

### 3. Gestörte Ausscheidung der Säuren

Stehen dem Organismus nicht genügend Basen zur Verfügung, damit in Ruhe die Säuren neutralisiert und ausgeschieden werden können, dann werden Säuren aus der Blutbahn durch die Aderwand ins Bindegewebe verschoben. Dort bleiben sie in wässriger Lösung gespeichert. Anfangs lassen sie sich immer wieder bei günstiger Gelegenheit, bei genügendem Vorhandensein von ausreichenden Basen und/oder im Ruhezustand als Salze neutralisiert in die Blutbahn zurück transportieren und über Lunge und Niere, aber auch Haut, Leber und Darm ausscheiden.

**Wenn der Anfall der Säuren aber zu groß wird,**

- wenn wir nicht genügend Ruhephasen einhalten,
- wenn wir kaum noch an frischer Luft spazieren gehen,
- wenn wir nur noch in sterilen ungesunden Großraumbüros mit unzähligen Computern bei Elektrosmog arbeiten,
- wenn wir in ungelüfteten Schlafzimmern bei laufendem Fernseher neben dem rot blinkenden Radiowecker und im Strahlungsbereich von Mobilfunkmasten schlafen,
- wenn wir uns fast nur von Fastfood ernähren,
- wenn wir uns mit Kaffee oder Alkohol aufputschen,
- wenn wir viele Medikamenten einnehmen,
- wenn wir uns mit Aufputsch- oder Beruhigungsmitteln über Wasser halten,
- wenn wir die Nacht zum Tage machen (z.B. Schichtarbeiter), dann kommt es zu einer immer größer werdenden Anhäufung der Säuren im Bindegewebe, das dann auch nachts nicht mehr ausreichend „entsäuert“, „entwässert“.

Dieser **anfangs solartige, weiche Zustand** wird immer fester, bestimmte Enzyme nehmen ab (die Enzyme der Hyaluronidasen) und die **Konsistenz des Bindegewebes geht über von einem gelartigen Zustand in einen verhärteten, festen schmerzempfindlichen Zustand.**

## **A. Symptome der Übersäuerung**

Machen Sie einmal den **Hauttest**: Versuchen Sie Ihre Haut zuerst am Handrücken, dann am Unter- und Oberarm, in der Nierengegend oder/und an den Oberschenkeln hochzuziehen. Sie werden schnell merken, wie unterschiedlich sich das greifen lässt. Unsere Oberhaut mit dem darunter liegenden schützenden Fettanteil lässt sich normalerweise problemlos hoch ziehen und verschieben. Wenn dieser Bereich aber „sauer“ ist, dann geht das im Moment nicht mehr! Da heißt es erst, über die Ernährung für die notwendigen Basen zu sorgen und dem Körper in der Entspannung und im Schlaf die Gelegenheit zu geben, die zwischengelagerten Säuren zu neutralisieren und hinaus zu schaffen. Das ist gar nicht so leicht!

Manche Menschen meinen, ihre festen Oberschenkel seien pralles Muskelgewebe. Leider ist dies oft nur eine Verhärtung des Bindegewebes, eine **Gelose**, die sich später an dieser Stelle gerne in die unliebsamen Dellen der **Zellulite** verwandelt. Verfestigt sich nämlich der Zustand der Gelose immer mehr, dann können die kollagenen Fasern keine weiteren Säuren „zwischenlagern“. Dann kommt es zu einer Übersäuerung des Bindegewebes. Diese führt zu einer Degeneration der Gewebezellen und einer Beeinträchtigung, wenn nicht sogar zu einer Zerstörung der Zellen und zu massiven Krankheiten. Und das nicht nur an den Oberschenkeln.

Auf diesem Gebiet hat besonders **Dr. Renate Collier** gearbeitet und ihre wichtigen Erkenntnisse an ihre Schülerinnen und Schüler (**Azidosetherapeuten**), zu denen auch ich gehörte, weitergegeben. Als ehemaliger Mayr-Ärztin war es ihr bei den Bauchmassagen an ihren Patienten aufgefallen, wie unterschiedlich der Zustand der Haut sein kann: Von weich, so dass man gut im Gewebe arbeiten konnte, bis hart und prall, was kaum noch eine „Behandlung“ zuließ, da diese schmerzhaft war.

