



# IST SAUER- STOFF- MANGEL

## SCHULD AN ÜBERSÄUERUNG?

Übersäuerung spielt bei der Entstehung praktisch aller Erkrankungen mit eine Rolle oder tritt als deren Folge auf, sagt die Naturheilkunde. Manche Ursachen sind schon hinlänglich bekannt, doch es gibt „Missing-Links“, die kaum betrachtet werden. Sauerstoffmangel gehört auf jeden Fall dazu und er hat zwei wichtige Ursachen!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Voraussetzend sei erwähnt, dass die Schulmedizin Übersäuerung, wie die Naturheilkunde sie sieht, genauso wenig anerkennt wie Verschlackung. Säuren werden in der Lunge abgeatmet und damit wird der Blut-pH-Wert stabil gehalten. Und dennoch, selbst wenn der Blut-pH-Wert nicht beeinträchtigt wird, zeigt die Naturheilkunde, dass so manches Leiden durch „entsäuernde“ Maßnahmen entscheidend verbessert werden kann.

### Was gilt als **Hauptursache** für Übersäuerung?

Nun zunächst zu den Faktoren, die schon recht bekannt sind: Stress, Ernährung mit vielen Säurebildnern (wie etwa tierische

Produkte, Zucker, Kaffee, Alkohol) und wenig Basenbildnern (wie etwa Gemüse, Kräuter) führen bei gleichzeitigem Mangel an basenbildenden Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium oder Kalium zu Übersäuerung. Es ist also ganz entscheidend, auf basenüberschüssige Ernährung zu achten und mit Stress richtig umzugehen. Kann man Stress nicht vermeiden, nützt man am besten „Stresshilfen aus der Natur“, die bei der Stressanpassung helfen und den Körper bis zu einem gewissen Grad vor den Folgen bewahren. Sehr wirksam sind beispielsweise „Stressbremsen“ wie *Rhodiola Mix*, *Weihrauch*, *Tulsi Tee*, *Yams* oder der *Cordyceps Vitalpilz*.

### **Mineralstoffmängel ausgleichen – nicht jedes Basenpulver ist geeignet**

Kalzium ist der wichtigste Mineralstoff im Säure-Basen-Haushalt. Der Körper greift als erstes auf Kalzium zurück, um anfallende Säuren zu neutralisieren und damit erst einmal zu entschärfen. Kalzium ist in verschiedenen Präparaten enthalten. Doch nicht alle sind empfehlenswert. Basenpulver mit Mineralstoffen aus Carbonaten verschlimmern die Übersäuerung noch, da sie die Magensäure neutralisieren, kaum aufnehmbar



sind und Mineralstoffmängel eher fördern als bessern. Basenpulver aus Citraten (wie *Micro Base*, *Micro Base mit Aronia*) hingegen sind viel empfehlenswerter. Die *Sango Koralle* ist, obwohl sie auch als Carbonat vorliegt, ebenso ein guter Kalzium-Spender. Denn ihr Kalzium ist bereits ionisiert, also in die aktivierte Form gebracht, wofür sonst die Magensäure zuständig wäre. Außerdem gibt es noch Kalzium, Magnesium und Kalium als Kolloide. Sie sind überhaupt der Rolls-Royce unter den Mineralstoffen und Spurenelementen. Vor allem *kolloidales Magnesiumöl* ist beliebt, um übersäuertes Gewebe wieder weich und flexibel zu machen.

Es ist überhaupt wichtig, die Basendepots vor allem mit Kalzium und Magnesium wieder aufzufüllen, bevor man entsäuernde Maßnahmen ergreift. Schon eine Umstellung auf basenüberschüssige Ernährung kann sonst bereits Erstverschlimmerungen hervorrufen. Sofern es möglich ist, sollte man natürliche Heilmethoden und Natursubstanzen statt Medikamente anwenden, damit unterstützt man ebenfalls den Säure-Basen-Haushalt. Kräuterprodukte sind einfach basisch und ergänzen die basenüberschüssige Ernährung in sinnvoller Weise! Sehr hilfreich sind auch äußerliche Anwendungen wie Bäder bzw. Fußbäder mit *Vulkanmineral* (Klinophilolith), das die Säuren über die Haut aus dem Körper zieht und die Haut weich und geschmeidig macht, sowie eine pH-neutrale Hautpflege etwa mit kaltgepresstem Bio-*Baobaböl*, das die Entsäuerung über die Haut nicht auch noch stört und das Gleichgewicht der Haut aufrecht erhält.

