

  
**basen** balance®



# SÄURE-BASEN- HAUSHALT

NATÜRLICH AUSGLEICHEN

*Ratgeber*



## Aus dem Gleichgewicht?

Fühlen Sie sich oft unwohl? Sind Sie rasch erschöpft und müde? Können sich meist nur schwer konzentrieren? Sind ständig genervt? Oder sind oft krank? Dies können Anzeichen für eine Übersäuerung sein, die unser Wohlbefinden deutlich beeinträchtigen können.

Unsere heutige Ernährungs- und Lebensweise kann leicht zu einem Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt führen. Eine Übersäuerung kann man anfangs leider nicht spüren. Es ist ein schleichender Prozess, der sich meist über Jahre hinzieht.

Dabei stellt auch ein natürliches Säure-Basen-Gleichgewicht in unserem Körper eine wesentliche Voraussetzung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden dar.

## Alltagsfalle Übersäuerung?

Unser Säure-Basen-Haushalt wird heutzutage fast automatisch ins Saure gedrängt: von der stetigen Beschleunigung unseres alltäglichen Lebens. Wir haben mehr und mehr Aufgaben zu erledigen und Anforderungen zu erfüllen. Dafür müssen wir uns in knapper Zeit organisieren und hetzen von einem Termin zum nächsten. Ernährung ist für viele Menschen eine lästige, zeitraubende Angelegenheit geworden – und ob die Nahrungsmittel gesund sind, mit denen man schnell zwischendurch den Hunger stillt, ist Nebensache. Das Bewusstsein, dass Nahrung eigentlich Grundstein des Lebens ist, wird verdrängt.

Viele Menschen haben einen unausgewogenen Speiseplan mit überwiegend „Basenräubern“ wie Fleisch, Wurst, Milchprodukten, Fisch, Brot, Süßem und Getränken, die entweder viel Zucker oder künstliche Süßstoffe enthalten. Dazu kommt der Griff nach Genussmitteln, um sich auch einmal etwas „zu gönnen“. Leider sind die meisten kurzfristigen Satt- oder Glücklichmacher die Nahrungs- oder Genussmittel, die in unserem Körper beim Stoffwechsel in Säure umgewandelt werden.

Dazu die heutige Hektik, Stress oder Ärger, ob im Beruf oder Privatleben, spielen eine große Rolle. Übergewicht, Rauchen und Alkohol, kein oder übermäßig anstrengender Sport, können mögliche Ursachen für eine Übersäuerung sein. Auch eine drastische Diät zur Gewichtsreduktion kann den Körper mit sauren Stoffwechselprodukten überschwemmen.



Im Alter kommt noch meist eine eingeschränkte Nierentätigkeit hinzu, die die wichtige Ausscheidung von Säure verringert. Die basenbildenden Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Salat und frische Kräuter rücken auf dem Speiseplan mehr und mehr nach unten. Gleichzeitig werden ausgleichende Freizeitbeschäftigungen wie Entspannung und Bewegung vernachlässigt. Und zu all dem trinken die wenigstens Menschen genügend gesunde Flüssigkeit pro Tag – ideal wären bis zu zwei Liter, z. B. stilles Wasser.

## Was ist überhaupt eine Übersäuerung?

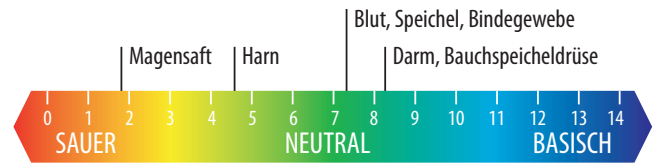
Von einer Übersäuerung spricht man, wenn sich in unserem Körper zu viel Säure angesammelt hat. Wie es dazu kommt? Jeden Tag essen und trinken wir, verdauen unsere Nahrung und verwerten die darin enthaltenen Nährstoffe. Durch eine unausgewogene Ernährung und Lebensweise entstehen Säuren, die der Organismus wieder umwandeln und abtransportieren muss. Hierzu benötigt der Körper vor allem basische Nährstoffe sprich Mineralien aus unserer Ernährung.