Ich war sehr froh, 1991 bei einem Kongress auf Renate Collier und ihre Erkenntnisse zu stoßen, hatte ich doch bisher meine Patienten lediglich zu einer anderen Ernährungs- und Lebensweise angeregt und darüber publiziert. Renate Collier erzielte mit einer besonderen Art der Massage, der **Azidose-Massage**, einer Ernährungsumstellung auf basische Kost und weiteren therapeutischen Anwendungen große Erfolge bei ihren Patienten. In Anlehnung an den Schweizer **Arzt Hugo Batt**, der vor vielen Jahren **eine Einteilung der Stadien der Übersäuerung** vorgenommen hatte, teilte sie die unterschiedliche Hautbeschaffenheit je nach dem Grad der Übersäuerung ebenfalls in vier verschiedenen Stadien ein und lehrte die dementsprechende Therapie.

Wenn wir uns erinnern, dass der Organismus sich am leichtesten der Säuren im Schlaf entledigen kann, so ist **das erste Zeichen von Übersäuerung die Müdigkeit**. Kleinkinder haben noch diesen wunderbaren Instinkt. Egal, wo sie gehen oder stehen, wenn sie müde sind, fangen sie an zu quengeln und zu weinen, bis sie auf den Arm genommen werden. Dort beruhigen sie sich sofort und sind bald eingeschlafen. Ihr Körper kann in Ruhe entsäuern.

Leider haben wir diesen Instinkt nicht mehr, bzw. wir unterdrücken ihn mit allen Mitteln. Wir greifen zu Hilfsmitteln, die uns noch saurer machen, wodurch wir überreizt sind und „scheinbar“ wieder fit: wir trinken Kaffee, nehmen einen Drink, putschen uns mit Süßigkeiten oder Drogen auf, Sie kennen das vielleicht aus eigener Erfahrung.

Verhallt dieses erste Körpersignal der Müdigkeit ungehört und kann der Organismus nicht in Ruhe entsäuern, kommen die ersten psychischen und physischen Störungen. In diesem ersten Stadium sind wir meistens nur mit uns selbst unzufrieden. Ich sage gern, wir sind „igelig“, stellen die Stacheln hoch und wissen oft nicht, warum, verletzen aber unsere Umgebung und die Menschen, die es gut mit uns meinen.

Im zweiten Stadium der Übersäuerung werden Basendepots wie Haare, Nägel, Knorpel, Kapseln, Sehnen, Bänder und Haut zur Neutralisation der Säuren zu Hilfe genommen, um einen Angriff der Säuren auf wichtige Gewebezellen und Organe zu vermeiden. Die nicht unbedingt „lebensnotwendigen“ Körperbestandteile werden ihrer Basen beraubt und sind unterversorgt. Es entsteht eine Unmenge von Störungen, die oft nur als **Befindlichkeitsstörungen** bei einem Arztbesuch diagnostiziert werden. Gut, wenn ein Arzt sie überhaupt ernst nimmt und die Patientin nicht als Hypochonder bezeichnet, sondern ihr empfiehlt, Stress abzubauen und sich mehr Ruhe zu gönnen. Das ist im Prinzip richtig, erklärt aber die Ursache zu wenig.

**Wir dürfen uns nicht mit der Beseitigung der Symptome zufrieden geben, wir müssen die Ursache, die Übersäuerung beseitigen:** Das erreichen wir auf Dauer und endgültig nur durch eine Vermeidung der Faktoren, die zur Übersäuerung beitragen.

Im nächsten Stadium haben wir es meistens schon mit „nachweisbaren“ Störungen zu tun. Ein interessantes Beispiel dafür ist das folgende: Viele Menschen leiden unter **Sodbrennen**, gehen zum Arzt und bekommen einen Säureblocker verschrieben. Das ist einleuchtend, denn das Sodbrennen hängt mit einer Überproduktion von Salzsäure im Magen zusammen. Die Schmerzen werden vorübergehend ausgeschaltet, die Säureproduktion vermindert, aber die Ursache, warum zu viel Säure entwickelt wird, wird nicht behandelt. **Die Ursache muss erkannt werden, damit eine echte „Heilung“ möglich wird.**

In diesem Zusammenhang wird oft das Beispiel vom Öllämpchen im Auto verwendet. Das Warnlicht leuchtet bei Ölmangel auf. Wir dürfen es jetzt aber nicht nur einfach herausrauben und meinen, damit sei der Schaden behoben, sondern wir müssen die Ursache beseitigen, den Ölmangel. Auch beim Sodbrennen gilt es, die Ursache zu beseitigen.

