



Sauer macht nicht lustig

physiologische Entsäuerung über

- **Lunge** – flüchtige Säuren (H_2CO_3),
- **Nieren** – fixe Säuren (Harnsäure, Acetylsäure, Schwefelsäure H_2SO_4 , Salpetersäure HNO_3) – der Urin sollte wie Ebbe und Flut mal basisch und mal sauer sein
- **Haut**
 - äußere Haut
 - innere Haut = **Darm**
- **Leber**
- Säureabbau geschieht am besten im Schlaf!!!

Ursachen der Übersäuerung

- Ernährung,
 - zu viele säure-spendende Nahrung
 - zu wenig basen-spendende Nahrung
 - Fast food
 - Genussmittel, Nikotin, Alkohol
- mangelhafte Ausscheidung von Säuren
 - Bewegungsmangel
 - Flüssigkeitsdefizite
 - mangelndes Schwitzen
- Störungen der Organfunktionen,
 - Eiweißabbau im Stoffwechsel
 - chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus
 - Verdauungsstörungen
- Entzündungsprozesse
- gestörte Darmfunktion und Darmflora
 - Gärung im Darm führt zu Übersäuerung
- Lebens- und Umweltsituation, Stress, Hektik
- Medikamente:
 - Schmerzmittel, Säureblocker für den Magen.

Notmaßnahmen des Organismus

- Gewebeübersäuerung,
- Übersäuerung des Extrazellularraumes,
- Übersäuerung des Intrazellularraumes,
- Entkalkung der Knochen,
- Belastung des Magens und des Darms.

Folgen: 3 Stadien der Übersäuerung

- Müdigkeit
- Sensibilisierung
- vegetative Dystonie*

Stadium 1: Müdigkeit

- Müdigkeit,
- Gereiztheit,
- Aggressivität,
- Schreckhaftigkeit,
- Konzentrationsmangel,
- Abgeschlagenheit,
- Verspanntheit,
- Empfindlichkeit.

Stadium 2: Sensibilisierung

- zunehmende Empfindlichkeit gegenüber Lärm, Licht, Kälte, Nässe, Zugluft, Schmerz, Sonnenstrahlen,
- Labilität der Blutgefäße: weiße Finger, Flecken, Hitzewallungen, erhöhter Puls
- verspannte Muskeln, zuckende Lider, Schluckauf, Wadenkrämpfe, Zähneknirschen
- Morgensteifigkeit, eingeschlafene Hände,
- nachlassende Sehleistung
- verklebte Augenlider, Hautunreinheiten
- Darmträgheit, Durchfälle, Mundgeruch,
- verstärktes Schwitzen, auch nachts, Fußschweiß
- Schlafstörungen, Angstträume, nicht-durchschlafen-können

Stadium 3: vegetative Dystonie

- massive Schlafstörungen, Schlafapnoe
- tagsüber müde und erschöpft
- zunehmende Gereiztheit, Aggressivität, Depression
- zunehmende Infektanfälligkeit
- Ohrgeräusche, Ohrensausen, Hörsturz, Schwindel,
- unruhige Beine
- steigender Blutdruck, Hitzewallungen
- Zahnfleischbluten, Rückbildung des Zahnfleisches
- abwechselnd Durchfälle und Verstopfung
- Sodbrennen, Schmerzen in der Speiseröhre, saures Aufstoßen, Blähbauch, Hämorrhoiden,
- Haarausfall, sprödes Haar, brüchige Fingernägel
- Knochendichte nimmt ab, Osteoporose
- Altersflecken am Handrücken, Faltenbildung, brennendes Augen,
- spröde Lippen, nachlassende Speichelbildung,
- Herzstolpern,
- veränderte Laborwerte
 - Hämatokrit ↑ (das Blut wird immer dickflüssiger → Folge: Blutdruck steigt)HDL-Cholesterin ↓ (der gute Cholesterin sinkt)erste Schäden an Muskeln, Sehnen, Bändern, Rücken
 - Arthrose, Arthritis
- zunehmendes Suchtverhalten

Übersäuerung messen?!

Urin-Profil – sehr ungenau!!!

Normaler Urin eines Gesunden: morgens zwischen pH 6 und 7, dann 2 Stunden nach den Mahlzeiten > 7

Messzeiten:

- morgens gleich nach dem Aufstehen (nüchtern)
 - 1. und 2. Morgenurin sind wichtig (6,5 – 6,8 – 7)

Hauptstr. 23 76297 Stutensee-Blankenloch Telefon und Fax: 07244-946662

Steuernummer: 34129/21208

eMail: Susanne.Buerkert@t-online.de Internet: www.naturheilpraxis-buerkert.de

Sparkasse Karlsruhe, BLZ 660 501 01, Konto-Nummer: 1020 222 731

- vor den Mahlzeiten
- 2 Stunden nach den Mahlzeiten
- abends vor dem Schlafengehen
- pH-Urin mehrmals tgl. messen, dann durch die Anzahl der Messungen teilen → optimal: pH 6,9

besser: Säure-Titration nach Dr. Sander

- Patient sammelt 5 Harnproben zu festgelegten Uhrzeiten
 - 6,9,12,15, und 18 Uhr
- Die Mahlzeiten sind jeweils nach der 6, 12 oder 18 Uhr-Urinabnahme
- Urinproben ins Labor schicken – zusammen mit den Angaben zur Ernährung
- Im Labor
 - pH-Werte, Pufferkapazität
 - Aziditätskoeffizient wird bestimmt! – Mittelwert der Pufferkapazität

