

## **Wenn die Fische krank sind, wechseln wir das Wasser**

Die Diagnose einer chronischen Übersäuerung

Was passiert wenn Sie sich nicht mehr um Ihr Aquarium kümmern und den Fischen nur noch Futter (eventuell auch das falsche) hineinwerfen? Früher oder später werden die Fische krank oder sterben sogar. Würden wir die Fische zum Tierarzt bringen? Nein wir würden doch eher das Aquarium säubern neues Wasser einfüllen und Sauerstoff einleiten also die Umgebung der Fische säubern.

Genauso sollten wir auch mit unseren eigenen Zellen im Körper umgehen. Sie leben ebenfalls in einem „Milieu“ das immer sauber gehalten werden sollte. Dieses Milieu nennt man auch :

**„Bindegewebe, Zwischenzellgewebe, Matrix, Interstitium oder Pischinger Raum“**

Woher wissen wir nun ob unser „Milieu“ sauber und genügend gereinigt ist? Leider gibt es hierfür keine direkte Messmethode. Allerdings äußern sich Übersäuerungszustände durch Symptome wie:

**Sodbrennen, Magen-Darmstörungen, Abwehrschwäche oder Hauterkrankungen u.v.m.**

Ursachen für eine Übersäuerung unseres Körpers können durch vielerlei Faktoren wie z.B.

negativer Stress, falsche Ernährungsgewohnheiten wie z.B. verminderte Aufnahme von basenreichen oder neutralen Lebensmitteln und die vermehrte Aufnahme von säurebildenden Lebensmitteln wie z.B. Wurst, Käse, Eier, Kaffee und Zucker sowie auch akute und chronische Krankheiten begünstigt werden.

Die Niere ist eines der wichtigsten Entgiftungsorgane unseres Körpers und scheidet einen Großteil an Säuren aus. Über den pH-Wert im Urin stellen wir das Säure-Basen-Gleichgewicht in unserem Körper fest und können die Balance und Ausscheidung der Nieren ermitteln. Daher bietet die PH-Messung des Urins eine geeignete Methode zur Bestimmung der Säurebelastung unseres Körpers. Mit einem Indikatorpapier (pH-Teststreifen) kann ein Teil der ausgeschiedenen Säuren über den Urin bestimmt werden. Durch die PH-Messung des Speichels erhalten wir einen Hinweis über unseren Säurebasenpuffer im Körper und ob wir überhaupt in der Lage sind Säure zu binden und aus dem Körper auszuscheiden.

Bei schweren chronischen Krankheiten oder Beschwerden empfehle ich die Urinritration nach Sanders und Gläsel die allerdings im Labor durchgeführt werden muss. Hierbei werden auch die an Puffer gebunden Säure mitbestimmt.

Obwohl das einfache Messverfahren über den Urin einige Defizite hat empfehle ich es trotzdem weil es eben sehr viel einfacher in der Durchführung ist und ebenfalls Richtungsweisend ist.

Besorgen Sie sich in der Apotheke Indikatorpapier (pH-Teststreifen) mit einem Messbereich von 5 bis 8.

Ich empfehle hier „Uralyt-U“ von der Fa. Madaus mit einem Bereich von pH 5,6 – 8,0

### **Wie messe ich den pH-Wert des Urins?**

Messen Sie hierzu 3- 5 x täglich Ihren pH-Wert im Urin.

Bitte zählen Sie die Ergebnisse zusammen und teilen sie dann durch 3.

So erhalten Sie für Ihr Tagesprofil einen Mittelwert. Dieser sollte etwa bei 6,8 liegen.

Bei einem wünschenswerten pH-Profil sollte im Tagesverlauf mindestens ein- zweimal ein basischer Wert (über 7,0) gemessen werden. In den Morgenstunden ist der Urin eher sauer, in den Mittags- und Abendstunden eher basisch.

Die Messung wird über die Dauer von 1 Woche durchgeführt. Nach der ersten Woche messen Sie den pH-Wert noch eine weitere Woche lang, aber diesmal mit dem Unterschied, dass Sie 3 x täglich nüchtern ein Basenmittel einnehmen (z.B. Basosyx Tabletten von Syxyl, 3x3 Tabl. tägl.). Nehmen Sie die Tabletten mit warmen Wasser um die Magenpassage zu beschleunigen. Notieren Sie ebenfalls die Werte und ermitteln Sie jedes Mal den Mittelwert eines Tages.