**Die Ursache des Sodbrennens liegt (meistens) in der Übersäuerung.** Wenn unser Körper ein Defizit an Basen hat, greift er zu folgender Notmaßnahme: In den Belegzellen des Magens kann Salzsäure produziert werden, damit die **basophilen, die Basen benötigenden Drüsen** wie **Leber/Galle** und **Bauchspeichel** ihren dringend notwendigen Nachschub bekommen. Sie müssen sich das so vorstellen: Jedes Mal, wenn aus dem Magen ein saurer Schub an vorverdauter Nahrung in den Dünndarm kommt, müssen dort sofort auch basische Sekrete von Galle und Bauchspeichel zugeführt werden, die diesen sauren Brei mit ihren hochbasischen Elementen neutralisieren. Sonst würde die zarte Dünndarmschleimhaut geschädigt. Es käme zu Geschwüren, die sehr schmerzhaft sind.

Damit die Vermischung von Magenbrei und basischen Gallen- und Bauchspeichelsekreten möglich ist, muss der Körper über genügend Basen in den betreffenden Organen verfügen. Hat er sie nicht, greift er zur **Notmaßnahme der Salzsäureherstellung im Magen**. Diese wird in den Belegzellen des Magens aus den vorbeifließenden Inhaltstoffen des Blutes gebildet. Im Blut haben wir Kochsalz (NaCl), das Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) sowie das Wasser (H<sub>2</sub>O). Daraus wird Salzsäure (HCl) gebildet, **übrig bleibt Natriumbikarbonat (NaHCO<sub>3</sub>)**. Dieses wird auf dem Blutweg weiter zu **Leber, Bauchspeichel und anderen basophilen Drüsen** transportiert, die daraus die notwendigen, basischen Sekrete herstellen. Sander nennt dies in seinem bereits 1953 erschienenen Buch zum Säuren-Basen-Gleichgewicht den **"Kochsalzkreislauf"**.

Wenn jetzt einem Patienten, der an Sodbrennen leidet, ein Säureblocker, ein Antazidum, verschrieben wird, hilft das zwar im Moment, weil die Säureproduktion im Magen unterbrochen wird, ist aber keine dauerhafte Hilfe. **Die Ursache der verstärkten Säureproduktion im Magen ist der lebensgefährliche Basenmangel von Leber und Bauchspeichel.** Auch bei anderen Frühsymptomen der Übersäuerung passiert

leider oft, dass nur ein Frühsymptom behandelt wird. Die Wirkung vieler Medikamente beruht im Grunde genommen darauf. Sie helfen im Augenblick als Symptombekämpfung, aber sie beseitigen die Ursache nicht und führen oft sogar im Gegenteil stärker in die Übersäuerung und ins nächste Stadium!

Als Beispiel dafür nennt der Heilpraktiker und Vizepräsident des Biochemischen Bundes Deutschland e.V. **Hans-Heinrich Jörgensen** in einem Artikel in der Zeitschrift „Naturarzt“ die entzündungshemmenden Arzneimittel, die Antiphlogistica, wie sie beispielsweise als Antirheumamittel verordnet werden. Sie lindern im Moment, machen aber auf lange Sicht gesehen sauer. Eine ähnliche „Langzeitwirkung“ hat die so oft verschriebene Acetylsalicylsäure, das Aspirin.

Lesen Sie einmal den Beipackzettel von Aspirin oder anderen Medikamenten. Da muss man Angst bekommen, die Tabletten überhaupt einzunehmen. Wahrscheinlich wäre es auch besser, die Menschen würden sich wieder darauf besinnen, dass **jedes Medikament eben auch Nebenwirkungen hat** und es abzuwägen gilt, ob sich die Einnahme wirklich lohnt oder ob es nicht natürliche Wege gibt, sich aus dem Teufelskreis zu befreien. Manche Menschen haben auch noch die „natürliche Angst“ vor den vielen möglichen Nebenwirkungen, weshalb eine Unmenge an ungeöffneten Medikamenten im Abfall erscheint zum Schaden der Krankenkassen und zum Schaden der Allgemeinheit.

**Deshalb ist es wichtig, die Ursachen der Übersäuerung sowie die verschiedenen Stadien der Übersäuerung oder besser des Basenmangels zu erkennen und daran zu arbeiten, dies zukünftig zu vermeiden. Nur so lassen sich säurebedingte Krankheiten, Basen-Mangel-Krankheiten vermeiden, wie sie im Folgenden dargestellt sind.**