



# DETOX CHALLENGE WISSENSKICK



## SÄURE-BASEN-HAUSHALT

### Was ist der Säure-Basen-Haushalt?

Säuren und Basen sind immer Flüssigkeiten. In unserem Fall: Körperflüssigkeiten! Es gibt in unserem Organismus Bereiche, die sauer sein müssen (z. B. das Scheidenmilieu oder der Magensaft) und es gibt Bereiche, die basisch sein müssen, um ideal funktionieren zu können (das Blut, die Zwischenzellflüssigkeit oder der Dünndarm).

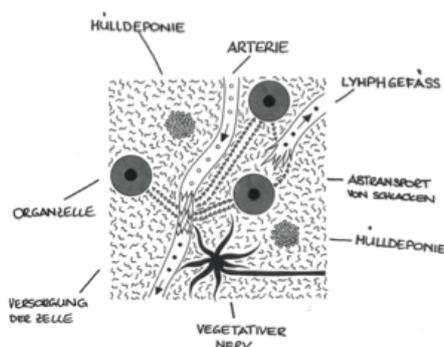
### Wie entsteht eine Übersäuerung?

- üppiges, fettiges und zu schnelles Essen
- zu viel tierisches Eiweiß, vor allem Wurstprodukte
- Fertigprodukte, Zucker, Weißmehlprodukte u.s.w.
- zu viel Kaffee, Alkohol und Nikotin
- Stress und Hektik
- übermäßiger Sport
- zu wenig Flüssigkeitsaufnahme

Normalerweise verfügt der Körper über sogenannte Säureventile um

überschüssige Säuren loszuwerden. Diese sind Niere, Lunge, Haut, Darm und Leber. Für diesen Ausscheidungsprozess benötigt der Körper vermehrt basische Mineralsalze, die insbesondere aus den Knochen gelöst werden.

Reicht die Kapazität der Säureventile nicht aus, werden überschüssige Säuren im Bindegewebe gespeichert. Wie kleine Müllhalden blockieren die Säureablagerungen den Zufluss von Nährstoffen zur Zelle und den Abfluss von Abfallstoffen von der Zelle weg. Sie behindern auch den Abtransport von Fetten. Deshalb nimmt ein übersäuerter Körper nur schwer bis gar nicht ab.



Das „Grundregulationssystem“ nach dem Wiener Arzt Dr. Alfred Pischinger (1899 – 1983) wird mit diesem Bild beschrieben.

### Folgen von Übersäuerung

Übersäuerung macht sich vor allem im Bewegungsapparat bemerkbar. Es können Säuren in Muskeln und Gelenken eingelagert werden, die in weiterer Folge zu Gelenkentzündungen (Rheuma, Gicht, Arthrose) führen können. Außerdem sind Müdigkeit, rasche körperliche Erschöpfung oder Konzentrationsschwäche typisch, wenn das Säure-Basen-Gleichgewicht aus den Fugen geraten ist.

### Wie kann ich eine Übersäuerung feststellen?

Mittels Harnstreifen aus der Apotheke können Sie den pH-Wert Ihres Harns messen. Der pH-Wert unterliegt während des Tagesverlaufs natürlichen Schwankungen. Daher sollten mehrere Testungen am Tag durchgeführt werden und das Ergebnis mit gängigen Testtabellen verglichen werden.