### Doch was tun, wenn all das nicht reicht?

Was ist zu bedenken, wenn auch jene, die Stress gut im Griff haben, sich basisch ernähren und Mineralstoffdefizite auf richtige Weise ersetzen, dennoch an Übersäuerung leiden? Was kann denn noch falsch laufen? – Leider eine ganze Menge und darüber wird kaum geschrieben! Übersäuerung fängt nämlich bereits bei der Energiegewinnung der Zelle an. Sämtliche Körperzellen brauchen jederzeit ausreichend (basischen) Sauerstoff, um sich regelmäßig zu erneuern und ihre aerobe Energiegewinnung aufrechtzuerhalten. Ausreichend Sauerstoff im Körper ist sogar eine Grundvoraussetzung für Ge-

sundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter.

### Nur bei genügend Sauerstoff läuft die Energiegewinnung „aerob“ ab

Steht der Zelle hingegen nicht genügend Sauerstoff zur Verfügung, kommt es stattdessen zu „anaerober“ Energiegewinnung durch „saure Vergärung“. Die Folgen: Es wird weniger Energie produziert als bei aerober Energiegewinnung und es fallen dabei viel mehr Säuren an. Der Mensch ist chronisch müde und läuft generell auf Sparflamme. Außerdem ist das übersäuerte Milieu anfälliger für Entzündungen durch Erreger wie Bakterien, Viren und Pilze, die sich in saurem Milieu erst richtig wohl fühlen. Je nachdem, nach welchem Muster der Körper versucht, die mühsam neutralisierten Säuren zwischenzuparken – eine Ausscheidung erfolgt nicht automatisch – neigt der eine zu Cellulite und Fettpölstern, der andere zu Ablagerungen in den Gelenken.



### Eine Vielzahl von Beschwerden hat Übersäuerung als Ursache

Dazu zählen: Allergien, Arthritis, Arthrose, Asthma, Appetitlosigkeit, Aufstoßen, empfindliche, trockene, auch entzündete Augen, Beschwerden im Bewegungsapparat, Bindegewebsschwäche, Blut zu dickflüssig, Bluthochdruck, Cellulite, Energielosigkeit, alle Entzündungen, Falten, Fersensporn, Gelenksschmerzen, blasse Gesichtsfarbe, Gicht, Haarausfall, Harnsäure erhöht, Hautprobleme, Herzrhythmusstörungen, Infektanfälligkeit, Kalkschulter, Karies, Kopfschmerzen, Krämpfe, vergrößerte Mandeln, Müdigkeit, Migräne, Mundgeruch, eingerissene Mundwinkel, Muskelschmerzen, brüchige Nägel, Osteoporose, Pilzinfekte, Polypen (Schleimhautwucherungen), Rückenschmerzen, Schleimbildung (Schnupfen, Nebenhöhlenprobleme, verschleimte Bronchien), Schlaflosigkeit, Steinbildungen

(Blasensteine, Gallensteine, Nierensteine), Übelkeit, Übergewicht, Verdauungsprobleme, Verspannungen, verzögerte Wundheilung, empfindliche Zähne, empfindliches Zahnfleisch und Zahnfleischentzündungen.

### Zwei Hauptursachen für Sauerstoffmangel

Sauerstoff ist doch überall und wird mit jedem Atemzug in den Körper aufgenommen. Wie kommt es also zu Sauerstoffmangel? Ab etwa dem 25. Lebensjahr verlangsamt sich die Kollagenbildung im Körper. Die ersten Falten und Altersanzeichen werden so um das 35. Lebensjahr sichtbar, Haut und Haare werden dünner und auch im „unsichtbaren“ Bereich kommt es zu Abbauprozessen an Sehnen, Knochen, Gelenken, Gefäßen und Zähnen. Sie verlieren an Festigkeit und Elastizität. Kollagen ist ein Gerüststoff, ohne den die verschiedenen Körperteile ihre Struktur nicht halten können. Und in Bezug auf Sauerstoff verändert sich bei Kollagenmangel auch etwas Wesentliches: Die Lunge nimmt weniger Sauerstoff auf!

