

Säure-Basen-Haushalt:



Der Schlüssel zu Wohlbefinden und Gesundheit



Warum ist der Säure-Basen-Haushalt wichtig?

Der Säure-Basen-Haushalt (SBH) ist ein zentrales Thema, wenn es um unsere Gesundheit geht. Unser Körper ist darauf angewiesen, einen stabilen pH-Wert zu halten, um optimal funktionieren zu können. Ein Ungleichgewicht kann zu zahlreichen gesundheitlichen Problemen führen, von Müdigkeit und Kopfschmerzen bis hin zu schwerwiegenden chronischen Erkrankungen wie Diabetes oder Osteoporose.

Was verursacht eine Übersäuerung?

Verschiedene Faktoren können zu einer Übersäuerung des Körpers führen:

- **Ernährung:** Besonders tierische Eiweiße, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten und Fast Food tragen zur Säurebelastung bei.
- **Genussmittel:** Alkohol und Zigaretten sind ebenfalls große Säurelieferanten.
- **Medikamente:** Einige Schmerzmittel und Narkosen können den SBH stören.
- **Negative Emotionen:** Gefühle wie Angst, Wut und Trauer beeinflussen das Säure-Basen-Gleichgewicht.

- **Bewegungsmangel oder Überbelastung:** Sowohl zu wenig Bewegung als auch exzessiver Sport im anaeroben Bereich tragen zur Übersäuerung bei.
- **Stress:** Dauerhafter hoher Stresspegel fördert die Säurebildung im Körper.

Symptome einer Übersäuerung

Erste Anzeichen einer Übersäuerung können sehr vielfältig sein:

- Ständige Müdigkeit und Erschöpfung
- Konzentrationsschwäche und Schlafprobleme
- Häufige Kopfschmerzen und Nackenverspannungen
- Hautprobleme, Allergien und brüchige Nägel
- Verdauungsbeschwerden und hartnäckiges Übergewicht

Langfristig kann eine chronische Übersäuerung zu ernsthaften Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Nierensteinen, Osteoporose, Rheuma und sogar Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

So halten Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht

1. Basenreiche Ernährung

Eine Ernährung, die reich an basischen Lebensmitteln ist, hilft, die Säureüberschüsse auszugleichen. Hierzu zählen:

- Gemüse
- Obst
- Kartoffeln
- Kräuter und Gewürze

Die 80:20-Regel empfiehlt, 80 % basische und 20 % säurebildende Lebensmittel zu sich zu nehmen.



2. Viel Trinken

Viel Wasser und Kräutertees unterstützen die Entsäuerung des Körpers.

3. Bewegung und Entspannung

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation helfen, den Stress abzubauen und das Gleichgewicht zu halten.

4. Stress reduzieren

Versuchen Sie, Ihren Alltag zu entschleunigen und sich regelmäßig Pausen zu gönnen, um Stress zu vermeiden.

5. Entsäuerungskuren

Eine oder zwei Entsäuerungskuren pro Jahr können helfen, den Säureüberschuss effektiv abzubauen.

Fazit

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist essenziell für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Durch eine bewusste Ernährung, ausreichend Bewegung und Stressmanagement können wir viel tun, um unseren Körper im Gleichgewicht zu halten.

Wenn Sie Unterstützung auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil brauchen, besuchen Sie Sandras Gesundheitskurse oder kontaktieren Sie mich per E-Mail unter kontakt@sandras-gesundheitskurse.de.

Bleiben Sie gesund und achten Sie auf Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht!

