

Ein saurer Körper ist überhaupt nicht lustig

Entschlackungsexperte Dr. Wolfgang Weck, Internist, Naturheilarzt und Psychotherapeut, Chef der Tauberlandklinik in Bad Mergentheim erklärt, wie man gefährliche Schlacken und überflüssige Kilos schnell wieder los wird und schlank, schön und verjüngt in den Sommer starten kann.

Schlacken sind ein Stau von sauren, giftigen Stoffwechselprodukten im Organismus, medizinisch als Übersäuerung oder Azidose bezeichnet. Durch unsere ungesunde Lebensweise, falsche Ernährung und Stress werden mehr Säuren gebildet, als der Körper verkraften kann. Die Ausscheidungsfunktionen werden mit den aggressiven Säurefluten überlastet, neutralisiert und als Salze abgelagert.

Woran merkt man, dass man zu sauer ist?

Man fühlt sich häufiger nervös, reizbar, lustlos, energielos. Die Abwehrkraft sinkt, Allergien nehmen zu. Ödeme, Fettpolster, Cellulite bilden sich aus, die Verdauung funktioniert nicht, Rücken-, Muskel- und Kopfschmerzen treten auf, der Blutdruck steigt, chronischen Krankheiten entstehen.

Wie entsteht die Übersäuerung?

Normalerweise werden die permanent im Körper entstehenden sauren Abfallstoffe mit Mineralien neutralisiert und dann über die Nieren, den Darm, die Haut und die Atmung ausgeschleust. Wenn unser Organismus nicht mehr in der Lage ist, die ständig anfallenden Säuren auszuschleiden, muss er dies ablagern – etwas anderes bleibt ihm nicht übrig: im Fettgewebe, Bindegewebe, Muskeln, Knorpel & Kapseln, in den Gefäßen, Organen und im Gehirn.

Woher kommen die Säuren?

Bei jedem Stoffwechselfvorgang entstehen Säuren, die normalerweise mit basisch wirkenden Elementen sofort neutralisiert und ausgeschieden werden. Durch unsere Ernährung führen wir große Mengen Säuren über Fleisch, Wurst, Käse, Fastfood, Fertigprodukte, Snacks, Süßigkeiten, zucker- und kohlesäurehaltigen Getränken, Kaffee, Alkohol, Zigaretten zu. Die meisten Medikamente sind sauer oder werden sauer verstoffwechselt. Dazu kommen noch weitere Faktoren, auf die der Körper buchstäblich sauer reagiert: Bewegungsmangel, Stress, Reizüberflutung, Schlafdefizit, Streit, Ärger, Probleme oder Depressionen lösen säurebildende Hormonausschüttungen aus.

Warum gerät unser Mineralhaushalt bei Säureüberflutung durcheinander?

Sämtliche aggressiven Säuren müssen vor dem Ausscheiden oder Ablagern mit Mineralien neutralisiert werden, sonst würden sie uns innerlich regelrecht verätzen. Weil wir oft zu wenig basisch wirkende Mineralstoffe aufnehmen, werden diese lebensnotwendigen Substanzen aus körpereigenen Depots gelöst – z.B. aus dem Bindegewebe, dem Haarboden, den Zähnen und Knochen.

Bringen spezielle Mineralstoffpräparate etwas?

Sie sind sogar für die meisten Menschen notwendig. Nur so können Säuren neutralisiert werden. Man sollte regelmäßig biologisch gewonnene Mineral- und Vitalstoffpräparate einnehmen.

Warum ist das besonders beim Abnehmen wichtig?

Übergewicht ist immer ein deutliches Zeichen von Übersäuerung. In den aufgequollenen Fettzellen lagern Unmengen von Säuren. Wenn man diese Depots aufbricht, gelangen nicht nur das Fett, sondern auch die Giftstoffe ins Blut, in den Organismus. Sind jetzt nicht genügend Mineralstoffe für die Neutralisierung vorhanden, kann es zu Säurekrisen kommen. Anzeichen sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Herz- und Kreislaufprobleme, Schwindel, Verdauungsstörungen, Muskel- und Gelenkschmerzen. Diese Symptome zeigen, dass die Kapazität der Ausscheidungsorgane überlastet ist und zu viele Giftstoffe im Organismus kreisen.

Wie kann man seine Pfunde und die Säuren loswerden?

Säurebildende Lebensmittel sollte man vom Speiseplan streichen. Zusätzliche Vital- und Mineralstoffgaben helfen beim Neutralisieren der Säuren und füllen die Depots wieder auf. Reichlich Wasser und ein guter basischer Tee reinigen den Körper und unterstützen das Gewichtsmanagement. Bestimmte Kräuter (z.B. Brennnessel, grüner Hafer ...) helfen Säuren zu lösen. Das Verhältnis Wasser zu Tee (1 zu 1) sollte beachtet werden. Basenbäder entgiften, straffen und machen schlank. Da auch die Haut ein großes Entgiftungsorgan ist, unterstützen basische Bäder den Abtransport von Giften hervorragend. Man sollte ein- bis dreimal pro Woche ein 60-minütiges Basenbad oder auch Fußbäder durchführen.

Bewegung gehört auch zum Entschlackungsprogramm!

Dabei wird nicht nur der Fett- und Schlackenabbau beschleunigt, sondern auch die Ausscheidung der Gifte über die Haut und Atmung durchgeführt.

Die zur Entsäuerung notwendigen Produkte sind

- Double X, CaMg
- Teehaus, „Lebe in Balance“, „Für die Pflege“