

# Übersäuerung



**OCG MANCHING**  
Orthopädie und Chirurgie im  
Gesundheitszentrum Manching

## Was ist **Übersäuerung**?

Vergleichbar mit unserer Umwelt ist der Gesundheitszustand unserer Zeit geprägt von einer Vielzahl von Zivilisationskrankheiten, die sich sehr schleichend ausbreiten und sich erst nach einer gewissen Zeit in einem Krankheitsbild manifestieren. Haben wir uns doch schon an Haarausfall, Hautpilze, geblähte Därme, Hämorrhoiden und die verschiedensten Allergien gewöhnt und geben ihnen als einzelne Erscheinung keine grössere Bedeutung mehr.

**Auch von medizinischer Seite ist diesen Symptomen oft nicht so leicht Abhilfe zu schaffen. Doch besteht genau in diesem Zustand die Gefahr, dass der Körper dauerhaft an z.B. Hautkrankheiten, Rheuma, Arthrose oder Osteoporose erkrankt, da er nur für einen bestimmten Zeitraum in der Lage ist, unsere Stoffwechselprobleme zu kompensieren.**

## Wie entsteht **Übersäuerung**?

### Fehl- und Überernährung:

**Für die Entstehung dieser Zivilisatoren spielt unsere Ernährung eine entscheidende Rolle. Die Zivilisationsernährung ist geprägt von einem Überfluß an Nahrungsmitteln, die wir sowohl im Übermaß als auch in sehr unausgewogenen Kombinationen zu uns nehmen. Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Nikotin, tägliche Fleischmahlzeiten und Süßigkeiten – früher doch eher selten und zu besonderen Anlässen konsumiert – gehören heute zu unserem Alltag. All diese Nahrungsmittel werden in unserem Körper zu Säuren verstoffwechselt. Begleitet wird dieses „zuviel“ mit einem „zuwenig“ an Bewegung, frischer Luft und Muse. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Herstellung der Nahrungsmittel. Sie werden heute grösstenteils industriell verarbeitet, enthalten künstliche Zusatzstoffe und unterliegen schwerwiegenden Mängeln. Obst wird unreif geerntet und belastet auf Grund seines geringen Energie- und Vitalgehaltes den Körper mehr als dass es ihn nährt. Über Jahre andauernde Überdüngung und Überzüchtung von Gemüsen bringt mineralarme Nahrungsmittel hervor. Der Begriff Lebensmittel im Sinne von lebendigen, uns energiespendenden Speisen ist zu diesem Gesichtspunkt nicht mehr zutreffend. Die für den Organismus essentiellen Nährstoffe sind oft nicht mehr in ausreichendem Maße in unserer Nahrung vorhanden.**

Kurz gesagt besteht unsere Ernährung aus einem Übermaß an Kohlenhydraten und Eiweiß und einem Mangel an Vital- und Mineralstoffen. Viele unserer degenerativen Zivilisationskrankheiten sind nicht selten eine Folge der Fehlernährung und Übersäuerung des Körperstoffwechsel und der daraus folgenden Entmineralisierung und Verschlackung des gesamten Organismus.

**Prof. asoc. Oradea  
Dr. med. Stefan Schneider**  
Facharzt für Orthopädie und  
Unfallchirurgie  
Akupunktur Diplom A&B  
Chirotherapie  
Naturheilverfahren  
Physikalische Therapie  
Sportmedizin  
Psychosomatische Grundversorgung  
H-Arzt/Unfallarzt

**Dr. med. Michael Ringling**  
Facharzt für Orthopädie  
Fußchirurgie GFFC  
Manuelle Medizin  
Chirotherapie  
Akupunktur Diplom A  
Psychosomatische Grundversorgung  
Notfallmedizin  
H-Arzt/Unfallarzt

**Dr. med. Matthias Hess**  
Facharzt für Orthopädie und  
Unfallchirurgie  
Chirotherapie  
Akupunktur Diplom A  
Psychosomatische Grundversorgung  
H-Arzt/Unfallarzt

**Grasweg 7 85077 Manching**

### Sprechzeiten:

Mo-Do 07:30 – 19:00 Uhr  
Freitag 07:30 – 16:00 Uhr

### Ambulante u. stationäre Operationen

**Konsiliarärzte Klinikum Ingolstadt**  
Telefon +49 (0) 841 / 880-0  
Station 61/62 Orthopädie  
Telefon +49 (0) 841 / 880-4610

