



### PATIENTENINFORMATION

#### Säure-Basen-Balance und Akupunktur

Seite 1

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Ihr Arzt führt bei Ihnen eine Akupunkturbehandlung gegen Schmerzen oder wegen eines sonstigen chronischen Leidens durch. Um den bestmöglichen und schnellsten Erfolg zu erzielen, ist es sinnvoll, sich um die optimalen Stoffwechselverhältnisse in Ihrem Körper zu kümmern.

Der Ablauf aller chemischen Vorgänge in der Natur ist auf ein bestimmtes Milieu in der Umgebung, einen festgelegten Säuregrad angewiesen. Bekanntestes Beispiel dafür ist der Waldboden, dessen Übersäuerung für ganz erhebliche Schäden an den Bäumen verantwortlich gemacht wird. Im Körper ist das nicht anders: Nur bei einem immer gleich bleibenden Säuregrad in Blut und Geweben können alle notwendigen Funktionen ungestört ablaufen. Jede Abweichung von der sehr eng gesetzten Norm bedeutet Verzögerung der Regulation, schlimmstenfalls eine Fehlregulation. Erkrankungen wie Rheuma, Osteoporose, chronische Hautleiden, Migräne, Krebs, Gicht, psychische Erschöpfungszustände werden heute zurückgeführt auf eine chronische Übersäuerung.

Eine Akupunktur kann als Regulationsbehandlung dann besonders gut und schnell bei Ihnen wirken, wenn Ihr Körper nicht übersäuert ist.

#### Wie wird man sauer?

Unsere Lebensführung und vor allem (!) unsere übliche Ernährung führen zu einer Verschiebung des optimalen Stoffwechsellmilieus.

Sauer macht..... eigentlich alles, was wir so „normalerweise“ essen und trinken. Man sollte besser aufzählen, was der Säure entgegenwirkt, also basisch macht: Gemüse, Gemüse, Gemüse (auch Kartoffeln gehören zu den Gemüsen). Auch Salat und Obst machen basisch und einige Milchprodukte wie Joghurt und Sahne.

Wer schon sauer ist, kann saures Obst jedoch nicht gut vertragen. Nahrungsmittel, die besonders sauer machen: Kaffee, Fleisch, Fisch, Zucker, Mehl (Getreide). Was noch sauer macht: Stress und zu wenig körperliche Bewegung.

#### Was sind die Folgen?

Übersäuerung bedeutet für den Körper das gleiche wie für Ihr Auto, wenn der Vergaser falsch eingestellt ist – er verschleißt schneller und wird irgendwann krank. Ein Auto in diesem Zustand fährt auch nicht so schnell und ist nicht zuverlässig – auf den Körper übertragen fühlen Sie sich einfach nicht so wohl, sind stressanfällig, leichter gereizt, schnell müde, oder Sie haben sogar schon richtige Beschwerden wie Migräne, Rheuma, Gicht, Heuschnupfen und Neurodermitis. Schmerzen und Entzündungen haben in einem übersäuerten Milieu die besten Bedingungen zum „Überleben“!

Ein Beispiel: Ist der Körper zu sauer (in der Regel „selbstverschuldet“ durch einseitige Ernährung), versucht er, die Säure zu neutralisieren (abzupuffern). Er verwendet dafür Mineralstoffe, z.B. Calcium. Er nimmt (weil er nichts anderes bekommt) Ihre Mineralstoffe! Also z.B. das Calcium aus Ihren Knochen. Die Folgen, eine Osteoporose, sind bekannt.

#### Was kann man tun?

Man kann eigentlich alles selbst tun. Und es ist so einfach. Das Prinzip: Säurebildner reduzieren (Kaffee, Fleisch, Zucker) und Basenbildner erhöhen: Gemüse / Salate / Obst. Vieles am Essen ist nur Gewohnheit, die man überprüfen sollte und die, wie viele Beispiele zeigen, sich schmerzlos ändern lässt.

Am wichtigsten: Gemüse / Salate – mindestens zweimal am Tag!



## PATIENTENINFORMATION

### Säure-Basen-Balance und Akupunktur

Seite 2

Messen Sie den pH-Wert Ihres Urins über eine bestimmte Zeit und bringen Sie das Ergebnis beim nächsten Behandlungstermin mit. Ihr Arzt hat vielleicht eine Liste der Nahrungsmittel für Sie, wo Sie ablesen können, welche Nahrungsmittel geeignet sind, Sie zu entsäuern.

Sport entsäuert – laufen kann jeder, wirklich jeder. Man muss nur langsam damit anfangen. Schwitzen entsäuert – vielleicht ist Sauna auch für Sie geeignet?

Entspannung entsäuert – überprüfen Sie Ihren Tagesablauf. Vielleicht findet sich ja doch eine kleine Zeit, die nur Ihnen allein gehört.

Wenn die Ernährungsumstellung nicht reicht, sollte man basische Mineralsalze einnehmen, um die Säure auszugleichen. Ihr Arzt wird Sie Ihnen bei Bedarf verschreiben.

Literatur: Säure-Basen-Balance, E.M. Kraske, GU-Verlag, Neuausgabe 2005.

*Autorin: Dr. Beate Strittmatter, DAA e.V.*