## Wie entstehen Säuren und Basen? Was bewirken sie?

Entscheidend ist, was wir an Nahrung konsumieren, so fallen entweder Säuren oder Basen an. Säure entsteht z. B. aus tierischen Produkten wie Fleisch, Milch, Fisch, aus vielen Getreidesorten sowie aus zuckerhaltigen Getränken und Lebensmitteln. Basen hingegen werden vom Organismus hauptsächlich aus Obst und Gemüse, bzw. aus den darin enthaltenen Mineralien, pflanzlichen Spurenelementen und Vitaminen gebildet.

Dabei zählt die Wirkung, nicht der Geschmack: saure Früchte z. B. wie die Zitrone wandelt unser Stoffwechsel in Basen um!

Säuren und Basen werden durch den so genannten pH-Wert bestimmt. Zwischen pH 0 und 6,9 handelt es sich um eine Säure, pH 7 ist neutral und zwischen pH 7,1 und 14 bewegt sich die Base. In unserem Körper gibt es Bereiche, die entweder sauer oder basisch sein müssen, um gesund arbeiten zu können. Dabei ist unser Magensaft bei nüchternem Magen am sauersten, der pH-Wert liegt unter 2. Das Sekret der Bauchspeicheldrüse dagegen liegt mit pH 8 im basischen Bereich.

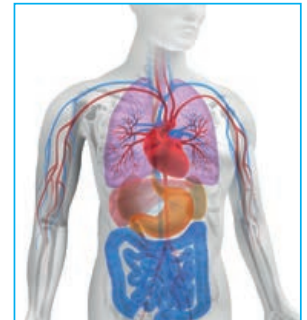


pH-Werte im Körper

## Wie hält der Körper Säuren und Basen in Balance?

Der menschliche Körper verfügt über ein selbständiges und wunderbar funktionierendes System, in dem alle Abläufe ideal aufeinander abgestimmt sind.

So verfügt unser Körper über Regelmechanismen (Puffersysteme), die unseren fein abgestimmten Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht halten und den pH-Wert nach oben und unten ausgleichen. Daran sind nicht nur Blut und Lymphe beteiligt, sondern auch unsere Organe Leber, Lunge, Nieren, Bindegewebe und unser größtes Organ, die Haut, tragen ihren Teil bei.





## Warum ist es so wichtig, etwas gegen Übersäuerung zu tun?

Unser Körper ist ständig damit beschäftigt den Säure-Basen-Haushalt in Balance zu halten. Überwiegt eine Zufuhr von Säuren und dies über Jahre, kann sich eine „chronische Übersäuerung“ einschleichen.

Werden dem Körper zum Neutralisieren der Säuren nicht genügend basische Nährstoffe über die tägliche Nahrung zugefügt, kann auf Dauer ein Mineralstoffmangel entstehen. Denn unser Körper bedient sich aus den körpereigenen Vorratskammern; den Knochen, Sehnen und Zähnen, dem Bindegewebe und auch dem Haarboden. Zahnprobleme, Knochen- und Gelenkschmerzen, Muskelkrämpfe oder Haarausfall stehen erst am Anfang.

## Welche Nahrungsmittel sind geeignet?



### Säurebildende Nahrungsmittel

Fleisch, Wurst, Eier, Fisch  
Käse, Milchprodukte  
Getreideprodukte, Nudeln  
Zucker, Süßigkeiten,  
Knabberien  
Limonaden, Softdrinks  
Konserven  
gehärtete Fette



### Basenbildende Nahrungsmittel

Blattsalate, Gemüse, Kräuter  
Kartoffeln  
Obst, Trockenobst  
(ungeschwefelt)  
Pilze  
Tofu  
Mandeln  
Kräutertee  
Molke, Schlagsahne  
Ungesüßte Fruchtsäfte



### Neutrale Nahrungsmittel

Wasser ohne Kohlensäure  
ungehärtete Öle  
und Pflanzenfette

Langfristig kann ein Überschuss an belastenden Säuren auch die Festigkeit der Knochen beeinflussen.

