

# Säure-Basen-Haushalt



Biologische Krebsabwehr e.V.

Info: 06221 13802-0 · [www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de)

## Was ist darunter zu verstehen?

Die chemische Grundregulation im menschlichen Organismus wird entscheidend durch das Zusammenspiel von Säuren und Basen bestimmt. Dieser „Säure-Basen-Haushalt“ regelt z. B. Atmung, Kreislauf, Verdauung, Ausscheidung, Immun- und hormonelles System. Die Regulationsvorgänge laufen nur dann korrekt ab, wenn ein bestimmter pH-Wert vorliegt. Dieser wird aus der Menge an Säure-Ionen im Wasser berechnet und in einer logarithmischen Skala von 0-14 angegeben. Je niedriger der pH-Wert, umso stärker der Säuregrad, ein pH-Wert von 7 ist neutral. Bei der Angabe des Basengrades von 7,1 bis 14 verhält es sich umgekehrt. Durch die logarithmische Skala bedeutet z. B. eine Absenkung des pH-Wertes von 7 auf 5 eine Zunahme an Säure um das Hundertfache. In den verschiedenen Körperflüssigkeiten wie Blut, Lymphe, Urin sowie in den Geweben und Organen liegen spezielle pH-Werte vor. Im Blut muss der pH-Wert zwischen 7,35 und 7,45 einreguliert sein. Im Magen besteht ein stark saures Milieu mit pH 1,3 bis 3, in Dünn- und Dickdarm ein schwach saures mit pH-Wert 5 bis 6,5. Die Verdauungssäfte der Bauchspeicheldrüse sind dagegen stark alkalisch mit pH-Wert 8 bis 9.

Im Organismus wechseln sich im Tag- und Nachtrhythmus „Säure- und Basenfluten“ sowie „Säure- und Basenebben“ gleichsam wie die Gezeiten der Meere ab. Länger bestehende Störungen in diesem System führen zumeist zu einer Versäuerung (Azidose) bis hin zu einer „Säurestarre“. Deutlich seltener, doch nicht unproblematischer, kann eine Alkalisierung (Alkalose) bis hin zur „Basenstarre“ auftreten.

Der Organismus versucht im Vorfeld durch körpereigene Regulationssysteme wie den Bicarbonat- oder den Phosphatpuffer ein Übermaß an Säuren oder Basen zu neutralisieren bzw. sie über die Ausscheidungsorgane wie Darm, Nieren, Lungen, Haut- / Schleimhaut zu entsorgen.

## Wie wichtig ist der Säure-Basen-Haushalt bei Krebs?

Ein gesunder Organismus ist in der Lage, einen vorübergehenden Säureüberschuss abzapuffern. Bei nachlassender Fähigkeit begünstigt eine länger bestehende Versäuerung die Entstehung einer akuten bzw. chronischen Entzündungsbereitschaft, die wiederum Immunkraft verschleißt. Diese Kettenreaktion fördert ursächlich chronische Erkrankungen wie z. B. Krebs. Sind Tumorzellen etabliert, produzieren sie stoffwechselaktive Säuren wie Milchsäure, die über eine verstärkte Leberbelastung häufig zum „Fatigue-Syndrom“ beitragen (chronische Erschöpfung). Weiterhin verringert eine Übersäuerung die basischen Pufferreserven der Knochen und erhöht damit das Risiko von Knochenmetastasen.

## Was macht uns sauer?

An einer Übersäuerung ist vor allem die Ernährung schuld. Man spricht von einer „metabolischen“, durch den

Stoffwechsel bedingten Azidose. Unsere Lebensmittel enthalten sowohl säurebildende wie entsäuernde, basische Bestandteile. Die im Übermaß schädlichen Säuren entstehen vor allem beim Stoffwechsel (Metabolismus). So bilden sich bei der Verstoffwechslung von Sauerstoff Kohlensäuren (Monoxid, Dioxid). Bei schwerer Muskelarbeit entsteht Milchsäure, bei Fasten Ketonensäure. Bei der Verdauung von Eiweiß und Zucker bleiben Stoffwechselsäuren zurück. Diese beiden Nahrungsmittel sind starke Säurebildner. Basische Lebensmittel sollten 70 bis 80%, säuernde Lebensmittel 30 bis 20% der Nahrungsmenge ausmachen.