#### Auswertung:

Bei der Messung sollte eine Schwankung des pH-Wertes innerhalb des Tages ersichtlich sein, dies spricht für eine gute Ausleitungsfähigkeit für Säuren aus dem Körper. Bei chronisch Kranken (Krebs, Diabetes, Migräne, Allergien, Rückenschmerzen, Rheuma) kann der pH-Wert ständig im sauren Bereich liegen, dies wäre ein Hinweis auf eine starke Übersäuerung.

Bewegt sich der pH-Wert bei der Messung in der 2. Woche immer auf gleicher Höhe ob nun basisch oder sauer wie z.B. konstant 6,8 zu welcher Tageszeit auch immer ist von einer Regulationsstarre/Säureausscheidungsblockade auszugehen. Dies bedeutet, dass die Niere die anfallende Säurelast nicht mehr ausscheiden kann.

#### **Wie messe ich den pH-Wert über den Mundspeichel?**

Während der pH-Wert im Urin die Fähigkeit der Säure-Ausleitung der Niere und die Übersäuerung im Gewebe kennzeichnet gibt die pH-Wert-Bestimmung im Mundspeichel einen Hinweis auf die Pufferkapazität des Blutes.

Führen Sie die pH-Speichelmessung am besten morgens nüchtern durch oder essen Sie ca. 2 Stunden vor der Messung nichts mehr. Prinzipiell ist der Nüchternspeichel ein Hinweis für den pH-Wert des Dünndarms.

Messen Sie nun den pH-Wert des Speichels indem Sie einen Teststreifen auf die Zunge legen und kurz einspeicheln. Spülen Sie den Mund nun mit unverdünntem frisch gepresstem Zitronensaft und spucken diesen bitte anschließend aus ohne zu schlucken. Unmittelbar danach messen Sie bitte erneut den pH-Wert des Mundes. Wiederholen Sie die Messungen bitte nach 2 Minuten bis zu 5 mal um ein optimales Messergebnis zu erhalten. Bitte den Mund nur anfangs einmalig mit Zitronensaft spülen.

