

***Dr. med. Carola Tausend***

*Allgemeinärztin - Homöopathie*

## **ÜBERSÄUERUNG**

### **Wie entsteht Übersäuerung?**

#### **1) durch Fehl- und Überernährung**

Genußmittel wie Kaffee, Alkohol, Zigaretten, tägliche Fleischmahlzeiten und Süßigkeiten - früher doch eher selten und zu besonderen Anlässen konsumiert - gehören heute zu unserem Alltag. All das wird in unserem Körper zu Säuren verstoffwechselt. Begleitet wird dieses "zu viel" von einem "zu wenig" an Bewegung, frischer Luft und Muße. Die Nahrungsmittel werden heute größtenteils industriell verarbeitet, enthalten künstliche Zusatzstoffe und unterliegen schwerwiegenden Mängeln. Obst wird unreif geerntet und belastet aufgrund seines geringen Energie- und Vitalgehalts den Körper mehr als dass es ihn nährt. Die jahrelange andauernde Überdüngung und Überzüchtung von Gemüse bringt mineralarme Nahrungsmittel hervor. Unsere Ernährung besteht oft aus einem Übermaß an Kohlehydraten und Eiweiß und einem Mangel an Vital- und Mineralstoffen. So kommt es zu einer Entmineralisierung und Verschlackung des gesamten Organismus.

#### **2) Umweltbelastungen, Medikamente und emotionale Belastungen**

Umweltgifte und Medikamente werden wie Säuren verstoffwechselt und führen ebenfalls zu einer Mineralverarmung und Schlackenbildung. Wir dürfen hier auch die emotionale Seite nicht außer acht lassen; Streß, Ärger, Überlastung, Frustration und Lärm sind ebenso Säurebildner.

#### **3) Gärungsprozesse im Darm**

Über den Darm nehmen wir die Nährstoffe und auch diese Säuren auf. dort bildet ein saures Milieu die Grundlage für Pilzkulturen, die uns wiederum Nährstoffe und Lebensenergie entziehen. Ein gestörtes Gleichgewicht des Darmmilieus führt zu einem ungenügenden aufschluß der Nahrungsmittel und zu einem Gärungsprozeß, der wiederum säurebildend ist. Darüber hinaus greifen Säuren die Darmschleimhaut an; der Körper reagiert mit dünnem Stuhl bis durchfall, um die Säuren möglichst schnell auszuscheiden.

#### **4) Säuren entstehen in unserem Körper.**

Ein alltägliches Beispiel: Ich fühle mich müde und abgespannt, möchten mir etwas Gutes tun. anstatt mich auszuruhenh und innezuhalten, trinke ich eine Tasse Kaffee und esse ein Stück Kuchen dazu - man gönnt sich ja sonst nichts! Es bilden sich Gerbsäure durch den Kaffee und Essigsäure durch den zuckerhaltigen Kuchen. Nicht das, was sauer schmeckt, führt zu Übersäuerung, sondern das, was im Verdauungsprozeß zu Säure verstoffwechselt wird!

### **Welche Folgen kann die Übersäuerung haben?**

Die Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichts in Richtung sauer zwingt den Körper bei stoffwechselfvorgängen, die ein neutrales oder basisches Milieu benötigen, sofort zu reagieren. Ein Großteil der Säuren kann über die Nieren direkt ausgeschieden werden; deren Kapazität ist jedoch begrenzt. Die Ausscheidung über Lymphe und Haut läuft auf Hochtouren. an sich haben die Schweißdrüsen die Fähigkeit, Säuren gut auszuschleiden. Die Haut ist mit den anfallenden Fluten jedoch schnell überfordert. Es bildet sich ein aus eigenen Ausscheidungen bestehendes Saures Mileu. Hier können sich Pilze niederlassen , empfindlichen Hautpartien reagieren mit Ausschlägen und Hautreizungen, deren Herkunft sich scheinbar oft nicht nachvollziehen läßt.

Die Neutralisierung der Säuren geschieht über basenbildende Mineralstoffe. Wenn die nicht ausreichend vorhanden sind , weil sie in der Nahrung fehlen oder über eine unzureichende Darmtätigkeit nicht aufgenommen wurden, muß der Körper seine eigenen Mineralstoffdepots leeren. diese werden gemäß ihrer Wichtigkeit für die Körperfunktion geleert; es beginnt beim Haarboden, geht weiter mit den Fingernägeln, Gefäßen, Sehnen, Zähnen und endet bei den Knoche. Unser Körper wird regelrecht "ausgelaugt und so fühlen wir uns dann auch.

Sind die Säuren nun durch Mineralien neutralisiert, haben wir saure Salze vor uns. Sie sind schwer löslich, lassen sich schlecht ausscheiden und werden deshalb in verschiedensten Gewebsschichten, z. B. im Fett- und Bindegewebe und in den Organen deponiert . Diese Schlacken bewirkt