### Stark säurebildend sind:

Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Käse, Weißmehlprodukte, Fast-Food, Fertigprodukte, Zucker und Süßwaren, süße Getränke wie Limonade oder Cola, Kaffee, Alkohol, Nikotin.

### Schwach säurebildend sind:

Sahne, Quark, Vollkornprodukte, Nüsse, Rosenkohl.

### Säure-Basen-neutral sind

Naturbelassene pflanzliche Fette, Öle, Butter.

### Leicht basenbildend sind:

Trockenobst, Milch, Pilze

### Stark basenbildend sind:

Kartoffeln, Gemüse, Obst, Tees, stilles Mineralwasser, sowie die Mineralien Kalium, Magnesium und Kalzium in Citratform.

Außerhalb der Ernährung gibt es eine Fülle weiterer Faktoren, die zur Übersäuerung beitragen können, wie Stress, Bewegungsmangel, nicht genügend trinken, allopathische Medikamente sowie schulmedizinische Therapien bei Krebs wie Chemo-, Strahlen-, Anti-Hormon- und Antikörpertherapie.

## Wie wird eine Übersäuerung festgestellt?

So genannte „Vorfeldsignale“ einer Übersäuerung können sein:

Schnelle Ermüdbarkeit, verminderte Leistungsfähigkeit, Erschöpfung, schnelles Frieren, kalte Hände und Füße, Kopfschmerzen, gesteigerte Infektanfälligkeit, Stimmungsschwankungen, Gliederschmerzen, verstärkter Schweißgeruch (Achsel, Füße), verstärkter Ausfluss, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall, sowie Haar- und Nagelprobleme.

Zu den chronischen Krankheiten, die durch eine länger bestehende Übersäuerung gefördert werden, gehören z. B. Rheuma, Gicht, Arteriosklerose, Allergien und Krebs. Bestehen Erkrankungen von Pufferorganen wie Leber, Nieren, Lunge oder Herz, ist eine Übersäuerungstendenz zusätzlich vorgegeben. Eine „Selbstkontrolloption“ im häuslichen Umfeld für eine mögliche Übersäuerung stellen Messungen mit einem pH-Papier aus dem Urin dar (in Apotheken erhältlich). Die erste morgendliche Messung des Mittelstrahlurins sollte idealerweise schwach sauer (6,5-7), der Wert ca. 2 Stunden nach einer Mahlzeit schwach basisch (7,5-8) ausfallen. In einer über mehrere

Tage gewonnenen Übersicht käme ein wellenähnlicher Kurvenverlauf dem Optimum am nächsten. Wie verschiedene Tagesprofile zu bewerten sind, erfahren Sie auch auf [www.agenki.de](http://www.agenki.de). Genauere Aussagen liefern laborchemische Untersuchungsmethoden wie die „Säure-Basen-Titration“ nach Sander aus dem Urin bzw. der „Jörgensen-Test“ aus dem Blut.

### **Was lässt sich gegen Übersäuerung tun?**

Therapeutisch lässt sich eine Übersäuerung vor allem durch die Ernährung beeinflussen. Der Verzehr von basisch wirkenden Lebensmitteln mit einem hohen Gehalt an säurebindenden Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt die Pufferorgane mit „Munition“. Diese liefern insbesondere Gemüse, Obst, Salate und Kartoffeln (als Salz- oder Pellkartoffel) und Gewürzkräuter. Die Ernährung soll zu etwa 70 Prozent aus basischen, zu 30 Prozent aus säuernden Lebensmitteln bestehen. Sehr wichtig ist auch die Atmung. Sie eliminiert alle flüchtigen Säuren. Eine tiefe Atmung und der ganze Säure-Basen-Stoffwechsel werden insbesondere auch durch regelmäßige intensive Bewegung und Sport verbessert. Dies ist eine der wichtigsten Maßnahmen zur Vorbeugung einer Krebserkrankung und zur Vermeidung eines Rückfalls.