Überschüssige Säuren können zudem im Fett- und Bindegewebe eingelagert werden, um sie zu einem passenden Zeitpunkt abtransportieren zu können. Das schadet dem Gewebe, aber auch unseren gesamten Körperfunktionen: Das Bindegewebe stützt und verbindet unsere Zellen und Organe und macht ein Drittel unseres Körpers aus. Durch die Einlagerung der Säuren kann dessen Struktur beeinträchtigt und die Funktion eingeschränkt werden.

Eine ausreichende Zufuhr basischer Nährstoffe kann somit einer chronischen Übersäuerung entgegensteuern und zur Entlastung des Bindegewebes beitragen, was sich auch positiv auf die Gelenke auswirken kann.

## Was können Anzeichen einer Übersäuerung sein?

Übersäuerung ist ein schleichender Prozess, der sich meist über viele Jahre hinzieht. Dabei gibt es zahlreiche Hinweise, die auf ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt hinweisen können:

- Stimmungsschwankungen, Nervosität, Konzentrationsschwäche
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit, eingeschränkte Leistungsfähigkeit
- Infekt-Anfälligkeit
- Schlafstörungen
- Rückenschmerzen, Verspannungen
- Veränderungen an Haut, Haaren, Nägeln
- Gelenk- und Muskelbeschwerden, rheumatische Beschwerden
- Verdauungsbeschwerden
- chronische entzündliche Hauterkrankungen

Allerdings können manche Symptome auch andere Ursachen haben. Viele Menschen halten Sodbrennen für eine Übersäuerung. Sodbrennen kann ein Symptom sein, aber auch viele andere Ursachen haben.



## Auf die Balance kommt es an

Wenn Sie sich jetzt fragen „soll ich plötzlich auf alles verzichten, was mir schmeckt?“, dann seien Sie beruhigt: Sie können alles essen – nur eben im richtigen Verhältnis. Ideal ist es, wenn der Anteil von säurehaltigen Lebensmitteln nur etwa 20 bis 25 Prozent unseres Speiseplans ausmachen.

Um einer Übersäuerung entgegen zu steuern, wird empfohlen, die Ernährung, wenn möglich dauerhaft, auf eine vorwiegend basische Ernährung umzustellen. Kann eine ausgewogene und abwechslungsreiche vorwiegend basische Ernährung nicht umgesetzt werden, wird empfohlen, den Körper mit basischen Mineralien zu versorgen, um seine körpereigenen Mineralstoffdepots aufzufüllen.



## Gesunde Ernährung

Analysieren Sie Ihre Ess- und Lebensgewohnheiten. Sie müssen auf nichts verzichten, auch wenn Sie sich für eine gesunde und bewusste Ernährung entscheiden.

Eine ausgewogene Ernährung könnte so aussehen: abwechslungsreich, wenn möglich frisch, möglichst vollwertig und energiereich, dies wäre ein erster Schritt. Ein bisschen weniger Fleisch und Wurst dafür mehr nährstoffreiche pflanzliche Kost in den täglichen Speiseplan einbauen. Vorwiegend gutes stilles Wasser, ungesüßte Kräutertees und Fruchtsäfte trinken, statt zucker- oder süßstoffhaltige Getränke und zudem den Genussmittelkonsum reduzieren.

## Bleiben Sie in Bewegung

Das bedeutet nicht, dass Sie nun aufwändige Sporteinheiten einplanen müssen: ein Spaziergang an der frischen Luft, Treppen statt Aufzug, mal Fahrrad fahren, all das sind bereits gesundheitsförderliche Aktivitäten.



## Entspannen

Versuchen Sie im Alltag ruhiger und gelassener zu werden. Und planen Sie öfters einen Entspannungstag ein: in einem Thermalbad, in der Sauna oder auch einfach zuhause.

