

## WIE ERKENNEN SIE DIE BEDINGUNGEN VON ALKALOSE UND AZIDOSIS?

KÖNNEN WIR DIE NACHTEILIGEN AUSWIRKUNGEN DER CHRONISCHEN MANIFESTATION VON ALKALOSE UND AZIDOSE KONTROLLIEREN? (str.79,128)

Tabelle 19:

### ALKALIN-SÄURE-GLEICHGEWICHT IM KÖRPER: ALKALISIERUNGSPROZESSE WERDEN DURCH SÄUREBILDUNG AUSGEWOGEN UND UMGEKEHRT

ALKALISIERUNGSPROZESSE	SÄUREBILDENDE PROZESSE
ATEMWEGE ALKALOSE	METABOLISCHE AZIDOSE
<p>Große Höhen (über 1500 m) verursachen aufgrund des niedrigen Sauerstoffdrucks in der Atmosphäre eine schnelle Atmung ohne ausreichende Freisetzung von Kohlendioxid, was erzeugt einen <b>hohen Bikarbonatspiegel</b> m Körper, aber auch <b>freie Wasserstoffionen, die das Blut ansäuern</b>.</p> <p>Unser Körper reguliert diesen unangenehmen Zustand für 3-4 Tage durch die <b>angeregte Produktion von Hämoglobin</b>, für eine bessere Sauerstoffversorgung und Ausscheidung von CO<sub>2</sub>.</p>	<p><b>Bei der respiratorischen Alkalose</b> werden durch den Abbau von Wasser und Kohlendioxid im Blut und Gewebe zur Senkung des pH-Wertes freie Sauerstoffradikale erzeugt. Ein Prozess der <b>metabolischen Azidose wird aktiviert</b>, der reguliert wird durch: (S.51,63)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Phosphataufnahme</b> in den Zellen, die für die Zellenergie benötigt werden,</li> <li>• <b>erhöhte Calciumausscheidung</b> (Hypokalzämie), um eine hohe Alkalität zu reduzieren,</li> <li>• <b>Magnesiumspeicherung</b> in den Zellen zur Aufrechterhaltung des Stoffwechsels,</li> <li>• <b>Verlangsamung der Nierenfunktion</b> um Säuren auszutreiben.</li> </ul>
GEWEBEALKALOSE	GEWEBE- / ATEMWEGE AZIDOSE
<p><b>Dehydration</b>, die zu unzureichendem Speichelfluss und Mundtrockenheit führt, erhöht den pH-Wert der Mundhöhle auf über 7, was <b>die Entwicklung von Bakterien im Zahnbelag stimuliert</b>. (S.125,126,128)</p>	<p><b>Bakterien in der Mundhöhle</b>, insbesondere in Gegenwart von Einfachzuckern, produzieren Milchsäure, die durch den alkalisierenden Prozess der <b>Demineralisierung</b> des Zahnschmelzes (Karies) neutralisiert wird. Dieser Prozess kann durch tiefe Atmung und Luftretention bis hin zur Speichelbildung rechtzeitig und natürlich reguliert werden. (S.74,186)</p>

Die Zustände Alkalose und Azidose sind eine Art "Portal", durch die die zerstörende Energie wirbelt und in unseren Körper eindringt. (S. 57-59)

Solche Bedingungen **erhöhen die Reaktivität von Körperflüssigkeiten**, stören den interzellulären Energiestoffwechsel, die normale Verdauung im Magen-Darm-Trakt, die Energiesynthese und die Zellernährung, halten das Hungergefühl und die Reizbarkeit aufrecht. (S. 34,45,79,112,121,125,130,159,163)

ATEMWEGE AZIDOSE/ METABOLISCHE ALKALOSE	METABOLISCHE AZIDOSE/ ATEMWEGE ALKALOSE
<p><b>Bei einer sitzenden Lebensweise werden im Körper</b> aufgrund einer unzureichenden Sauerstoffaufnahme und einer unzureichenden Menge an Kohlendioxid, die durch die Atemwege emittiert wird, <b>Bikarbonate erzeugt</b>.</p> <p><b>Bei unzureichender Wasseraufnahme</b> neutralisieren einige dieser Bikarbonate die Säuren im Blut.</p> <p><b>Um die Alkalität des Blutes nicht zu erhöhen</b> und den Hydro-Mineral-Haushalt zu normalisieren, werden <b>Phosphate in die Zellen aufgenommen</b> und synthetisieren Energie und Wasser. (S.45,51,129)</p> <p><b>Überschüssiges Bicarbonat bindet an Calcium und Urat aus Harnsäure.</b> Die gebildeten Verbindungen lagern sich in Form von <b>Kristallen, Steinen und Stacheln</b> in den Arterien, um die Gelenke und Weichteile und sogar in den Nieren und der Galle ab und verursachen in der Folge Funktionsstörungen des Bewegungsapparates und einen erhöhten Säuregehalt im Magen. (S.56-59,78,79,108,112,129,131,152)</p>	<p><b>Übermäßiger Fleischkonsum</b> erzeugt starke Säuren, die durch die Atmungskette teilweise neutralisiert werden und Zeit benötigen, um durch die renale Ausscheidung von Harnstoff und Kreatinin vollständig neutralisiert zu werden. (S.168-169) <b>Systemische Retention von Phosphaten, Harnstoff und Kreatinin im Gewebe</b> aufgrund von Toxämie und Dehydratation und deren Begleiterscheinungen: Harnretention, Bildung von Nierensteinen durch unnatürliche Alkalisierungprozesse, kann die <b>Nierenfunktion beeinträchtigen, um Säuren zu neutralisieren</b>. (S.54,57-58,150,190) Dies wiederum kann zu einem <b>chronischen Anstieg der Blutsäure</b> führen, insbesondere bei der systematischen Einnahme von <b>Einfachzuckern und Fruktose</b>, deren Stoffwechsel enorme Mengen an Zellenergie (ATP) verbraucht und dadurch <b>Phosphor im Blut abbaut</b>. Die Reaktion, die diesen Prozess zur Aufrechterhaltung des lebenswichtigen pH-Wertes des Blutes neutralisiert, führt zu einer zusätzlichen <b>Ablagerung von Uratkristallen</b> um die Sehnen und Gelenke, aber auch zu einer <b>Vertiefung des metabolischen Syndroms</b>. (S.42,47-48,62-63)</p>

