



Wie kann eine latente Azidose (Gewebsübersäuerung) festgestellt werden?

Eine Laboruntersuchung zur Pufferkapazität Ihres Harns kann Aufschluss über Ihren persönlichen Säure-Basen-Haushalt geben. Benötigt werden hierzu lediglich Proben Ihres zu unterschiedlichen Tageszeiten gesammelten Urins.

Sollten die Laborergebnisse eine Übersäuerung Ihres Körpers nachweisen, ist **eine Entsäuerungstherapie** empfehlenswert. Eine solche Therapie besteht zumeist aus einer Ernährungsumstellung sowie aus einer medikamentösen Behandlung.

Basische Lebensmittel:

- Blatt-/Wurzelgemüse
- Gemüsefrüchte
- Stängelgemüse
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Kartoffeln
- Kastanien
- Milch
- Joghurt (Biogarde bzw. Bioghurt-Produkte)
- Soja
- Gemüsebrühe
- Eigelb
- Kräuter
- Vollkorngetreide

Stärker säuernde Nahrungsmittel, die Sie reduzieren oder meiden sollten:

- Fleisch jeder Art (auch Fisch)
- Eiweiß
- Käse
- Hülsenfrüchte
- Spargel
- Artischocke
- Rosenkohl
- Erdnüsse
- Zucker
- Weißmehl
- Öle und Fette
- Kaffee
- schwarzer Tee
- Alkohol



Was können Sie selbst tun?

Achten Sie bei Ihrer Ernährung darauf, dass Sie einen hohen Anteil an basischen Lebensmitteln zu sich nehmen. Zu Beginn einer Entsäuerungstherapie sollten Sie nach Möglichkeit vollständig auf säuernde Nahrungsmittel verzichten. Später empfiehlt sich eine ausgewogene Mischung (etwa 2/3 basische Lebensmittel).

Sprechen Sie uns an.
Wir beraten und behandeln Sie gerne.

Praxisstempel

Claudia Gehrig
Dipl. Naturheilpraktikerin
Kuttelgasse 1 / Ecke Rennweg (3.Stock)
8001 Zürich

Tel. 044 577 13 22
Email: info@naturheilpraxis-gehrig.ch

Mit freundlicher Unterstützung:

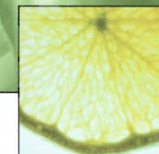
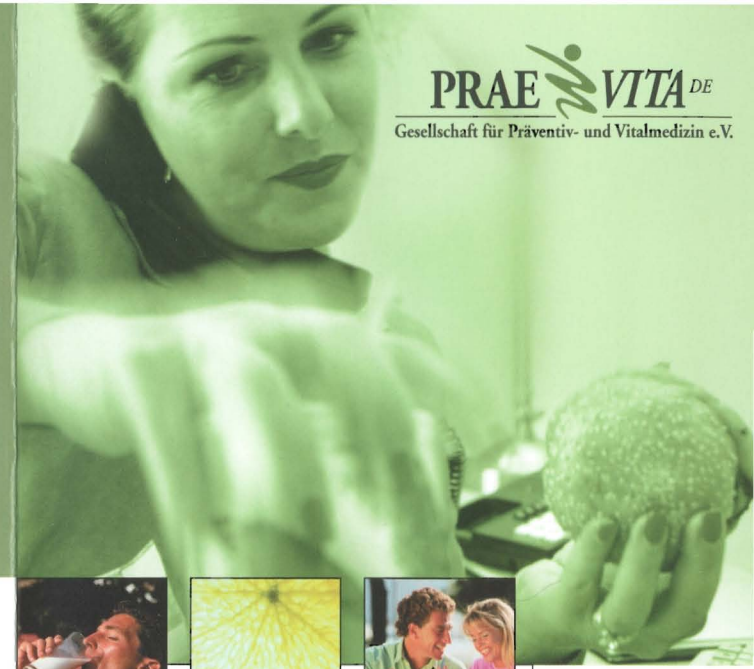
Jenapharm
Andrologie



GANZIMMUN



MADAUS
Natur und Wissenschaft



Übersäuerung

– ein Zivilisationsproblem!