**Konsiliarärzte Klinik Kösching**  
Telefon + 49 (0) 8456 / 71-0  
Station A3 Orthopädie  
Telefon +49 (0) 8456 / 71-330

## **Umweltbelastungen, Medikamente und emotionale Belastungen:**

Weiterhin wirken tagtäglich vielerlei Umweltbelastungen auf uns ein, die unseren Körper mit einer Vielzahl von Umweltgiften konfrontieren. Auf Grund unserer unterschiedlichsten Erkrankungen nehmen wir eine nicht unerhebliche Menge von Medikamenten zu uns. Umweltgifte und Medikamente werden zu Säuren verstoffwechselt und führen ebenfalls zu einer Mineralverarmung und Schlackenbildung. Wir dürfen hier auch nicht die emotionale Komponente außer acht lassen; Streß, Ärger, Überlastung, Frustration und Lärm sind ebenso Säurebildner wie die zuvor beschriebenen Nahrungsmittel.

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. Darüberhinaus greifen Säuren die Darmschleimhaut an; der Körper reagiert hierauf mit dünnem Stuhl bis Durchfall, um die Säuren möglichst schnell auszuscheiden. Wichtige Nährstoffe gehen damit verloren. Auf die Dauer führt die Verschleimung der Darmzotten zu einer Beeinträchtigung der Aufnahmefähigkeit des Darmes.

## **Säurebildner**

In unserem alltäglichen Leben nehmen wir über verschiedene Quellen immer wieder säurebildende Stoffe zu uns. Der Körper muss diese Stoffe über basische Nahrungsmittel und körpereigene Mineralien neutralisieren. Auch Gifte werden in der Regel über Mineralstoffverzehr gebunden und danach ausgeschieden.

## **Nahrungsmittel:**

Süßigkeiten,  
gesüßte Getränke,  
Weißmehlprodukte,  
zu viel Fett  
Fleisch allgemein  
Schweinefleisch  
Kaffee, schwarzer Tee  
Kohlensaures Mineralwasser  
Colagetränke  
Wein

Essigsäure

Harnsäure  
Harn-/Schwefel-/Salpetersäure  
Gerb- und Salzsäure  
Kohlensäure  
Phosphorsäure  
Wein- und Schwefelsäure

## **Lebensweise:**

Körperliche Anstrengung  
Streß, Angst, Ärger

Milchsäure  
Salzsäure

### **Medikamente:**

Schmerzmittel  
Arzneimittel allgemein

Acetylsalicylsäure  
individuell zu überprüfen

### **Vergiftungen:**

Rauchen  
Umweltgifte  
Zahngifte

Nikotin, Teer  
Individuell zu überprüfen  
Quecksilber, Palladium, Blei usw.

Neutralisierte Säuren oder gebundene Gifte die nicht ausgeschieden werden können, lagert der Körper als Schlacken in verschiedenen Gewebsschichten ab, wobei sie in aller Regel bleiben.

Erst eine Entschlackung ermöglicht es, diese Mülldeponie wieder zu lösen und auszuscheiden.

### **Acidosen:**

Als Acidosen bezeichnet man Säurekrankheiten, das heißt Krankheiten, die auf Grund einer ständigen Übersäuerung des Stoffwechsels ausgelöst werden. Nicht selten haben diese Acidosen ein verstecktes Erscheinungsbild mit einer mehrjährigen Vorgeschichte. Sie zeigen sich häufig erst durch ihre Folgekrankheiten.

**„Säurestau macht sich durch Schmerz bemerkbar – denn die lokale Acidose löst Schmerz aus.“**

Acidosen:

- Allergien
- Rheuma
- Neurodermitis
- Schuppenflechte
- Durchblutungsstörung
- Gewebsschwächen
- Krampfadern
- Parodontose
- Karies
- Magen-/Darmerkrankungen
- Herzinfarkt
- Schlaganfall

Ganz akute Säureattacken zeigen sich oft in folgenden Symptomen:

- Sodbrennen
- Migräne
- Muskelkrampf
- Rheumaschub
- Gehörsturz

Saure Hautausscheidungen sind Reaktionen des übersäuerten Körpers und zeigen sich durch:

- Hautallergie
- Hautjucken
- Fußschweiß
- Zahnplaque

### **Säuren entstehen in unserem Körper:**

So wollen wir nun an einem einfachen alltäglichen Beispiel beleuchten, wie unsere Lebensweise auf unseren Säure-/Basenhaushalt wirkt.

