

# Säure-Basen-Balance

ist eine Lebenseinstellung

Foto: S. Schmitz-Harwardt/Privat



Sonja Schmitz-Harwardt ist Heilpraktikerin und Dozentin aus Velbert in Nordrhein-Westfalen.

## Im Interview

Sind Sie sauer? Dann führen Sie möglicherweise ein übersäuertes Leben. Die Folge sind diverse Zivilisationskrankheiten. Sonja Schmitz-Harwardt, Heilpraktikerin aus Velbert, spricht von „Zivilisatose“.

von Stefanie Deckers

Ein gesunder Organismus reguliert seinen Säure-Basen-Haushalt von selbst. Puffersysteme im Blut sorgen ständig dafür, dass Säuren im Körper neutralisiert werden und es zu keiner Übersäuerung kommt. Noch nicht. Auf lange Sicht können die schädlichen Säuren krank machen.

Säure-Basen-Haushalt in einem 20:80-Verhältnis stehen. In den westlichen Industrieländern sieht die Wirklichkeit ganz anders aus. Wer dauerhaft ein übersäuertes Leben führt, riskiert eine schleichende Azidose (Übersäuerung). Die Auswirkungen sind spürbar, werden aber häufig auf die leichte Schulter genommen.

Die Folgen, die eine jahrelange ungesunde Lebens- und Ernährungsweise mit sich ziehen, können wir uns alle denken. Kaum jemand ändert aber etwas daran. Jedenfalls solange nicht, wie wir uns gesund fühlen. Idealerweise sollte unser

Müdigkeit und Erschöpfung, Konzentrations- und Schlafstörungen, eine verminderte Stressresistenz und eine erhöhte Infektanfälligkeit sind erste Anzeichen. Hinzu kommen brüchige Fingernägel und Haarausfall, Hautprobleme und Verdauungsstörungen. Unspezifische Symptome, die langfristig den Nährboden für chronische Erkrankungen bieten, wie Gicht und Arthrose, Diabetes und Fibromyalgie. Schlimmstenfalls sogar Krebs. „Zivilisatose“, so Sonja Schmitz-Harwardt, „hat viele Namen.“

Frau Schmitz-Harwardt, wie kommt es zu einer Übersäuerung im Körper?

**Sonja Schmitz-Harwardt:** Sprechen wir von einer Säure-Basen-Regulation, denken die meisten Menschen an die Ernährung. Das ist auch richtig. Was wir täglich essen und trinken, spielt eine große Rolle. Das Säure-Basen-Gleichgewicht bezieht aber alle Lebensbereiche mit ein: unsere Arbeitswelt, das soziale Umfeld, diverse Umweltfaktoren. Sind wir regelmäßig Autoabgasen, Elektrosmog und Lärm ausgesetzt, wirkt sich das negativ auf unseren Säure-Basen-Haushalt aus. Die Art und Weise, wie wir denken und fühlen, nimmt Einfluss auf unsere Gesundheit.

Dem ganzheitlichen Ansatz entspricht das bekannte Zitat „Du bist, was du isst“. Woran erkennen wir „saure Lebensmittel“?

**Sonja Schmitz-Harwardt:** Nicht alles, was sauer schmeckt, hat auch eine saure Wirkung. Zitronen zum Beispiel sind basisch. Zucker hingegen bildet äußerst schlechte Säuren im Körper. Ebenso wie Weißmehlprodukte, tierische Fette und alle stark verarbeiteten Produkte. Vorsichtig auch mit Limonaden, kohlenstoffhaltigen Getränken, Kaffee und Alkohol. Trinken ist wichtig für ein ausgewogenes Säure-Basen-Verhältnis. Aber es sollte ein Wasser mit einem hohen Gehalt an basischen Mineralien wie Calcium, Magnesium, Kalium und Eisen sein, das hilft, Säuren im Körper zu neutralisieren. Gesunde Lebensmittel – saisonale Gemüse-, Obst- und Vollkornsorten aus biologischem Anbau – enthalten von Natur aus diese Mineralstoffe, die wir uns regelmäßig über die Ernährung gönnen sollten, um ein Säure-Basen-Gleichgewicht herzustellen. >>

