



Entsäuerung beginnt im Kopf

Mit diesen prägnanten Schlagworten fasste Harald Welzel den interessanten Vortrag von Dr. med. Gisela Schneider über den Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers zusammen, als er sich bei der Referentin für ihre Ausführungen recht herzlich bedankte. Mehr als 120 interessierte Bürgerinnen und Bürger waren der Einladung des Freundeskreises Naturheilkunde gefolgt. Zum einen war es das Thema, das bei vielen das Interesse weckte, zum anderen aber sicher auch die äußerst kompetente Referentin.

Dr. Schneider ist am Klinikum Schwäbisch Gmünd - Stauferklinik als Leitende Ärztin der Abteilung für Naturheilkunde tätig und hat die vortreffliche Begabung, komplexe Themen auf sehr anschauliche Weise zu vermitteln. Sie betonte immer wieder, dass die Basis für die Behandlung eines Patienten auf dem Prinzip beruht, den Mensch und seinen Organismus ganzheitlich in seinem persönlichen Umfeld, seinem Beruf, seiner Lebensweise,... zu sehen. Das Abwehr-, Regulations- und Wiederherstellungspotential des Organismus ist in seiner Gesamtheit zu regenerieren. Es handelt sich dabei um ein komplexes System, bei dem alles ineinander greift.

„Ich bin sauer!“ Was steckt denn hinter dieser Behauptung, wenn das Gemüt missgestimmt ist, man zornig und wütend ist? Spiegelt sich unsere Laune auch in unserem Befinden wieder? Wie beeinflussen Angst und Sorge unsere Stoffwechselfvorgänge? Zum besseren Verständnis gab uns Dr. Schneider einen Einblick in die Biologie der Zelle, speziell der Zellzwischenräume. Diese Zellzwischensubstanz ist sehr wässrig und dient der Ver- und Entsorgung der Zellen. Alle darin gelösten Stoffe, auch Sauerstoff, müssen sich ungehindert zwischen den Zellen verteilen können. Wird dieses Milieu nun zunehmend sauer, dann wird diese Substanz immer fester und starrer - die Transportwege verstopfen. Und sauer wird es u. a. durch unsere negativen Gedanken und Gefühle. Diese teilen sich über Schwingungen der Moleküle dieser Zellzwischensubstanz mit. Unser wichtigstes Regulationssystem wird blockiert – wir werden sauer. Dies gilt für den gesamten Organismus, der über das zentrale Steuerungssystem beeinflusst wird. Mit positiven Gedanken machen wir also schon den ersten, wesentlichen Schritt zur Entsäuerung.

Wie äußert sich eine Übersäuerung des Stoffwechsels?

Typische Krankheiten sind: Allergien, Rheuma, Neurodermitis, Schuppenflechte, Durchblutungsstörungen, Gewebeschwäche, Krampfadern, Parodontose, Karies, Magen- und Darmerkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall.

Ganz akute Säureattacken zeigen sich oft in folgenden Symptomen: Sodbrennen, Migräne, Muskelkrämpfe, Rheumaschub, Gehörsturz.

Saure Hautausscheidungen sind Reaktionen des übersäuerten Körpers und zeigen sich durch Hautallergien, Hautjucken, Fußschweiß, Zahnplaque.

Ein weiterer Punkt der unserem Körper auf die Dauer zu schaffen macht und ihn schließlich überfordert, ist die ständige Überflutung mit Reizen. Physischer Stress, psychischer Stress, allergisierende Stoffe, elektromagnetische Felder, toxische Stoffe, Bakterien, Viren und Prionen sind solche Auslöser für Schädigungen. Diese äußern sich in Erschöpfung, Auszehrung, chronischer Müdigkeit, Entzündungen, Schock, Tumoren, Vergiftungen und häufigen Infekten.



Im Blut lassen sich Übersäuerungen nicht unbedingt nachweisen. Es besitzt eine sehr große Pufferkapazität, das heißt, es kann einen Überfluss an Säure lange Zeit ausgleichen. Blut ist somit die letzte Station, die sauer wird.

