



# Ernährung & Gesundheit

Alexandra Schleifer MBA  
[www.KoerperBotschafterin.com](http://www.KoerperBotschafterin.com)

# Übersäuerung unseres Körpers



# Agenda

- ◉ Der Säure-Basen-Haushalt
- ◉ Übersäuerung als Ursache
- ◉ Folgen einer Übersäuerung
- ◉ Die vier Säulen der Basentherapie
- ◉ Mikronährstoffe und Übersäuerung
- ◉ Tipps für eine gesunde Säuren-Basen-Balance

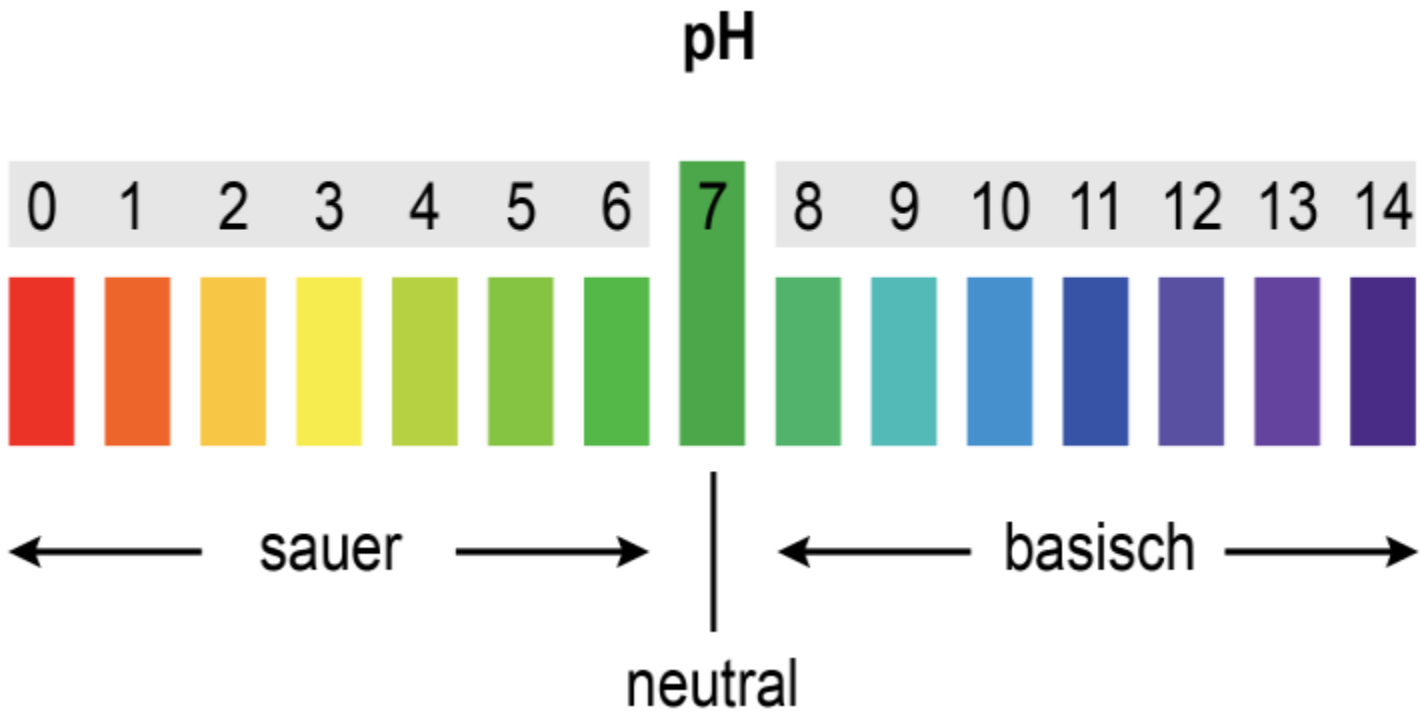


# Was versteht man unter dem Säure-Basen-Haushalt

Damit alle im Körper ablaufenden Stoffwechselfvorgänge, optimal funktionieren, wird ein relativ konstanter pH-Wert (von 7,35 bis 7,45) im Blut und im Inneren der Körperzellen gebraucht