**pH-Wert**  
**Potentio hydrogenii**  
**„Kraft des Wasserstoffs“**  
saurer pH-Wert: 0–6,9  
neutraler pH-Wert: 7,0  
basischer pH-Wert: 7,1–14



**pH-Wert testen: Teststreifen bekommen Sie in Ihrer Apotheke!**

Foto: stef/Forcilla



Foto: santiago silver/Fotolia

### Welche Entsäuerungskur empfehlen Sie?

**Sonja Schmitz-Harwardt:** Säure-Basen-Balance ist eine ganzheitliche Lebenseinstellung und fußt auf vielen Säulen. Zu einer gesunden Ernährung kommen eine basische Körperpflege hinzu, ein respektvolles zwischenmenschliches Miteinander und eine gelingende Work-Life-Balance.

Weil wir im täglichen Leben Säuren nicht gänzlich aus dem Weg gehen können, empfehle ich, zusätzlich Säuren auszuleiten – mithilfe von Basenbädern und basischen Wickeln. Die Haut ist unser größtes Organ. Etliche tausend Schweiß- und Talgdrüsen unterstützen den Reinigungsprozess. Für ein basisches Vollbad benötigen Sie natürliche Basentherapeutika wie Citrate, Heilerde oder Natriumhydrogenkarbonate aus der Apotheke. 3–4 Esslöffel auf ein Vollbad genügen.

Passen Sie die Wassertemperatur Ihrer Körperwärme an. Zu große Hitze blockiert sonst die Entgiftungsvorgänge. Alternativ können Sie auch ein basisches Fußbad nehmen. In der chinesischen Medizin gelten die Füße als unsere „Hilfsnieren“. Die vielen Drüsen unter den Fußsohlen leiten Gifte und Stoffwechselprodukte aus. Ein basisches Fußbad sollte mindestens 30–60 Minuten lang dauern. Basische Wickel eignen sich sogar für eine ganze Nacht, wenn Sie im Schlaf entgiften möchten. Ein dünnes Leinentuch basisch tränken und um die Füße, um den Leber- oder Nierenbereich legen und mit einem trockenen Außentuch abdecken. Basische Bäder und Wickel eignen sich besonders bei Cellulite, Rheuma und Gicht. Sie sind sehr wirkungsvoll bei Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Nachtschweiß und Schlafstörungen.

### >> Wie können wir im Alltag unsere Säure-Basen-Zufuhr kontrollieren?

**Sonja Schmitz-Harwardt:** Mit Hilfe von Teststreifen aus der Apotheke können Sie den pH-Wert Ihres Trinkwassers testen. Das Ergebnis ist basisch, wenn der Teststreifen 7,1–14 pH anzeigt. Auf diese Weise können Sie alle Ihre Lebensmittel untersuchen. Auch Ihre Körperpflegemittel. Denn äußerlich können wir uns ebenfalls schädlichen Säuren aussetzen. Manche Putz- und Waschmittel enthalten Tenside, Parabene und Toxine und sind deutlich im sauren Bereich von 0–6,9 pH. Bei empfindlichen Menschen können sie Allergien, Hauterkrankungen und Ekzeme auslösen. Alle Stoffe, mit denen wir in Berührung kommen, können unser Säure-Basen-Gleichgewicht angreifen. Ein gesunder Körper schafft

es, sich selbst zu reinigen und Säuren zu neutralisieren. Das geschieht über alle Ausscheidungsorgane: die Haut und ihre Schweiß- und Talgdrüsen, über die Nieren und die Leber, über den Darm und über die Lungen.

Unser Blut hat immer einen pH-Wert von 7,35–7,45. Und es benötigt ständig genügend „Puffer“, um Säuren zu neutralisieren. Wenn diese Mineralstoffvorräte erschöpft sind, dann greift der Organismus auf körpereigene Depots zurück. Zuerst werden die Haare spröde, Nägel brüchig, die Zähne nehmen Schaden. Später schlagen sich die Säuren auf Bindegewebe, Blutgefäße und Knochen nieder. Cellulitis ist ein deutliches Zeichen von Übersäuerung. Arthrose wiederum ist die stärkste Form der Verschleissung.