### Lysin-Mangel führt zu Kollagenmangel und damit zu Sauerstoffmangel

Bis zu einem gewissen Grad ist Kollagenverlust ein natürlicher Prozess. Doch er wird beschleunigt und gravierender, wenn wichtige Nährstoffe zur Kollagenbildung fehlen. Das ist vor allem die *Aminosäure Lysin*, die möglicherweise am häufigsten fehlende Aminosäure überhaupt, wie man bei Messungen mit Quantenmedizingeräten immer wieder feststellen kann. Und es sind bei weitem nicht nur Ältere betroffen, bereits Kinder und Jugendliche können wachstumsbedingt Lysin-Mangel haben. Man erkennt ihn auch durch ein Aminosäureprofil (Blutanalyse), aber ebenso durch energetisches Testen (kinesiologischer Muskeltest oder Testen mit Tensor). Obwohl die lebensnotwendige *Aminosäure Lysin* etwa in Fleisch ausreichend enthalten ist, fehlt sie. Und das nicht nur bei Vegetariern. Auch wer viel Getreide oder Mais zu sich nimmt, kann in einen Mangel geraten. *Lysin* beeinflusst zusammen mit seinen Verbündeten im Kollagenaufbau Vitamin C, Zink und Kupfer den Säure-Basen-Haushalt also indirekt, aber tiefgehend. *Lysin* senkt außerdem die Stressanfälligkeit und führt zu vermehrter Kalziumaufnahme,

## > WAS SIE ÜBER DIE AMINOSÄURE LYSIN WISSEN SOLLTEN

*Lysin* spielt eine große Rolle bei der Bildung von Kollagen und Elastin. Für Kollagenaufbau und seine stabile Vernetzung zusätzlich wichtig ist Vitamin C, der zweite große Kollagen-Baustein für den Körper. Außerdem hat *Lysin* eine wesentliche Schutzfunktion in Bezug auf Kollagenabbau und damit auf die Gesunderhaltung von Haut, Bindegewebe, Knochen, Zähnen, Haaren, Sehkraft, Sehnen und Gelenken sowie Gefäßwänden. *Lysin* stoppt die Auflösung des Kollagens auf natürliche Weise. Außerdem beeinflusst es die Zellerneuerung positiv. Daher ist es für Ältere besonders wichtig, um Körperstrukturen zu erhalten.

### Lysin stoppt so manches Problem

*Lysin* kann sogar noch mehr. Die Aminosäure ist der wichtigste Blocker kollagenverdauender Enzyme. Da die Ausbreitung von Entzündungen, Allergien und Tumoren auf der Basis kollagenauflösender Enzyme funktioniert, können sich diese Krankheitsprozesse durch *Lysin* nicht weiterentwickeln. Neurodermitis kann eventuell ganz verschwinden.

### Lysin und das Immunsystem

Wer eine chronische Virenbelastung hat, verbraucht übrigens extrem viel *Lysin*. Das Virus muss nicht einmal ausbrechen und bleibt bei vielen völlig unerkannt. Dennoch tragen etwa 95 % der Bevölkerung das Herpes-Virus in sich und 90 % das Eppstein-Barr-Virus, das sich als Pfeiffersches Drüsenfieber bemerkbar machen kann (übrigens wirken bei chronischer EBV Hochdosen von Vitamin D immunschwächend, daher nur die empfohlenen Tagesdosen zusammen mit Vitamin K2 einnehmen!). *Lysin* hemmt diese Viren massiv und unterstützt das Immunsystem!

### Kollagenmangel und die vielen Folgen

Kollagen macht ein Drittel der gesamten Eiweißmasse des Körpers aus. Unter Kollagen-Verlust leidet der gesamte Körper – und häufig sind Lysin-Mangel (und Vitamin C-Mangel) daran schuld. Ab etwa 60 Jahren wird das am Aussehen und anhand sich verschlechternder Gesundheit deutlich, vor allem dort, wo Kollagen in größeren Mengen von Bedeutung ist. Etwa neigen die Augen zu Trockenheit oder spontanem Tränen, zur Linsentrübung, grauem Star und anderen Augenerkrankungen. Die Zähne zeigen Anfälligkeit für Karies, das Zahnfleisch ist anfällig. Kollagenmangel führt zu trockenem, brüchigem, gespaltenem Haar, Haarausfall (bis hin zur Glatze) und Schuppen. Er führt zu schlaffer Haut, Faltenbildung, Tränensäcken, Doppelkinn, trockener, rauer und sensibler Haut, sowie spröder, grobporiger, öliger Haut und Altersflecken. Das Bindegewebe ist schwach und neigt zur Schlaffheit, Dehnungsstreifen bilden sich leicht oder es kommt zu Organsenkungen, etwa einer Senkung der Blase oder der Gebärmutter bei der Frau, die auch mit Regelbeschwerden wie Ausbleiben der Regel zu tun haben kann, vorzeitigem Wechsel, vaginaler Trockenheit, Hängebrust, erhöhtem Brustkrebsrisiko. Bei Männern führt Kollagenmangel zu Impotenz und vorzeitigem Samenerguss.