# Der pH-Wert



# Messung des pH-Wert



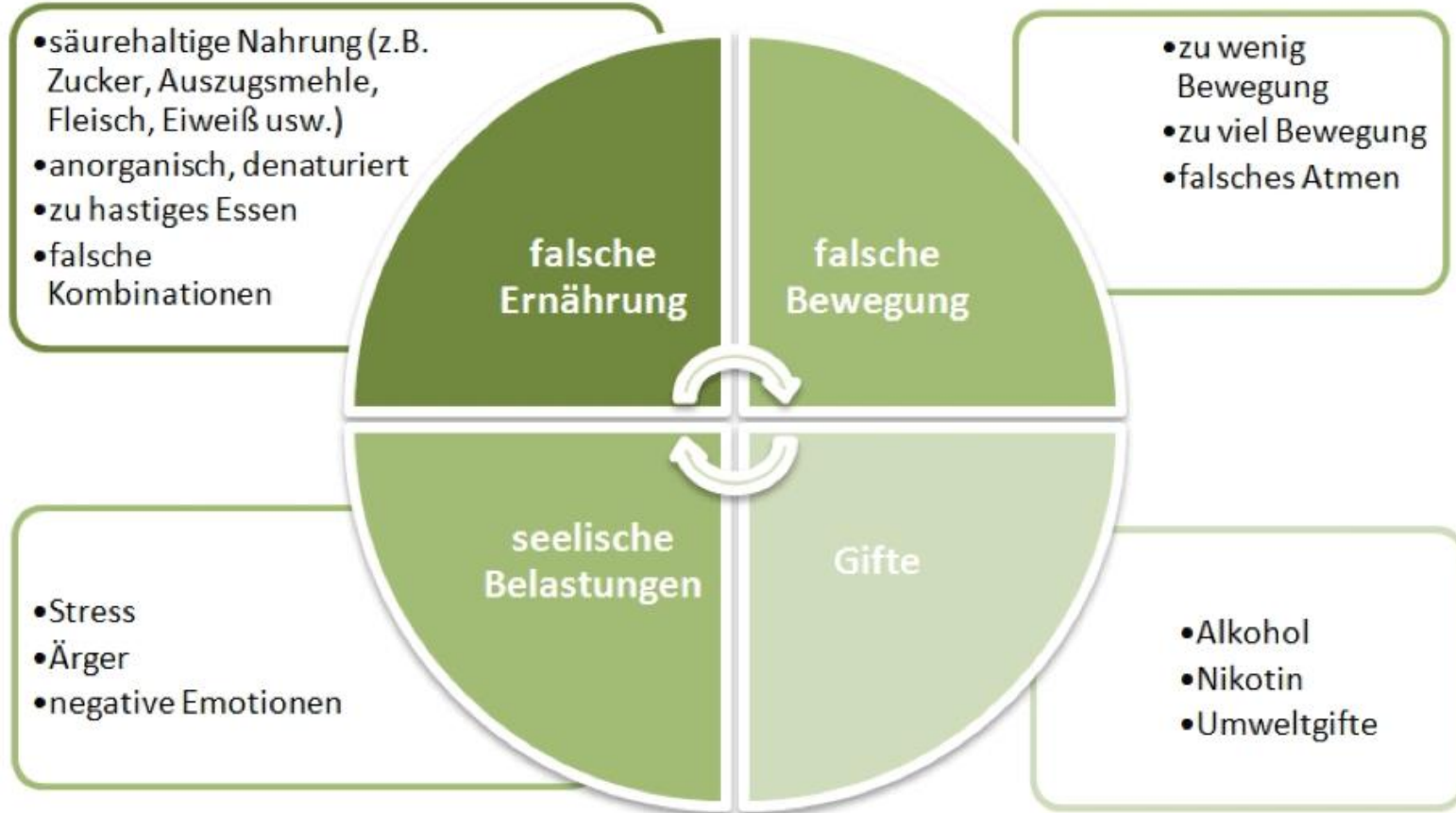
# Wie entgiftet der Körper

- Säureausscheidung des Körpers
  - Niere, Darm, Haut
- Puffersysteme
  - Blut, Lungen, Leber, Niere, Darm
- Säuredepot
  - Bindegewebe, Muskeln, Gelenke





# Ganzheitliche Betrachtung





# Häufigsten Ursachen

- Säurehaltige bzw. säurebildende Nahrung
  - Genussmittel: Kaffee, Alkohol, Fast Food
- Die heutige Ernährungs- und Lebensweise
  - Basenarme Nahrungsmittel (durch sauren Regen)
  - Leistungsdruck, Stress, Workaholic
- Verdauungsstörungen, durch mangelnde und falsche Esskultur
  - Zu viele Gärungs- und Fäulnisprozesse