Sauer kann lustig machen ...

... aber leider auch krank. Und zwar immer dann, wenn Ihrem Organismus die nötigen Reserven fehlen, um mit einem Überangebot an Säuren fertig zu werden. Aufgrund der überwiegend säurehaltigen und -erzeugenden Nahrungsmittel leiden heutzutage ca. 6mal so viel Menschen an chronischen Erkrankungen wie vor 50 Jahren.

Welche Anzeichen gibt es für einen gestörten Säure-Basen-Haushalt?

Am Anfang haben Sie das vage Gefühl, dass „etwas mit mir nicht in Ordnung ist“. Hierfür gibt es vielfältige Gründe:

- Müdigkeit und Erschöpfung
- Konzentrationsstörungen
- Allergien
- Karies
- Sodbrennen
- Nervenschmerzen
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Krämpfe
- Haarausfall
- Osteoporose

Bitte nehmen Sie diese Signale ernst – denn der Übergang zwischen dem Gefühl, dass etwas nicht stimmt, und einer Krankheit ist fließend.

» **Die Erfahrung zeigt, dass bei vielen Menschen mit chronischen Beschwerden eine ausgeprägte Gewebsübersäuerung (latente Gewebsazidose) vorliegt!**

Wenn Ihr Körper derartige Signale sendet bzw. Sie diese wahrnehmen, kann das ein Hinweis darauf sein, dass Ihre körpereigenen Reserven schon weitgehend aufgebraucht sind.

Ein stabiler Säure-Basen-Haushalt

» Bedingung

für das Leben!



Was versteht man unter einer latenten Azidose (Gewebsübersäuerung)?

Eine latente Azidose oder Gewebsübersäuerung ist eine **Störung im Säure-Basen-Haushalt** des Körpers. Lebende Systeme benötigen für einen optimalen Stoffwechsel einen ganz spezifischen pH-Wert, der im Blut des Menschen z.B. schwach alkalisch ist (ca. pH 7,36).

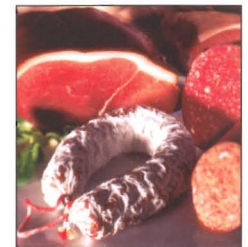
Säuren fallen in jedem Organismus an. Denken Sie nur an die Atmung: **Jede Zelle produziert saures Kohlendioxid**, welches über die Lunge abgeatmet wird. Andere, ebenfalls saure Stoffwechselrückstände werden über die Niere (Urin) oder Haut (Schweiß) entsorgt. Die lebenswichtige Konstanzhaltung der Säure-Basen-Verhältnisse erfolgt unter Beteiligung von Puffer- und Regulationssystemen. Im Wesentlichen sind die Elemente Carbonat bzw. Bicarbonat sowie Niere und Lunge für diese Regulation verantwortlich.



Auch Zink, Mangan, Magnesium, Calcium und Kalium sorgen für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Diese Substanzen, die aufgrund ihrer biochemischen Eigenschaften in der Lage sind, **schädliche Säuren zu neutralisieren** oder zu puffern, nennt man Pufferreserven.

Welche Folgen hat eine überwiegend „saure“ Ernährung?

Wenn Sie sich dauerhaft von überwiegend säurehaltiger Kost (s. Tabelle nächste Seite) ernähren, kann es zu einem **Mangel an lebenswichtigen Mineralsalzen und Spurenelementen** kommen.



Ein solcher Mangel schwächt die Puffer- und Regulationssysteme. Dies führt zu Störungen des Säure-Basen-Haushalts, d.h. zu einem Missverhältnis zwischen Bildung und Ausscheidung von Säuren bzw. Basen. Dieses Missverhältnis wiederum führt zu jenen Symptomen, die Ihnen signalisieren, dass „etwas nicht in Ordnung ist“. Ignorieren Sie diese Signale auf Dauer, kann es zu weit ernsteren Beschwerden kommen.