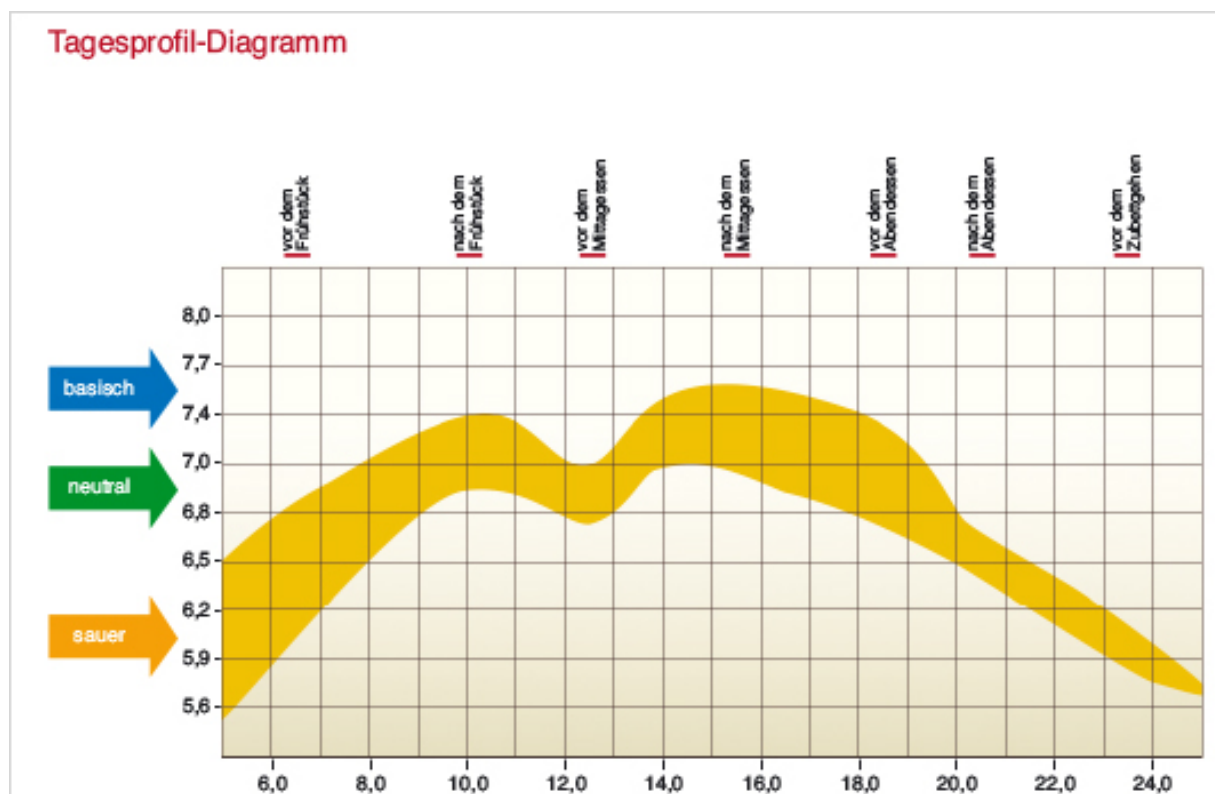
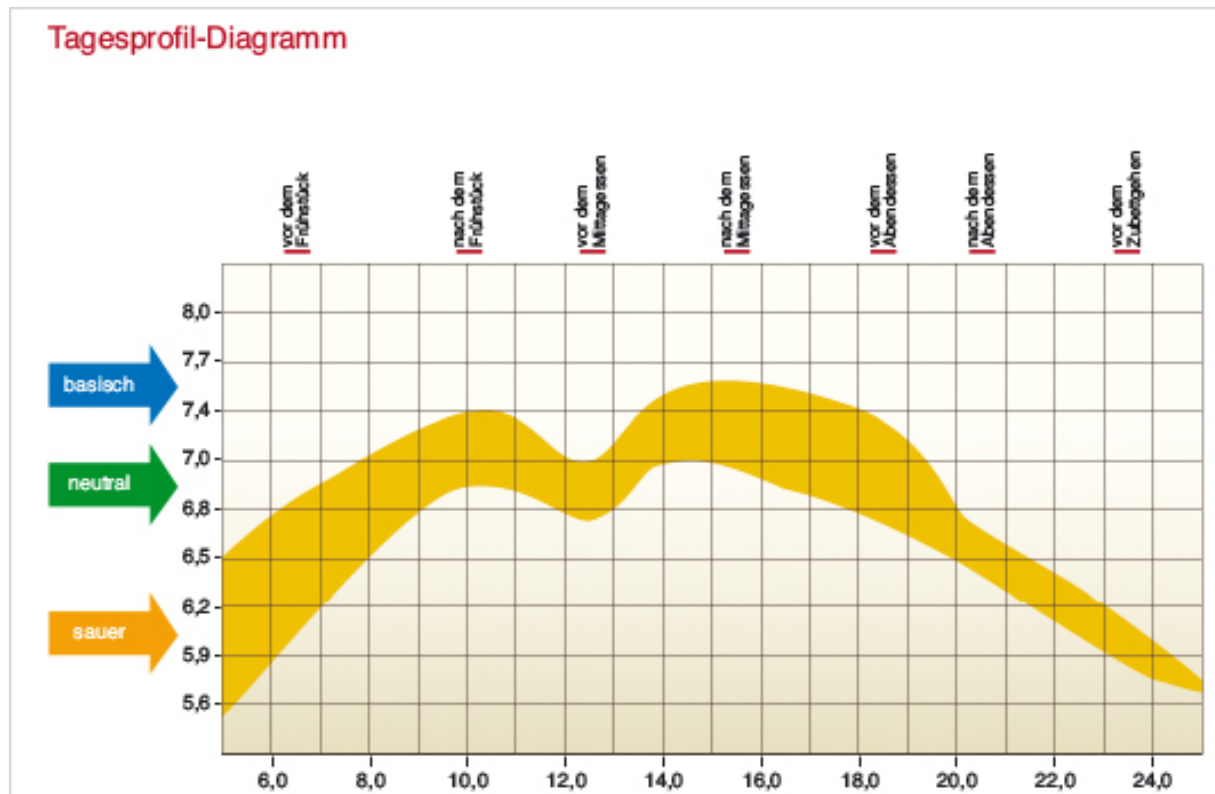
#### **Auswertung:**

Je schneller der pH-Wert reaktiv im basischen Milieu ist umso besser ist die Pufferkapazität Ihres Blutes. Dies spricht auch für eine gute Funktion und Stabilität Ihrer Leber die für die Basenpuffer im Blut verantwortlich ist. Ebenso stehen genügend Mineralstoffreserven zur Verfügung.