# Häufigsten Ursachen

- Falsche/zu flache Atmung: reduzierte Abatmung von CO<sub>2</sub>
- Bewegungsmangel, aber auch Leistungs- bzw. exzessiver Sport
- Lebensführung: Schlafmangel, Ärger und psychische Belastungen
- Mangel an Entspannung



# Häufigsten Ursachen

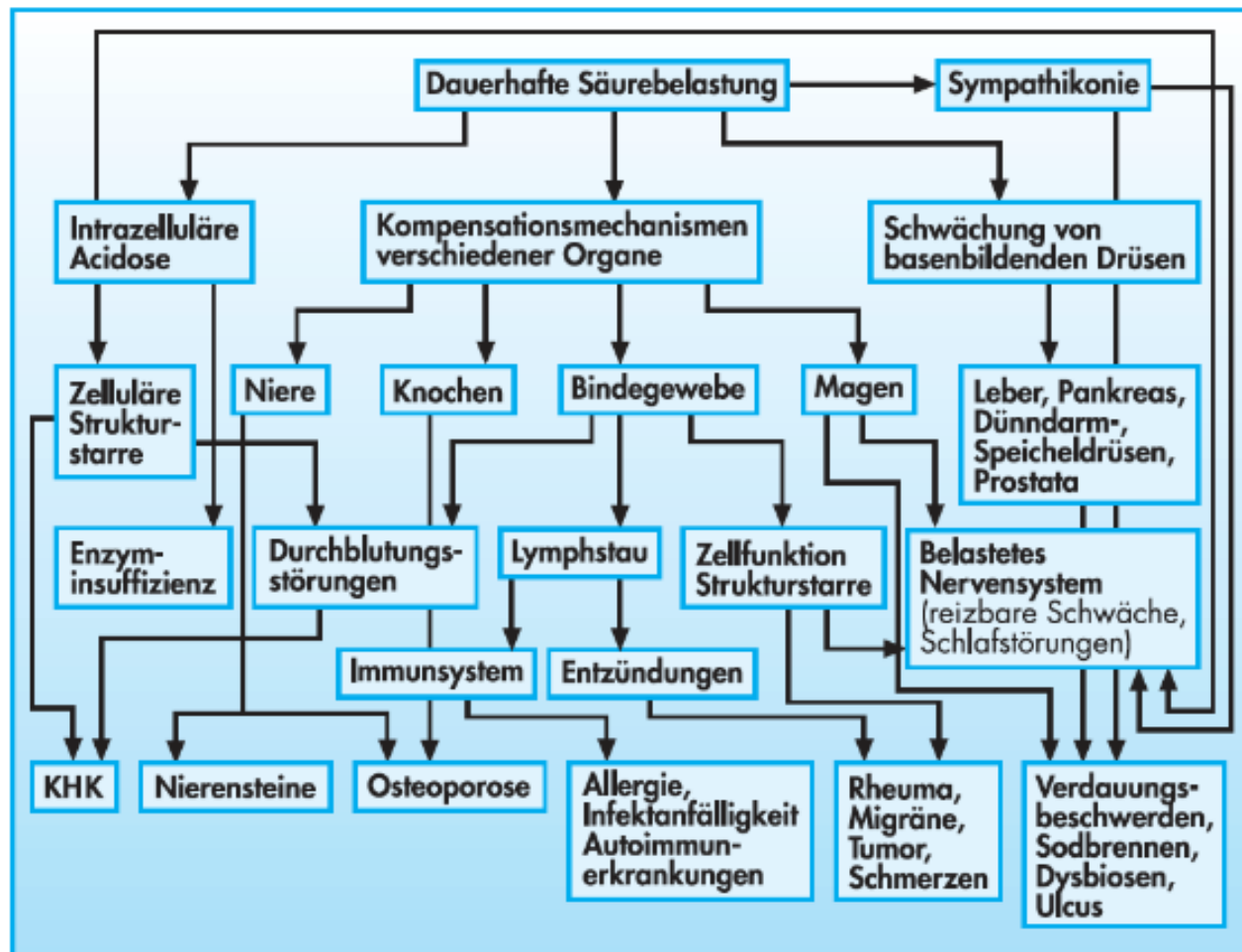
- Eiweißabbau im Stoffwechsel
- Stoffwechselstörungen (z. B. Diabetes),  
chronische Entzündungen
- Nierenfunktionsstörungen, Leberzirrhose  
und andere Hepatopathien
- Medikamenteneinnahme
- Umweltgifte, Nikotin,  
Chemikalienbelastung und andauernder  
Elektrosmog