## Schritt für Schritt zur Balance

Hierbei unterstützen Sie die **Basenbalance®-Produkte von Aurica**.

Um dem Körper basische Mineralstoffe zuzuführen sind Aurica **Basenbalance®-Kapseln** eine gute Ergänzung. Sie enthalten in einem abgestimmten Verhältnis basische Mineralstoffe, wie z. B. **Zink**, das zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel beiträgt. Desweiteren trägt Zink zur Erhaltung normaler Haare, Nägel, Haut, Sehkraft und zu einer normalen

Funktion des Immunsystems bei. Die Mineralstoffe **Calcium** und **Kalium** tragen zu einer normalen Muskelfunktion und zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei. **Magnesium** trägt zudem zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zu einer normalen Funktion der Muskeln und des Nervensystems bei.

Aurica **Basenbalance®-Kapseln** sind zucker-, lactose- und glutenfrei, ohne Farb- und Aromastoffe.

**Basenbalance®-Kräutertee:** Als optimale Trinkmenge pro Tag wird 1,5–2 Liter Flüssigkeit empfohlen. Kombinieren Sie stilles Wasser, ungesüßte Obst- oder Gemüsesäfte und basischen **Basenbalance®-Kräutertee**, das sorgt für Abwechslung. Hochwertige und in der Volksheilkunde bekannte Kräuter sind die Ausgangsstoffe für diese Teemischung. Eine sorgfältige und schonende Verarbeitung bewahren die wertvollen Inhaltsstoffe bis zur Zubereitung als Teeaufguss. Zudem sind Kräutertees die Spitzenreiter unter den basischen Getränken.

Wellness zu Hause: Das **Basenbalance®-Bad** eignet sich wunderbar zum Entspannen – ob nach dem Sport oder nach der Arbeit. Zudem unterstützt das Bad die natürliche Ausgleichsfunktion der Haut. Meersalz und wertvolle Mineralien bewirken im Badewasser einen basischen pH-Wert von ca. pH 8,5. Eine sanfte Massage während des Badens fördert zudem die Erneuerung der oberen Hautschichten. Das Badesalz unterstützt den Rückfettungs- und Reinigungsprozess der Haut, macht sie zart und geschmeidig. **Basenbalance®-Bad** ist nicht nur als Voll- oder Fußbad zu verwenden, sondern auch für Salzwashungen und Salzwickel.



**Basenbalance®-Creme** ist eine basische Körpercreme mit Weizenprotein und Vitamin E für die sensible und beanspruchte Haut. Durch eine optimale Kombination hautberuhigender Inhaltsstoffe eignet sich die Creme bestens für eine sensible und zu Trockenheit neigende Haut. Weizenproteine und Vitamin E verleihen ein gepflegtes Aussehen. Aloe Vera Gel und Avocadoextrakt versorgen die Haut langanhaltend mit Feuchtigkeit.

**Basenbalance®-Lotion**, eine basische Körperlotion mit Macadamianussöl und Avocadoextrakt für die tägliche Körperpflege. Die zarte, duftneutrale Lotion verleiht ein anhaltendes Wohlgefühl. Dabei geben Macadamianussöl, Avocadoextrakt und Aloe Vera trockener Haut anhaltende Feuchtigkeit zurück, ohne zu fetten. Vitamin E schützt vor frühzeitiger Hautalterung.



Basenbalance Kosmetik-Produkte sind frei von tierischen Produkten, frei von Erdölprodukten und ohne Farb- und Duftstoffe.



## DIE AURICA PRODUKTLINIE

*... natürlich – für sie*

- Vital
- Tee
- Ballaststoffe
- Körperpflege
- Basenbalance®
- Hildegard von Bingen

AURICA  
Naturheilmittel und Naturwaren GmbH  
Püttlinger Straße 121  
66773 Schwalbach

Tel +49 6834 9565-0  
Fax +49 6834 9565-15  
info@aurica.de  
www.aurica.de

**Kostenlose Aurica-Infoline**  
**0800 2874221**

(kostenlos aus dem dt. Festnetz)