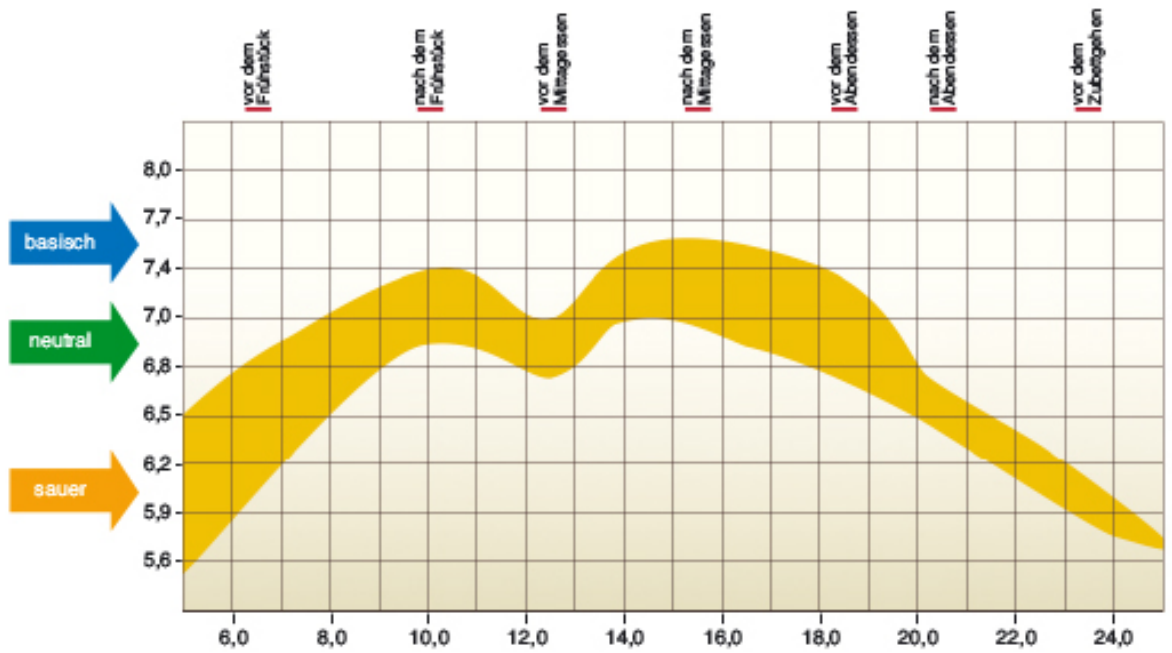
Optimal ist ein anfängliches Messergebnis von 8,0 und höher. Je schneller dieses basische Milieu wieder erreicht wird umso besser ist Ihre Pufferkapazität. Sollte der pH-Wert auch nach 10 Minuten noch unter 7,0 liegen spricht dies für eine schlechte Pufferkapazität.

Ist der pH-Wert vor der Mundspülung saurer wie 10 Minuten nach der Spülung, ist dies immer noch positiv zu bewerten, da hier scheinbar noch Basen mobilisiert werden können.