# Auswirkungen einer Übersäuerung



# Folgen der Übersäuerung



# Mögliche Beschwerden

- Allergien
- Anfälliges Immunsystem
- Arteriosklerose
- Arthrose und Gelenkbeschwerden
- Bindegewebsprobleme (Cellulitis)
- Bluthochdruck
- Chronische Müdigkeit und Schlappheitsgefühl
- Diabetes Typ-2
- Entzündungsanfälligkeit
- Faltige, blasse, unterversorgte Haut
- Gestörte Darmflora, Probleme mit Stuhlgang
- Haarausfall
- Häufige Kopfschmerzen und Migräne
- Neurodermitis, Ekzeme
- Osteoporose
- Rheuma und Arthritis
- Schlafstörungen
- Überspannte Muskeln und ‚verfilzte‘ Faszien
- Zahnprobleme wie Zahnfleischerkrankungen, Karies und Zahnverfall



# Sodbrennen

Säureüberschuss oder Säuremangel

Sodbrennen wird fast ausschließlich auf einen Säureüberschuss im Magen zurückgeführt und viel zu oft mittels Säureblockern behandelt. Häufig jedoch ist nicht ein Säureüberschuss, sondern – im Gegenteil – ein Säuremangel vorhanden.





# 5 Maßnahmen gegen Übersäuerung

- Leberreinigung
- Säuren ausspülen
- Säuren ausleiten
- Bewegung und moderater Sport
- Stressmanagement



# Leberreinigung

- Leber Reinigung in 4 Phasen
  - Entlastung, Einleitung, Reinigung, Nachbereitung
- Fasten
- Bitterstoffe
  - Ernährung
  - Pulver/Tabletten/Tropfen



# Was stresst die Leber

- Hoch verarbeitete Nahrung, denaturiertes Essen, Zusatzstoffe
- Umweltgifte
- Mineralstoffmangel
- Fructose
- Alkohol
- Kaffee/Nikotin
- Stress, zu wenig Erholungsphasen
- Zu wenig Schlaf
- Ärger, Frust, Sorgen, Probleme
- Zurückgehaltene unterdrückte Gefühle



# Was tut der Leber gut

- Esskultur
- Bitterstoffe
- Wildkräuter
- Mineralstoffe
- Darmsanierung
- Entgiftung/ Detox
- Leberwickel
- Bewegung, Schwitzen, tiefes Atmen
- (Arbeits-)Pausen
- Hobbies, die Entspannung und Freude bereiten



# Bitterstoffe

- Bitterstoffe
  - Enzian
  - Mariendistel
  - Löwenzahl
  - Berberitze
  - Artischocke
  - Bitterholz
  - Galgant
  - Wacholder
  - Wermut



# Heutige Ernährung

- Fleisch
- Wurst
- Fisch
- Eier
- Käse und Milchprodukte
- Teigwaren aus Getreide (Weizen)
- Süßigkeiten
- Kaffee, Fruchttetee
- Alkohol
- Billige Öle



# Gängige Ernährungsfehler

- Zu schnell
- Zu viel
- Zu oft
- Zu viel schwer Verdauliches
- Zu spät abends
- Viel zu wenige Ballaststoffe
- Keine Fastenpausen = Erholungspausen für den belasteten Darm





# Unterstützende Ernährung

- Basenüberschüssige Ernährung
  - Viel Gemüse, weniger Obst
  - Basensuppen
  - Wenig Getreide, Hülsenfrüchte
  - Keine tierischen Produkte
- Lebertee
  - Wermut, Enzian, Bitterholz, Galgant, Wacholder
- **Leberelexier/ Bittertropfen**
  - Ohne Alkohol



# Mikronährstoffe

- Basenpulver aus reinen Mineralsalzen
  - Natriumbicarbonat
  - Kalium, Kalzium, Magnesium
- Orale Einnahme
- Vollbad
- Fußbad



# Stressmanagement

- Atmung
- Entspannung
  - Autogenes Training
  - Progressive Muskelentspannung
  - Yoga (Yin Yoga, Yoga Nidra)
- Kälteexposition, Eisbaden
- Kneipp-Anwendungen, Wechselduschen
- Heilfasten



# Tipps

- Stressmanagement
- Täglich 2-3 Liter Wasser, Kräutertee
- Regelmäßigkeit
  - Basenüberschüssige Ernährung 80/20
  - Schlaf
  - Entspannung
- Basenpulver, Bitterstoffe
- Bewegung
- Heilfasten