Wege aus der Übersäuerung

- gesunde basische Kost,
 - Vollwert, viel pflanzliche Kost, Ballaststoffe ausreichend Schlaf,
- bewusstes Atmen,
- Bewegen, moderater Sport
- 2-3 Liter trinken, vor allem Wasser
- entsäuern

Ausreichend Schlaf

- auf guten Schlafplatz achten
 - wenig Elektromog
- Freischalter, der nachts den Stromkreis unterbricht
- Frischluft
- gute Matratze, gute Bettdecke, gute Schlafkleidung die Schweiß aufnehmen kann

bewusstes Atmen

- Einatmen: Aufnahme von Sauerstoff O₂
- Ausatmen: Abgabe von Kohlendioxid CO₂
- CO₂ übersäuert
 - Atemübungen vor dem offenen Fenster
- bewusst langes Ausatmen, als wolltest du eine Kerze auspusten
 - lachen, singen, stöhnen, seufzen
 - Bauchatmung

Bewegen

- Durch moderaten Ausdauersport kommt es zu einer verstärkten Atmung
 - Walken, Radfahren, Schwimmen, Tanzen, etc.
 - der Sport soll nicht zu anstrengend sein. Gefahr der Übersäuerung
- Yoga

Wasser Trinken

- Achte auf ausreichende Trinkmengen
 - Am besten Wasser trinken
 - kein kohlenensäure-haltiges Wasser
- Ayurveda-Wasser, levitiertes Wasser
- Basentee
- 7x7-Kräutertee von Dr. Jentschura
 - Melisse, Weißdorn, Brennessel, Kümmel, Eukalyptus, Lindenblüte, Rosmarin, Schlüsselblume, etc.

Hauptstr. 23 76297 Stutensee-Blankenloch Telefon und Fax: 07244-946662

Steuernummer: 34129/21208

eMail: Susanne.Buerkert@t-online.de Internet: www.naturheilpraxis-buerkert.de

Sparkasse Karlsruhe, BLZ 660 501 01, Konto-Nummer: 1020 222 731

Entsäuerungs-Teemischung

- Ackerschachtelhalm – 2 Teile
 - Brennnesselkraut – 2 Teile
 - Kamillenblüten – 1 Teil
 - Fenchelsamen – 1 Teil
 - Brunnenkresse – ½ Teil
- } 1 EL mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen, 6 Min ziehen lassen

Nahrungsmittel mit Säureüberschuss – Schlecht!!!

- alles tierische Eiweiß, erhitzt und unerhitzt und alle seine Produkte bis auf Rohmilch und rohes Eigelb
- alle getrockneten und gekochten Hülsenfrüchte bis auf Soja
- alle industriell bearbeiteten Fette und Öle
- alle Getreideprodukte
- Zucker, Süßigkeiten
- Alkohol
- kohlenstoffhaltige Getränke
- Früchtetees, Kaffee, Schwarztee

Nahrungsmittel mit Basenüberschuss – gut

- alle Gemüse
- frische Erbsen, grüne Bohnen, Sojabohnen, Sojaprodukte
- Kartoffeln
- reife, unbehandelte Obstsorten
- Trockenfrüchte
- frische, grüne Salate
- Gewürze, Knoblauch, Zwiebeln
- Pilze
- Nüsse (Ausnahme: Erdnüsse)
- Eigelb
- frische Kuhmilch
- Kräutertees, grüner Tee, Wasser
- frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte

Basenmischung nach Dr. Veronika Carstens (500 g)

- Natrium bicarbonicum, NaHCO_3 300 g
- Kalium bicarbonicum, KHCO_3 50 g
- Calcium citricum, $\text{Ca}_3(\text{C}_6\text{H}_5\text{O}_7)_2$ 70 g
- Calcium phosphoricum, $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ 70 g
- Magnesium citricum, $\text{Mg}_3(\text{C}_6\text{H}_5\text{O}_7)_2$ 10 g

DS: 1 Teelöffel (Plastiklöffel) in einem großen Glas Wasser, schluckweise trinken, abends

Schüsslersalz Nr. 9, Natrium phosphoricum D6

- ist ein Bestandteil der Blutkörperchen, der Muskeln, der Nerven- und Gehirnzellen sowie der Gewebeflüssigkeit. Es unterstützt die Verbrennungsprozesse und regt den Stoffwechsel an.
- Weil es alkalisch wirkt, bindet es Säure und sorgt somit für einen Ausgleich.
- Durch Säureüberschuss in der Ernährung haben viele Menschen einen Natrium phosphoricum-Mangel.

Hauptstr. 23 76297 Stutensee-Blankenloch Telefon und Fax: 07244-946662

Steuernummer: 34129/21208

eMail: Susanne.Buerkert@t-online.de Internet: www.naturheilpraxis-buerkert.de

Sparkasse Karlsruhe, BLZ 660 501 01, Konto-Nummer: 1020 222 731