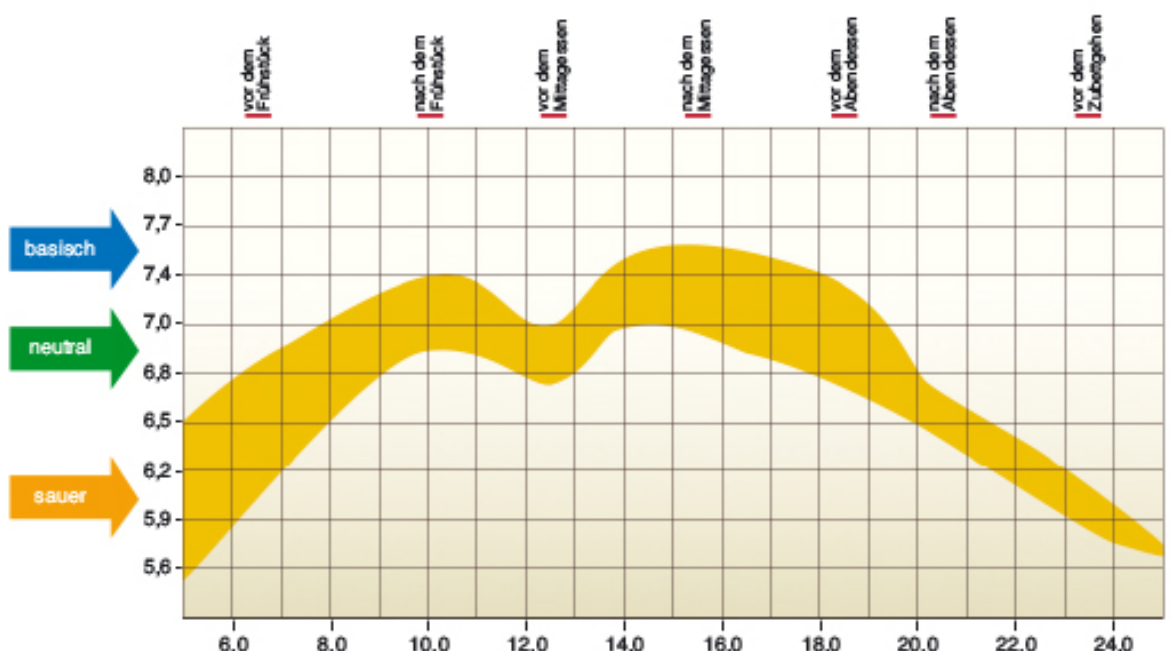
Sollte der pH-Wert 10 Minuten nach der Spülung sauer sein als vor der Spülung sind noch kaum Puffer im Körper vorhanden. Dann sollten Sie Themen wie Sport, Entgiftungskuren und Fasten mit großer Vorsicht genießen bis die Basenvorräte im Körper wieder hergestellt sind. Ebenso sollten die Ursachen für die Speicherleerung gefunden und behoben werden wie z.B. Psychostress, Infektionen, Vergiftungen, starker Mangel an Mikronährstoffen und Orthomolekularsubstanzen. Ein purer Basen- und Nährstoffausgleich über die Ernährung oder die orale Einnahme reicht hier nicht mehr aus. Hier sind Säure-Basen-Infusionen oder Infusionstherapien die geeigneten Therapiemaßnahmen.



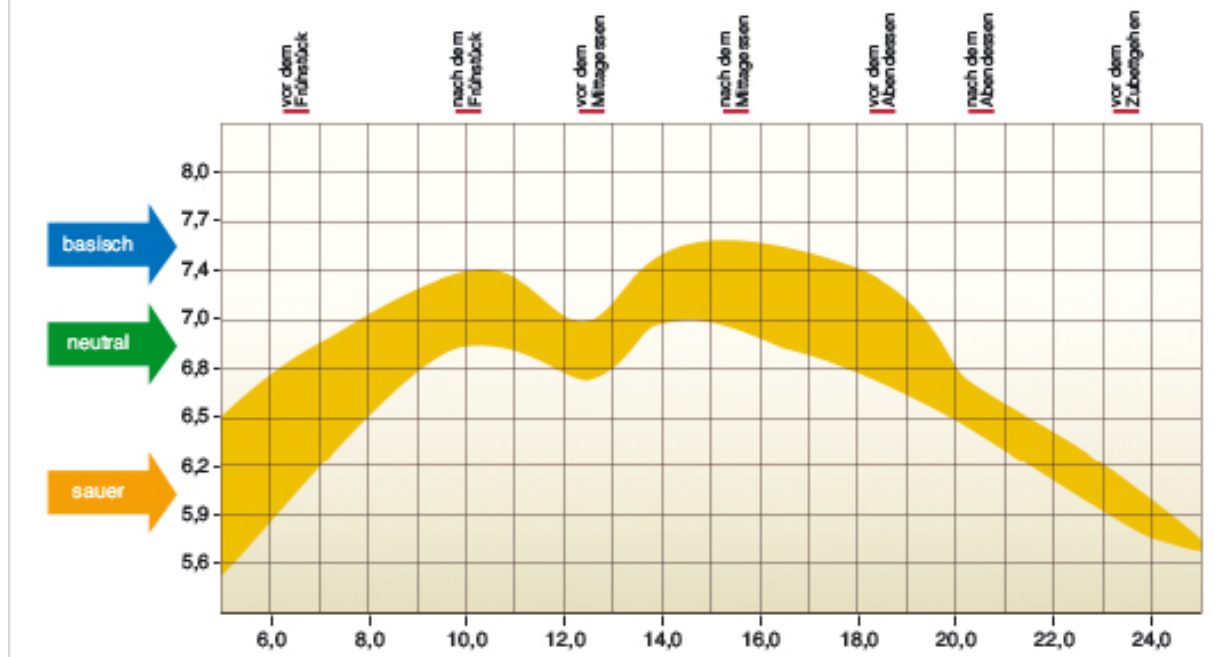
### Tagesprofil-Diagramm



### Tagesprofil-Diagramm



## Tagesprofil-Diagramm



Notizen: