

Wenn die Gelenke sauer sind

Die Auswirkung des Säure – Basen – Haushaltes auf unseren Bewegungsapparat.

Wenn Muskeln und Gelenke schmerzen hat dies immer etwas mit unserem Stoffwechsel und im speziellen mit dem Säure-Basen-Haushalt zu tun.

Unser Körper ist so ausgerichtet, alles Lebensnotwendige möglichst zu schützen und alles Überflüssige oder Belastende zu neutralisieren und auszuleiten oder zwischenzulagern. Genau wie wir Menschen mit unserem Müll umgehen. Die Mülldeponien befinden sich nicht im Zentrum der Stadt sondern immer am Stadtrand. Bei Chemie- oder Atomabfällen spricht man von Zwischenlagerung oder gar Endlagerung (was natürlich keine Endlösung bedeuten kann). Auch der Körper versucht das Blut möglichst rein zu halten und den nicht recyclebaren „Restmüll“ an die Deponien weiter zu leiten. Die größte „Mülldeponie“ des Körpers ist das Bindegewebe, vor allem am Rücken.



Wenn dieser Speicher voll ist, geht der Weg weiter zu den Gelenken, welche eine besondere Affinität haben, überschüssige Säuren zu binden. So kommt es immer mehr zur Verschlackung. Schlacken sind neutralisierte und dann eingelagerte Gifte und Säuren.

Das Verhältnis zwischen Säuren und Basen wird mit dem so genannten pH-Wert angegeben. Die Skala reicht von 0 – 7 im sauren und von 7 – 14 im basischen Bereich. Wasser hat zum Beispiel einen neutralen Wert von 7.

Im Blut muss der pH-Wert penibel genau zwischen 7,35 und 7,45 liegen. Schon geringe Abweichungen können zu Komplikationen führen und sogar lebensbedrohlich werden. Und alles, was an zu viel Säure anfällt, muss neutralisiert werden und dann ausgeleitet oder zwischen gelagert werden. Und da fällt eine Menge an.

Zum Leben braucht jeder Organismus Säuren und Basen, mit leichtem Überschuss zu Gunsten der Basen. Zum neutralisieren von überschüssigen Säuren braucht der Körper Basen, vor allem in Form von Mineralien. Werden von außen nicht genügend Mineralien zugeführt (wie das sehr häufig der Fall ist), zieht der Körper Mineralien aus dem eigenen

Bestand, zum Beispiel aus den Knochen, Haaren oder Zähnen. Besonders die Knochen sind ein lebensnotwendiger Mineralspeicher, auf dem der Körper immer wieder zurückgreifen kann.



Eine Übersäuerung und Verschlackung kann eine Vielzahl von Beschwerden auslösen. Anfänglich spürbar als Müdigkeit, Unbeweglichkeit, Konzentrationsmangel, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen.

Eine länger andauernde saure Stoffwechsellage kann dann zu chronischen Erkrankungen führen wie Gicht, Rheuma, Osteoporose, Durchblutungsstörungen, Immunschwäche usw.

Was tun bei Übersäuerung?

Der Körper hat mehrere Kontrollmechanismen eingerichtet, um den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten:

1. Überschüssige Säuren werden über die Nieren ausgeschieden.

Also ganz viel trinken (2-3 l Wasser am Tag) um die Ausscheidung zu unterstützen.

2. Über das Ausatmen verlassen Kohlendioxid den Körper.

Bewegung und viel frische Luft ist die Devise.

3. Die Zwischenlager im Gewebe können und müssen immer wieder aktiviert werden, damit sich nicht zu viel anlagert. Hierbei hilft sportliche Bewegung und besonders eine spezielle Azidose – Massage, wobei die Depots im Bindegewebe frei massiert werden. Das tut anfangs weh, aber dann sehr gut.

4. Auch über die Haut verlassen Säuren den Körper in Form von Schweiß und Abatmung.

Schwitzen, wie zum Beispiel Saunagänge, unterstützt die Entsäuerung. Auch spezielle basische Entsäuerungsbäder helfen spürbar bei der Ausleitung.

5. Ein großes Basendepot hilft bei der Neutralisierung von Säuren.

Die Ernährung sollte absolut basenüberschüssig sein. Basen hauptsächlich in Form von Gemüse und einer vitalstoffreichen Ernährung halten fit, gesund und jung. Die meisten Menschen ernähren sich aber säureüberschüssig.

6. Chronische Darmgärung fördert die Übersäuerung. Ein übersäuerter Verdauungstrakt kann nicht mehr richtig arbeiten und der Stoffwechsel wird gelähmt. Durch das Gären der liegen gebliebenen Nahrung entstehen wieder Säuren und dazu verstärkend Alkohol im Darm was zur allgemeinen Übersäuerung wieder beiträgt. Dieser Teufelskreislauf muss unbedingt unterbrochen werden.



Gerade wenn die Übersäuerung schon bei den Gelenken angekommen ist - nicht nur bei Gicht und Rheuma - wird es höchste Zeit, sich um die Entsäuerung zu kümmern. Jeder Schmerz und jede Muskelverhärtung hat mit einer Gewebeübersäuerung zu tun. Wenn das Gewebe verschlackt, funktioniert die Durchblutung nicht mehr so gut und somit fehlt Sauerstoff, was dann zu Verhärtung und Schmerzen führt.

Azidose – Kur

Die Azidose – Kur hilft die Stoffwechselblockade zu durchbrechen, weil von mehreren Seiten eine Entsäuerung angeregt wird.



Alle oben aufgeführten Mechanismen werden aktiviert:

- Rein basische Ernährung über 2 Wochen, damit der Körper die Depots wieder auffüllen kann.
- Die Azidose – Massage hilft bei der Ausleitung der Haut
- Auch die Basenbäder helfen spürbar wohltuend bei der Ausleitung
- Der Darm wird gezielt gereinigt und aufgebaut
- Mineralstoffe helfen bei der Neutralisierung der gelösten Stoffe
- Bewegung und Atmung unterstützen den Prozess

Durch die Azidose – Kur bekommt der Körper die Möglichkeit richtig intensiv zu entsäuern und zu entschlacken und das ohne zu fasten. So wie man im Frühjahr an den Frühjahrsputz denkt sollte man auch seinem Körper diese Reinigung zu Gute kommen lassen.

Infos zu diesem Thema bekommen sie beim Autor. Schauen sie auch im Terminator nach Vorträgen zum Thema.

Christian Schütte Heilpraktiker