Kollagenmangel reduziert die Elastizität der Gefäßwand. Die Viskosität des Blutes sinkt, der Blutdruck wird erhöht. Es kann zu Fettleber, Erhöhung des Cholesterinspiegels, verlangsamter Blut- und Lymph-Zirkulation und reduziertem Stoffwechsel kommen. Die Anfälligkeit für kardiovaskuläre und zerebrovaskuläre Erkrankungen mit Schwindel, Vergesslichkeit oder Schlaflosigkeit steigt. Kollagenmangel fördert Fettansammlung und Übergewicht, schnelles Ermüden, Anfälligkeit für Diabetes. Die Aufnahme von Sauerstoff über die Atemwege wird verringert. Dies belastet das Herz-Kreislauf-System, die Fähigkeit, Sauerstoff zu transportieren sowie den aeroben Energiestoffwechsel der Zelle. Kollagenmangel begünstigt Hämorrhoiden, Verstopfung, Inkontinenz, Verhärtung der Halsmuskulatur, zervikale Spondylose, Rückenschmerzen, Schulterkribbeln, Verlust von Muskelenergie und Muskeltonus, Anhäufung von Toxinen im Körper, Stoffwechselstörungen von Leber, Niere und Milz, Anfälligkeit für Nephritis, Nierenversagen, Gelenkschmerzen, Sensibilisierung gegenüber Rheuma, Beeinträchtigung der Knochen- und Gelenkflexibilität, Gelenksteife, kalte Hände und Füße, Taubheit der Gliedmaßen und Bänderdehnung.

### Lysin gegen Osteoporose

*Lysin* sorgt wie Vitamin D für eine bessere Kalziumaufnahme über den Darm und für eine bessere Mineralstoffversorgung von Zähnen und Knochen. Außerdem reduziert die Aminosäure die Kalziumausscheidung über die Nieren. Daher kann *Lysin* zur Osteoporosevorbeugung und -behandlung wichtig sein.

### Lysin für die Gefäße

Schon der zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling sprach über die entspannende und blutdrucksenkende Wirkung von *Lysin* auf die Gefäße. Außerdem beobachtete er die Reduktion von Angina pectoris-Schmerzen durch *Lysin*. Weiters wirkt es Gefäßverkalkung und Bluthochdruck – verursacht durch hohes Cholesterin – entgegen. Vor allem das Lipoprotein (a), das wasserunlösliche Stoffe im Blut transportiert, kann in zu hoher Konzentration Gefäßwände „verkleben“. *Lysin* hingegen senkt Cholesterin, verhindert dessen Anhaftung an den Arterienwänden, entfernt sogar bereits bestehende Lipoprotein-Plaques und ermöglicht eine Regeneration der kollagenhaltigen Arterienwände. *Lysin* gilt daher (zusammen mit Vitamin C) als wirksames Mittel gegen die Verkalkung von Arterien und Venen sowie deren Folgen wie Schlaganfall und Herzinfarkt.

### Lysin reduziert die Stressanfälligkeit

*Lysin* balanciert die Stresshormone Cortisol und Adrenalin. Es wirkt zusammen mit dem *Vitamin B-Komplex* positiv bei stressbedingtem Bluthochdruck. Überhaupt reduziert *Lysin*, Stressanfälligkeit, Ängste, sogar Panikattacken, Zwangsstörungen, Phobien, Posttraumatische Belastungsstörungen. *Lysin* hebt den Serotoninspiegel und verlängert die Serotonin-Wirkung in den Nervenzellen des Gehirns, wirkt daher gegen Depressionen.

was ebenfalls den Säure-Basen-Haushalt stabilisiert.

### Eisen-Mangel führt ebenfalls zu Sauerstoffmangel

Eisen ist nicht nur an der Bildung der roten Blutkörperchen maßgeblich beteiligt, sondern auch zentraler Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin, an den sich Sauerstoff bindet, um mit dem Blutstrom zu den Zellen transportiert zu werden.

Unter Eisenmangel leiden Kinder aufgrund des raschen Wachstums, Frauen im gebärfähigen Alter aufgrund der Regelblutung, ältere Frauen und Männer aufgrund schlechterer Eisenaufnahme im Alter. Auch Sportler verbrauchen viel Eisen. Das Blutbild ist nur bedingt aussagekräftig. Die Eisen-Menge im Blut allein sagt noch nicht viel über die Qualität des Eisens aus und die Bereitschaft der Zelle es aufzunehmen. Wie viel Eisen tatsächlich in der Zelle verfügbar ist, kann man energetisch testen, etwa auch mit Quantenmedizinern. Besonders gute Eisenquellen sind *Eisen-Chelat* oder *kolloidales Eisen*, das überhaupt den Vorteil hat, dass es nicht überdosiert werden kann, da überschüssiges bzw. nicht verwertbares Eisen ausgeschieden wird.

