

Uebersäuerung

Die verschiedenen Körperflüssigkeiten müssen für ein optimales Funktionieren des Stoffwechsels optimale pH-Werte (Säure/Basen-Verhältnisse, pH 1 = sauer - pH 14 = basisch) aufweisen. So wird z.B. das Blut durch effiziente Puffersysteme in einem sehr engen pH-Wert von ca. 7,2 - 7,4 geregelt. Der pH-Wert des Urins wiederum weist in Abhängig der Tageszeit und der Ernährung einen pH 5 - 8 auf. Der Magensaft besitzt einen pH von 2, die Verdauungssäfte der Bauchspeicheldrüse und Galle einen pH von 8-9, um den sauren Magenbrei zu neutralisieren und so im Dünndarm einen fast neutralen pH für ein optimale Verdauungsleistung zu ermöglichen. Die pH Verhältnisse können v.a. durch falsche, säurelastige Ernährung (Kohlehydrate und Eiweisse), durch Stress und auch zuviel Sport negativ verändert werden. Überschüssige Säuren werden dann in den Gelenken und im Bindegewebe abgelagert. Das Bindegewebe umschliesst alle Organe und fungiert als Transitstrecke zwischen Blutbahnen und Zellen. Wird das Bindegewebe zu sauer, nimmt es eine gel-artige Konsistenz an und wird dadurch für den Austausch von Mikronährstoffen, Hormonen etc. und für die Ausscheidung von sog. Schlackenstoffen undurchlässiger, was dann die Funktion jeder Zelle beieinträchtigt.

Mögliche Labor-Analysen:

- Säure/Basen-Test nach Sander
- Osteoporose-Profil
- Ernährungs-Analyse