Wir fühlen uns müde und abgespannt, möchten uns etwas gutes tun. Anstatt auszuruhen und innezuhalten trinken wir eine Tasse Kaffee und essen ein Stück Kuchen zu – man gönnt sich ja sonst nichts! Die Verstoffwechslung führt zur Bildung von Gerbsäure durch den Kaffee und zu Essigsäure durch den zuckerhaltigen Kuchen. Wichtig ist hierbei, dass nicht dass was sauer schmeckt zur Übersäuerung führt, sondern dass, was im Verdauungsprozeß verstoffwechselt wird.

### **Folgen der Übersäuerung:**

Die Verschiebung des Säure-/Basengleichgewichtes in Richtung sauer zwingen den Körper bei bestimmten Stoffwechselfvorgängen, die ein neutrales oder basisches Millieu 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 auszuscheiden. Die Haut ist mit den anfallenden Fluten jedoch schnell überfordert. Es bildet sich ein aus eigenen Ausscheidungen bestehendes saures Millieu. Hier können sich Pilze niederlassen, bzw. empfindliche Hautpartien reagieren mit Ausschlägen, Hautirritationen und Hautkrankheiten, deren Herkunft sich oft scheinbar nicht nachvollziehen lässt.

### **Verätzung:**

Nach Möglichkeit werden die verbliebenen Säuren in verschiedenen Organen und Geweben deponiert, was allerdings nur für geringe Mengen vorübergehend möglich ist. Bei sehr starken akuten Säureschüben scheitern alle Versuch des Körpers, sich der Säuren zu entledigen und es kommt zu direkten Verätzungen, schlimmstenfalls zur Zerstörung von Zellen und Geweben. Entzündliche Prozesse werden ausgelöst und dauerhaft beeinträchtigte Organfunktionen sind die Folge.

### **Entmineralisierung:**

Reichen die Möglichkeiten der Säurepufferung und Säureausscheidung nicht mehr aus, so ist der Körper gezwungen, die anfallenden Säuren zu neutralisieren, um die lebensgefährliche Verätzung der Organe zu verhindern. Diese Neutralisierung der Säuren geschieht über den Verzehr von basenbildenden Mineralstoffen.

Sind Mineralstoffe im Stoffwechsel nicht ausreichend vorhanden, da sie in der Nahrung fehlen, oder wegen einer unzureichenden Darmtätigkeit nicht aufgenommen wurden, muss sich der Körper seiner eigenen Mineralstoffdepots bedienen. Diese werden gemäss ihrer Wichtigkeit für die Körperfunktion nacheinander geleert. Es beginnt bei dem Haarboden, es geht weiter mit den Fingernägeln, Gefäßen, Sehnen, Zähnen und endet bei den Knochen. Ein stetiger Mineralverlust führt somit zu einem fortwährenden Verfall unseres Körpers. Unser Körper wird regelrecht „ausgelaugt“ und so fühlen wir uns dann auch.

### **Verschlackung:**

Sind die Säuren nun durch Mineralien neutralisiert, d.h. die Säure geht mit der durch das Mineral gebildeten Base eine Verbindung ein, haben wir saure Salze vor uns. Diese schwer löslichen Salze lassen sich schlecht ausscheiden und werden deshalb in verschiedenen Gewebsschichten z.B. Fett und in den Organen deponiert – man spricht auch von Schlacken. Die Schlacken bewirken, dass das Zellgewebe an Elastizität und Membrandurchlässigkeit verliert. Der feste Bestandteil einer Zelle wächst und ihre Funktionalität und Erneuerungsfähigkeit sinkt, nicht selten kommt es zur Steinbildung. In der Einlagerung der Schlacken bedient sich der Körper wieder der Hierarchie; nicht lebensnotwendige Gewebe und Organe werden zuerst mit Schlacken gefüllt. Zunehmende Verschlackung bildet somit die Grundlage für vielerlei Funktionsstörungen, ist Ausgangspunkt für chronische Leiden und die sich daraus manifestierenden Krankheitsbildern. Zurück bleibt ein mineralstoffverarmter, ausgelaugter Körper, überfüllt mit jahrzentelangen „Müllablagerungen“ . Entschlacken und entsäuern sie deshalb ihren Körper.