### Wenn Vitamin B-Mangel und Bor-Mangel mitspielen

Oft ist die Sauerstoffbilanz auch deshalb schlechter, weil fehlende B-Vitamine wie Folsäure oder Vitamin B12 zu Blutmangel führen. Abhilfe schafft der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, der alle acht B-Vitamine enthält oder *kolloidales Kobalt*, das Vitamin B12-Mangel ausgleicht. Um Hämoglobin, Eisen und B-Vitamine gleichzeitig aufzubauen, ist das *Moringa* Blatt unschlagbar. Außerdem ist *Moringa* zusätzlich noch reich am seltenen Spurenelement Bor. Bei Bor-



### > LYSIN HILFT BEIM ABNEHMEN UND BEI DER VERDAUUNG

*Lysin* kann außerdem beim Abnehmen helfen, da es die Aminosäure L-Carnitin aufbaut, die den Energiestoffwechsel unterstützt und den Fettabbau überhaupt erst ermöglicht. Der Körper verbrennt Fettreserven und nutzt sie für eigene Stoffwechselvorgänge. *Lysin* sorgt auch für ein Gleichgewicht in der Stickstoffbilanz, verbessert die Eiweißverdauung, indem es die Produktion der wichtigen Magensäure, die ab dem Erwachsenenalter langsam abnimmt, ankurbelt und baut Trypsin auf, das Eiweiß spaltende Enzym der Bauchspeicheldrüse.

#### Lysin im Sport

*Lysin* fördert den Muskelaufbau, Muskelerhalt und die Regeneration nach dem Training. Zusammen mit Vitamin C wird es zum Carnitinaufbau verwendet, das beim Abnehmen hilft und Energie bereitstellt. Muskelmasse, Kraft und Muskelfunktion profitieren gleichermaßen von *Lysin*.

mangel werden 30 bis 40 % mehr Kalzium und Magnesium verbraucht! Sie fehlen zur Neutralisation anfallender Säuren und deshalb trägt Bor-Mangel zur Übersäuerung bei. Bor-Mangel tritt recht häufig im Zuge von

Gelenks- und Knochenproblemen auf.

### Die Bedeutung von Zink bei Übersäuerung

Zinkmangel hat ebenfalls enorme Auswirkungen auf den Säure-Basen-Haushalt. Bei Zinkmangel werden vermehrt die basischen Mineralstoffe Natrium, Kalium und Natriumbicarbonat ausgeschieden und das führt genauso wie Kalzium- und Magnesiummangel zu Übersäuerung. Zink-Defizit ist sehr, sehr verbreitet, sitzen doch bei fast allen Menschen zu einem guten Teil Schwermetalle in den für Zink vorgesehenen Rezeptoren. Dadurch steht dem Körper weniger gespeichertes Zink zur Verfügung und er muss erst recht darauf achten, immer genügend Zink täglich zugeführt zu bekommen. Schwermetalle verlassen den Körper nicht so ohne weiteres wieder. Sie werden über die Plazenta schon von der Mutter ans Kind weitergegeben und so haben selbst Jugendliche heute beispielsweise Quecksilber aus den Amalgamplomben ihrer Mütter oder Blei aus alten Wasserrohren oder Autoabgasen in ihren für Zink vorgesehenen Rezeptoren. Mit Quantenmedizinern beispielsweise ist die Schwermetallbelastung messbar. Umso wichtiger ist es für die zahlreichen Betroffenen, bei besetzten Zinkspeichern wenigstens den Tagesbedarf an Zink über das im Blut sofort verfügbare Zink decken zu können. Gute Zinkquellen sind Zinkgluconat und *kolloidales Zink*.

### Mehr Sauerstoff durch Vitalpilze

Genial um den Körper mit mehr Sauerstoff zu versorgen, sind außerdem Vitalpilze. Ob *Reishi*, *Cordyceps* oder *Auricularia* – alle Vitalpilze erhöhen den Sauerstoffgehalt des Blutes. Zurückzuführen ist das wahrscheinlich auf ihren hohen Gehalt am seltenen Spurenelement Germanium. ✂