Die haupte Krankheitserreger sind nicht gezielt in Stoffwechselstörungen oder Alkali-Säure-Ungleichgewicht versteckt. In diesem Kapitel betrachten wir die wichtigsten Manifestationen von Alkalose und Azidose, und im nächsten Kapitel werden wir ihre Wirkungsmechanismen auf den Energiehaushalt und den Immunschutz genauer untersuchen. (S.127,128-130)

Das systematische Wiederauftreten (S.33,112,128,143,149,165,190) von psychischen und diätetischen Fehlern, aber auch bewusste Versuche, die Beschwerden und unangenehmen Symptome einer leichten Azidose oder einer leichten Alkalose mit Hilfe von Antazida und Medikamenten zu neutralisieren, drängen den Körper unweigerlich in den entgegengesetzten Zustand. (S.35,54,57-59,86-87,192)

Daher ist es notwendig, den Rhythmus unseres Körpers zu harmonisieren (S.13,21,25,94,130,166,169,170) und Extreme zu vermeiden, die sich zwar gegenseitig und rechtzeitig neutralisieren, "die Fäden" unseres Körpers spannen und unsere wertvolle Lebensenergie erschöpfen. (S.20,29-31,35,61)

**METABOLISCHE ALKALOSE /  
ATEMWEGE ALKALOSE**

**Kohlenhydrate** aus der Nahrung sind eine wichtige Energiequelle und alkalisierende Bikarbonate, können aber auch eine Quelle der Fettspeicherung (bei übermäßiger Aufnahme) und der Synthese überschüssiger Säuren (in Abwesenheit von Sauerstoff und langsamem Stoffwechsel) sein. (S.43,45,169)

**Polysaccharide** wie Stärke und Pektin versorgen unsere nützlichen Laktobazillen in der Darmflora mit Vitalstoffen und sorgen für einen normalen neutralen pH-Wert im Dickdarm. (S.71,139)

**Die Einnahme von alkalisierenden Mitteln** wie Backpulver zur Reduzierung der Magensäure, **bei metabolischer Azidose und bei besonders hohem Milchsäurespiegel**, wirkt sich deutlich negativ aus und erhöht die Bildung von freiem (S.60,65) Sauerstoff Radikale, Lipidperoxidation von Cholesterin im Blut, die Produktion von Laktaten im Gewebe und die Bildung von freien Wasserstoffionen, die den pH-Wert im Blut weiter senken. **Laktate** werden während des Kohlenhydratstoffwechsels gebildet und sind Vorläufer für die **Synthese von Milchsäure unter sauerstoffarmen alkalischen Bedingungen**. (S.162)

Häufiges Atmen, das eine **respiratorische Alkalose** verursacht, stimuliert die Ausscheidung von Harnsäure im Urin. Unter Bedingungen der metabolischen Azidose (bei *Angst, Trauer*) kann dieser Prozess die Bildung von Uratkristallen stimulieren, die die Eigenschaft haben, sich in den Weichteilen um die Gelenke herum anzusammeln und Stacheln zu bilden. (S.12,21,27,33,63,58,150)

**ATEMWEGE AZIDOSE /  
METABOLISCHE AZIDOSE /**

**Eine übermäßige Aufnahme von Kohlenhydraten** und insbesondere von Einfachzuckern - Monosacchariden - schafft Bedingungen für **die Fermentation im Dickdarm**, die Entwicklung von pathogenen Bazillen in der Darmflora, was zu einer anaeroben Synthese von Milchsäure und deren Ablagerung in Lymph- und Muskelgewebe führt. (S.29,34,45,61,82,143,165)

