

# VON SÄUREN UND BASEN

Dr. med. Andres Bircher

©Copyright by Edition Bircher-Benner, 2011

---

Basenpulver, Tabletten und Bäder sind zwar lukrativ, doch sind sie leider wenig wirksam. Niemals vermögen sie die Folgen der massiven Bildung organischer Säuren durch die allgemein verbreitete Fehlernährung zu verhindern. Der Säurebasenhaushalt unseres Körpers greift an vitale Funktionen. Minutiös wird der pH-Wert in den Zellen unserer Nieren laufend kontrolliert und auf 7,4 ausreguliert. Tiefere pH-Werte entstehen durch Übersäuerung. Schon eine Abweichung um 0,2 Einheiten auf 7,2 ist lebensgefährlich. Die Übersäuerung gefährdet vitale Funktionen wie die Aktion des Herzens und der Atmung ernsthaft. Um dies zu vermeiden stellt unser Körper eine stetige Basenreserve bereit, durch einen Überschuss an Natriumbicarbonat, um laufend die aus der Nahrung und der Muskelarbeit anfallenden organischen Säuren abzufangen (zu puffern). Bei jeder Mahlzeit aus Brot, Fleisch, Butter, Teigwaren, Reis, Käse, Eiern, gekochtem Gemüse, Süßspeisen, Kaffee und Alkohol Mahlzeit wird unser Körper von organischen Säuren, wie Aminosäuren, Ketonsäuren, Azeton, Harnstoff, Harnsäure usw. aus dem Abbau in sinnlosem Übermass zugeführter Nahrungsstoffe geradezu überschwemmt. Die Pufferkapazität reicht nicht aus. Um einer lebensgefährlichen Übersäuerung zu entgehen bedient sich der Körper einer lebensrettenden Notregulation: Er lagert den ganzen Säureüberfluss ins zarte, alle Gewebe durchdringende Bindegewebe ein. Die Blutkörperchen verändern sich, verlieren ihre Verformbarkeit, die für die Sauerstoffaufnahme und – Abgabe notwendige ist, das Blut wird sauerstoffarm, dunkel und dick, die Kapillaren werden undicht. Säuren und Amyloide treten aus ihnen aus und lagern sich in die umliegende Grundsubstanz des zarten Bindegewebes ein. Die Grundsubstanz besteht aus einem feinen molekularen Netzwerk aus Proteoglykanen und Glucosaminen. Sie dient als Molekularsieb und reguliert den Transport aller Substanzen zwischen dem Blut und den Zellen. Zudem dient es als Leitungssystem für den Austausch biologischer Information der Zellen und des Nervensystems. Zunehmend behindert die Einlagerung der sauren Abfallprodukte den Stoffaustausch und blockiert die Grundregulation unseres Körpers. Wir werden empfindlich auf Kälte, auf Zugluft, auf gewisse Nahrungsmittel, auf Pollen, auf den Nordwind, den Föhn, auf das Licht und auf Geräusche, auf unsere Mitmenschen. Migräne und Schlafstörungen stellen sich ein und Schmerzen in den Gelenken, Sehnen und Muskeln. Die Venenklappen werden undicht, es entstehen Krampfadern. In den Arterienwänden entsteht Bluthochdruck.

Durch die Einlagerung von Säuren, Amyloiden, Cholesterinkristallen und Verkalkungen entsteht Arteriosklerose, entsteht der Herzinfarkt, der Hirnschlag. In der Makula der Augen, dem Zentrum des Schafsehens der Netzhaut entstehen Kapillarwucherungen, die rasch fortschreitenden Makulopathie, die zur Erblindung führt. Die Zellmembranen werden resistent auf im Übermass gebildetes Insulin (Diabetes Typ II). Die Zentren der Leberläppchen degenerieren (Fettleber). Ketonsäuren spalten Wassermoleküle in freie Radikale auf. Sie erzeugen Chromosomenbrüche und so entstehen Polypen, Myome, Tumoren und Krebs. Eindrücklich widerspiegelt sich das Drama stetiger Zunahme menschlichen Krankseins trotz unserer „Spitzenmedizin“ in den Statistiken der Weltgesundheitsorganisation. Und doch gibt es einen sicheren Weg: die Rückkehr zu einer einfachen, schön und liebevoll zubereiteten vegetabilen Frischkost mit mindestens 2/3 Rohkost und der Ersatz von industriell verkünstelten Nahrungsprodukte Kaffee, Alkohol, Weissmehl und Zuckerspeisen durch den Reichtum köstlich mundender vitaler vegetabiler Frischkost. Ein Weg, der sich lohnt.

Dr.med.Andres Bircher

Tipp: **Der Cholesterin/Harnsäuretest:** Bestimmung beim Hausarzt oder in einem medizinischen Labor. Danach vier Wochen Rohkostdiät. Die erneute Bestimmung zeigt den Rückgang der Stoffwechselschuld. ( beachten Sie bitte: saure Früchte wirken im Stoffwechsel basisch).