#### **Basen-Gemüsebrühe**

Zutaten: 500 Gramm Gemüse (Möhren, Sellerie, Fenchel, Petersilie u. a.), 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 4 Lorbeerblätter, 3 Gewürznelken, Wacholder-beeren, Muskatnuss, Meersalz. Zubereitung: Mit einer Bürste gut reinigen, zerkleinern, mit Wasser aufgießen und 20 Minuten mehr ziehen als kochen lassen. Passieren und trinken oder als Grundlage für andere Gerichte. An Getränken eignen sich Kräutertees, grüner Tee und kohlen säurearmes Mineralwasser, sowie abgekochtes und energetisiertes Wasser (Ayurveda-Wasser). Die tägliche Trinkmenge sollte insgesamt 2 – 2,5 l betragen.

Deutlich einzuschränken sind säuernde Lebensmittel wie vor allem Fleisch, Wurst, Käse, Weißmehlprodukte, Zucker, Kaffee, Alkohol und ganz zu vermeiden das Genussgift Nikotin. Die Ernährungsvorgaben können sehr effektiv durch eine ständige „Basentherapie“ in Form eines täglich einzunehmenden Basenpräparates unterstützt werden. Dabei sollten Basenpräparate nicht vor dem Essen eingenommen werden, um den pH-Wert des Magens nicht anzuheben. Am besten bewährt hat sich die Einnahme abends vor dem Schlafengehen.

Empfehlenswert sind Mischungen von Kalzium, Kalium, und Magnesium in Citratform. Diese verändern weder das Magen- noch das Darmmilieu in ihrem vorgegebenen pH-Wert.

Daher sind die allgemein bekannten Empfehlungen für „Natriumhydrogencarbonat“-haltige Basenpräparate, insbesondere zur langfristigen Einnahme, kritisch zu bewerten.

Weitere Maßnahmen zum Entsäuern sind: Basenbäder, Basische Strümpfe, Sauna, Infrarot-Wärmekabine, Ausdauer-sport.

### **Literatur**

M. Worlitschek, Original Säure-Basen-Haushalt, Wie Sie Ihren Körper wirkungsvoll entsäuern, Haug Verlag

P. Jentschura / J. Lohkämper, Gesundheit durch Entschlackung, Orgon Peter Jentschura Verlag, Münster  
Elke Müller-Mees, Sauer macht nicht lustig, Droemer-Knauer Verlag

Broschüre: Regenergetik, Verband für ganzheitliche Gesundheitsberatung, [www.gesundheitsverband.net](http://www.gesundheitsverband.net)

### **Labore**

Dr. Bayer, Tel. 0711-164180, [www.labor-bayer.de](http://www.labor-bayer.de)

Ganzimmun, Tel. 06131-7205-0, [www.ganzimmun.de](http://www.ganzimmun.de)

biovis, Tel. 06431-21248-0, [www.biovis.de](http://www.biovis.de)

### **Internet**

[www.saeure-basen-forum.de](http://www.saeure-basen-forum.de)

[www.gesundheitsverband.net](http://www.gesundheitsverband.net)

[www.windstosser.ch](http://www.windstosser.ch)

[www.agenki.de](http://www.agenki.de)

### **Bezugsadressen**

Basenpräparate in Citratform: Firma Dr. Jacobs, Tel.: 06128 48770, [www.drjacobsmedical.de](http://www.drjacobsmedical.de)

Basenbäder, Basische Strümpfe, Basentee: Jentschura International GmbH, Tel.: 02534-9744-0, [www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)

Basenbäder, pflanzliches Granulat, Basentee: Droste-Laux Naturkosmetik GmbH, Tel. 0821-2728048, [www.droste-laux.de](http://www.droste-laux.de)

Alvito GmbH, Tel.: 0911-321521, [www.alvito.com](http://www.alvito.com)