Wenn solche Kohlenhydrate systematisch mit der Nahrung aufgenommen werden, ohne die mit ihnen importierte Energie zu verbrauchen, und insbesondere bei: chronischem Stress, Schock, Atembeschwerden, Sauerstoffmangel, unzureichender Wasseraufnahme, schwerem und erschöpfendem Training, Vorhandensein von Leber oder Nierenerkrankungen, Anämie, Medikamente (wie Metformin, Kortikosteroide), kann ein Zustand der **Laktatazidose auftreten - chronisch erhöhter Milchsäurespiegel im Blut**. (S.46-48,54,158-159,162)

**Das Laktat synthetisierende Enzym stoppt den Prozess der Bildung hoher Milchsäurespiegel nur bei sehr niedrigen pH-Werten**. Dies bedeutet, dass Versuche, den pH-Wert unter den Bedingungen einer Laktatazidose zu erhöhen, insbesondere mit **Backpulver, die körperliche Erkrankung mit einem ernsthaften Risiko für Gesundheit und Leben komplizieren und verlängern können**. (S.61,54)

Unter solchen Bedingungen besteht die natürliche Reaktion des Körpers darin, die Harnsäure im Blut zu erhöhen und zu halten, wodurch starke Säuren allmählich neutralisiert und der Sauerstofftransport in das Gewebe unterstützt wird, bis die Milchsäuresynthese allmählich gestoppt wird und der pH-Wert im Blut ausgeglichen ist. (S.54,64-65,127)

UNERWÜNSCHTE FOLGEN DER CHRONISCHEN ALKALOSE	UNERWÜNSCHTE FOLGEN DER CHRONISCHEN AZIDOSIS
<p><b>Der erhöhte Phosphatgehalt im Blut</b> aufgrund von (S.51,54,74,129) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• systemisch hohe Mengen an Bicarbonat,</li> <li>• Kalziumaufnahme zur Vorbeugung von Osteoporose,</li> <li>• unzureichende Zufuhr von Magnesium und Wasser,</li> <li>• beschleunigte Atmung durch Sauerstoffmangel und unzureichende Freisetzung von Kohlendioxid über die Atmungskette,</li> <li>• regelmäßige Einnahme von Diuretika,</li> </ul> <p><b>reduziert Kalzium im Blut, erhöht den Blutdruck und kann verursachen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Magen-Darm-Esstörungen durch Veränderungen des pH-Gleichgewichts.</li> <li>• Erzeugung von freien Radikalen und Toxinen im Gewebe (Peroxide, Malondialdehyd).</li> <li>• Entwicklung von Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen;</li> <li>• Beeinträchtigung der Nierenfunktion zur Ausscheidung von Säuren (Nierensteine);</li> <li>• eingeschränkte Leberfunktion zum Fettabbau (Gallensteine);</li> <li>• Entwicklung von Arthritis (Osteoporose, Gicht);</li> <li>• degenerative Prozesse in der Epidermis:</li> <li>• Falten durch Austrocknung,</li> <li>• Cellulite aufgrund der Phosphat-"Einkapselung" der Fettzellen und der Retention von Abfallflüssigkeiten und Peroxiden in ihnen.</li> </ul>	<p>Tägliche und übermäßige Aufnahme von Nahrungsmitteln, die im Körper <b>hohe Mengen an Säuren erzeugen</b> (ohne ausreichende Zufuhr von frischem Gemüse), wie zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einfachzucker, gesüßte und kohlenstoffhaltige Getränke, Alkohol,</li> <li>• Fleisch, Delikatessen, Pastete, Eier,</li> <li>• Frischmilch, Gelbkäse und andere fettige Käsesorten,</li> <li>• süße Früchte, Fruktose, Nudeln,</li> </ul> <p><b>bei sitzender oder erschöpfender Lebensweise</b> kann eine <b>chronische Azidose verursachen</b>, die zu Folgendem führt: (S.55,57-58,127,160,169)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwierigkeiten bei der Aufnahme von Kohlenhydraten und Fetten in der Leber und damit deren <b>Anreicherung im Blut wie Cholesterin und Triglyceride;</b></li> <li>• <b>Insulinresistenz</b> aufgrund hoher Zuckermengen und Glukosemangel aufgrund von Leberschwäche und geschädigten Insulinrezeptoren;</li> <li>• lymphatische Stagnation durch Schleimbildung aus Milchsäure;</li> <li>• Übergewicht aufgrund eines ständigen Hungergefühls und Einlagerung von Fett aus unverdautem Zucker;</li> <li>• Diabetes durch beeinträchtigte Insulinrezeptoren und Erschöpfung von Insulin, das Zucker für die Glukosesynthese abbaut;</li> <li>• Schwächung des Immunsystems durch erhöhten Cortisol- und Säuregehalt, häufige Entzündungsprozesse, insbesondere der Atemwege;</li> <li>• entzündliche und destruktive Prozesse in der Epidermis (Akne, Dehnungsstreifen, Abbau von Kollagenfasern und Elastin).</li> </ul>