

Claudia Schöllmann

Was tun gegen **Übersäuerung**

Ehrenwirth

Inhalt

Inhalt	4	Säureüberschuss durch fehlendes Kreislauftraining und Stress	29
Einleitung	6	Chronische Erkrankungen als Ursache einer Übersäuerung	30
Der Säure-Basen-Haushalt – was ist das eigentlich?			
Wasser, die Quelle des Lebens	8	So macht eine Übersäuerung unseren Körper krank	33
Der pH-Wert	10	Die unterschiedlichen Arten von Übersäuerung	33
Die Puffersysteme des Organismus ...	13	Der Regelfall: die »latent« Übersäuerung	35
So reguliert unser Körper den pH-Wert in Blut, Zellen und Gewebe	15	Was passiert in unserem Körper, wenn wir »sauer« sind?	37
Der Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers	18	Wenn die Säuren in den Zellen sitzen	37
Die Organe des Säure-Basen- Haushalts	19	Wenn die Säuren zwischen den Zellen sitzen	39
Die Lunge – mit roten Blutkörperchen auf Du und Du	19	Die typischen säurebedingten Beschwerdebilder	41
Die Niere – mit der Lizenz zum Entsäuern	20	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	41
Die Leber – das Kraftpaket des Säure-Basen-Haushalts	21	Erkrankungen der Ausscheidungsorgane	
Der Magen – das häufig überschätzte Säure-Basen-Organ	23	Haut, Lunge, Niere, Darm	42
Die Haut – Entsäuerung durch Schwitzen	24	Orthopädische Erkrankungen	42
Säuren im Übermaß – wie kommt es dazu?	26	Beeinträchtigungen des allgemeinen Wohlbefindens und des Nervensystems	43
Zu viele Säuren durch falsche Ernährung	26	Stoffwechselerkrankungen	44
Auch mangelndes Trinken macht sauer	28	So kommt man einem gestörten Säure-Basen-Haushalt auf die Spur	45
Säureflut durch Diäten	28	So führen Sie einen einfachen	

Säurebelastungstest im Urin durch . . .	45	Entsäuerung leicht gemacht – in der Sauna	75
Die wichtigsten Säure-Basen-Messwerte aus dem Labor	46	So bauen Sie Stress ab und vermindern die Säureproduktion . . .	76
Der pH-Wert des Blutes	46	Wie funktioniert Stress?	76
Die Pufferkapazität des Blutes	47	Anti-Stress-Maßnahmen	77
Die Blutgasanalyse	47	Die richtige Atemtechnik: Säuren einfach wegatmen	82
Die Säure-Basen-Messung nach Sander	48	Atemübung im Stehen	82
Säuremessungen im Blut oder Urin – was ist sinnvoller?	48	Atemübung im Sitzen	84
Strategien zur Entsäuerung: mit gesunder Ernährung gegen die Säurelast	50	Die Leber: So stärken Sie das Kraftpaket des Säure-Basen- Haushalts	85
Umstellung auf eine basenreiche Ernährung: Was soll ich essen, was meiden?	50	So fördern Sie die Ausscheidung von Säuren: basische Körperpflege	86
Auch das »Wie« ist wichtig: die richtige Esskultur	57	Viele Wege führen zur Gesundheit – der Königsweg der Entsäuerung . . .	90
Fasten und Entgiften – der ideale Einstieg in eine Ernährungsumstellung	61	Glossar	94
Verschiedene Fastenformen	63	Nützliche Adressen	95
Fastenbrechen – aber richtig	66	Literatur	96
Die Mayr-Kur – der sanfte Weg zur Gesundheit	67	Quellennachweis	96
Basische Mineralsalze – Powerwaffen gegen die Übersäuerung	70		
Sport und Bewegung: So machen Sie Ihren Säuren Beine	73		
Ein ausgewogenes Kreislauftraining bringt Sie in Schwung	74		