Zur einfachen Orientierung für den Einzelnen dient der pH-Wert, der über den Urin feststellbar ist. Dr. Schneider erläuterte, wie man mit Teststreifen den Wert bestimmt und worauf bei der Bestimmung zu achten ist. So scheidet der Organismus morgens über den Urin Säure aus und nach den Mahlzeiten steigt der pH-Wert, denn wenn sich die Magensäure mit der Nahrung mischt, werden auch Basen ans Blut abgegeben, die den Urin basischer machen.

Möglichkeiten der Entsäuerung

Der Stoffwechsel wird von den Organen in unterschiedlichster Weise beeinflusst.

Lunge: Bewegung, z.B. ein zügiger Spaziergang, intensiviert die Atmung, sie wird tiefer und entspannter.

Niere: Viel trinken, vor allem Kräutertees und Wasser unterstützen die Ausscheidung von Schlacken. Früchtetees wirken sauer. Eine Massage der Nierengegend unterstützt die Nierenenergie (Asthma ist auch eine Schwäche der Nierenenergie).

Leber: Feuchtwarme Wickel, evtl. mit Zinnkrautsalbe unterstützen ihre Tätigkeit.

Magen/Darm: Unser Darm spielt die wesentliche Rolle in unserem Immunsystem. Kommt das Gleichgewicht der Bakterienflora z.B. durch Medikamente, aus dem Gleichgewicht, kann der Darm seine Funktion nicht mehr ausreichend erfüllen. Deshalb steht eine Darmsanierung mit an erster Stelle, um die Übersäuerung in den Griff zu bekommen. Unsere Ernährung sollte daher ausgewogen sein und immer nach dem Motto verlaufen: weniger ist mehr. Jedes Zuviel fördert die Belastung des Organismus. Mit Milchsäurebakterien wie sie in Joghurt oder Kefir vorhanden sind, kann sich jeder etwas Gutes tun. Voraussetzung dafür ist aber, dass Milchprodukte gut vertragen werden. Das Gleiche gilt für eine kurgemäße Anwendung von Zitronensaft oder Obstessig.

Haut: Lymphdrainage und Fußreflexzonenmassage unterstützen den Abtransport von Schlacken. Vollbäder (solange sie dem Kreislauf nicht schaden) mit Totem Meersalz oder Viehsalz (mineralstoffreiches Salz) leiten Schlacken ebenfalls über die Haut aus. Ganz gezielt können auch Fuß- und Handbäder über 20 Minuten eingesetzt werden.

Akupunktur, Entspannungstherapien, Sauerstoffbehandlung und Basenpräparate sind weitere Möglichkeiten zur Entsäuerung.

Was kann der Einzelne tun?

Der Körper ist ein rhythmisches Regelsystem. Alle geistig-seelischen Bewegungen gehen in die Grundregulation mit ein. Der erste Schritt zur Entsäuerung wäre, sich und seinem Tagesablauf einen Rhythmus zu geben. Die Bedeutung des Rhythmus ist insbesondere für Heilprozesse sehr wichtig.

Man sollte sich aber unbedingt klar machen, dass unser Denken und unsere Seele die Funktionen unseres Organismus steuern. Hier beginnt die Selbstbehandlung: spüren, wie es mir geht und eventuell etwas an seiner Verhaltensweise ändern. Wie Welzel schon sagte: Entsäuerung beginnt im Kopf.



Freundeskreis Naturheilkunde

Die sehr aufmerksamen Gäste hörten bis zuletzt gespannt zu und nutzen am Schluss die Möglichkeit viele Fragen zu stellen. Mit einem herzlichen Dank an Frau Dr. Schneider endete der Abend. Sie hat an diesem Abend so viele Denkanstöße gegeben, wie sie wohl nur von einer ganzheitlich orientierten Medizin zu erwarten sind.

Die nächste Veranstaltung des Freundeskreises findet am 13. März wieder in der Mutlanger Seniorenbegegnungsstätte in der Forststraße statt. Ein Vortrag der Heilpraktikerin Christine Schönter zum Thema „Fußreflexzonen“ verspricht interessante Erkenntnisse. Weitere Informationen über den Freundeskreis oder, wenn Sie Mitglied werden möchten, erhalten Sie gerne unter Telefon 07171/71118 oder per E-mail an naturheilkunde@mutlangen.de.