

SÄUREBASEN- MEDIZIN

ÄRZTEZENTRUM

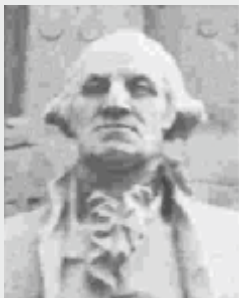


SEEGARTEN  KLINIK

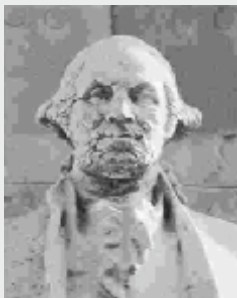
— Mit Blick aufs Ganze.

AUSWIRKUNG DES SAUREN REGENS

Jahr 1900



Jahr 2000



Unser **Säurebasenhaushalt** (SBH) wird praktisch in allen Lebenslagen und -aufgaben beansprucht.

Die SGK ist auf diesem Gebiet spezialisiert. Wir zeigen Ihnen wo Sie stehen und wie Sie damit Ihre Gesundheit verbessern können.

Bitte wenden...

Mehr Informationen finden Sie auf:
www.sgk.swiss

Gesundheit bedeutet Gleichgewicht der Seele und im Stoffwechsel. Letzterer wird wesentlich von unserem **Säure-Basen-Haushalt** mitgesteuert. War man bisher immer der Meinung, viele Krankheiten entstünden auf Grund von chronischer Übersäuerung, wissen wir heute, dass diese Sichtweise korrigiert und differenziert betrachtet werden muss. Das **Säure-Basen-System steuert vielmehr unser Stoffwechsel.** Wir können zwei grundsätzliche Verhaltensmuster erkennen und in sog. anabole und katabole Vorgänge unterteilen. Diese entsprechen Regeneration und Verbrauch. Und hier spielt der Säure-Basen-Haushalt entscheidend mit.

Im allgemeinen steht die **Base** für Regeneration, Wachstum und Aufbau. Wir erkennen dies auch beispielsweise daran, wie wir nach dem Essen plötzlich müde werden, als Wirkung der Base. Der Magen produziert nämlich nicht nur Säure für die Verdauung, sondern gleichzeitig Basen, welche ins Blut abgegeben wird. Die Verwertung der Nahrung ist somit körperlich ein alkalischer Vorgang, der uns signalisieren möchte, jetzt wird verdaut und nicht gearbeitet. Dazu dient auch der anabole und alkalisierende Parasympathikus (Im Vergleich dazu wirkt der Sympathikus katabol und ansäuernd.).

Säuren wirken katabol, also verbrauchend, unterstützen den Säureschutzmantel der Haut und aktivieren den Sympathikus. Sind wir körperlich aktiv, so nutzen wir den Effekt der körperlichen Ansäuerung. Sauer macht doch lustig. Fühlen wir uns nicht besonders wohl nach einem ansäuernden Work-out im Fitness Club oder nach einer völlig sauren Coca Cola?

Dieses Verständnis bietet uns die Möglichkeit, unseren Stoffwechsel mitzusteuern und bildet auch die Grundlage der Wirkung von sauren und basischen Thermalbädern.

Säure-Zustände: Schmerzen bei entzündlicher Arthritis, Fieber, entzündliche, nässende Ekzeme, hoher Blutdruck, Osteoporose, Stress, Nieren- und Leberinsuffizienz

Basen-Zustände: Schmerzen bei Abnutzung, Arthrosen, Arteriosklerose, chronische Müdigkeit, trockene verdickte Haut, tiefer Blutdruck, Einnahme von Basenmitteln, harntreibende Mittel, Abführmittel, Durchfall.