstoffwechselt. Zitronen oder Grapefruits sind z.B. sehr gute Basenlieferanten. Zum Anderen erfolgt Übersäuerung über die Verstoffwechsellung: isst man Schokolade oder trinkt Cola, wird der enthaltene Zucker in Säuren umgebaut. Deshalb dankt es unser Körper mit einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt, wenn wir uns zu 80% Basen bildend und lediglich 20% Säure bildend ernähren. Der Körper verfügt dann über gefüllte Mineralstoffspeicher, die über Gesundheit, Lebensfreude und natürliche Schönheit nach außen sichtbar werden. Tatsächlich steht die Ernährung bei vielen Menschen im umgekehrten Verhältnis.

Auch die basische Körperpflege ist eine wirksame und darüber hinaus sehr einfache Methode, um dem Körper bei seiner Entgiftungsarbeit zu helfen. Dazu mehr im nächsten Beitrag.



*Wohlbefinden  
lernen & erleben*

**Vereinbaren Sie Ihren  
individuellen Beratungstermin  
unter Telefon 03303 / 40 91 22,**

**Gesundheits- und  
Lebensberatung Evelyn Müller**