Übersäuerung ist oftmals das Resultat einer typisch westlichen Ernährungsweise. Zu dieser zählen Lebensmittel tierischen Ursprungs, wie Fleisch, Wurst, Fisch und Eier sowie Milch und Milchprodukte. Aber auch Soja-Produkte sind nicht zwangsläufig besser. Hinzu kommt der Konsum von hellen Teigwaren, von Industriezucker, Kaffee, Alkohol und Zigaretten. Auch Lebensmittelzusatzstoffe leisten ihren Beitrag zur Übersäuerung des Körpers. Doch was hat es eigentlich auf sich damit? Und in welchem Zusammenhang steht ein unausgeglichener Säure-Basen-Haushalt mit Hashimoto?

Übersäuerung? Das klingt am ehesten nach einem Problem des Magens. Und doch ist es viel tiefgreifender.

Inhaltsverzeichnis

- Übersäuerung? Das klingt am ehesten nach einem Problem des Magens. Und doch ist es viel tiefgreifender.
- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- Der Körper regelt diesen Säure-Basen-Haushalt stets und sorgt somit dafür, dass lebenswichtige Funktionen aufrechterhalten werden.
  - Entzündungsfördernd
  - Immunschwächend
- Ganzheitlicher Blick
  - UND: wir können mehr tun
  - Bei den Säurebildnern kann man zwischen guten und schlechten unterscheiden.
- Häufig gestellte Fragen zur Übersäuerung bei Hashimoto
  - Das könnte dich auch interessieren

Allerdings können wir uns anhand des Magens am besten bewusst machen, dass es im Körper Bereiche mit verschiedenen Milieus gibt. Der Magen hat ein recht saures

Umfeld, aufgrund der in ihm produzierten Salzsäure. Dies ist nützlich für die Verdauung der Nahrungsbestandteile. Außerdem ist der Magen als erstes Organ bei der Nahrungsaufnahme natürlich auch Einfallstor für Keime, wie Salmonellen, Noroviren oder auch Parasiten. Das saure Umfeld macht vielen potenziellen Krankheitserregern den Garaus.

Ein Stück weiter unten im Verdauungstrakt, also im Darm, befindet sich, wie wir wissen, eine ganze Flora von Bakterien. Diese ist maßgeblich an der Verdauung und der Entgiftung beteiligt. Wie sich diese Flora zusammensetzt, hängt vom vorherrschenden Milieu ab. Ist es basisch, liegt der PH-Wert über 7, ist das die Welt der gesunden Milchsäurebakterien. Wir der PH-Wert sauer, fällt also dauerhaft unter 7, bekommen schädliche Bakterien Oberwasser ...

So existieren im gesamten Organismus Bereiche mit verschiedenen PH-Werten. Und das ist prinzipiell gut so.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,

- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Der Körper regelt diesen Säure-Basen-Haushalt stets und sorgt somit dafür, dass lebenswichtige Funktionen aufrechterhalten werden.

Das Problem an der Sache ist jedoch, dass der Körper diese Angleichung nur eine gewisse Zeit vornehmen kann. Ernähren wir uns vorwiegend mit säurebildenden Lebensmitteln, wie tierischen Produkten, zuckerhaltigen Speisen und Genussmitteln, kann der Körper das irgendwann nicht mehr ausgleichen. Dann kommt es praktisch zu einer chronischen Störung des Säure-Basen-Haushalts.

Eine akute Störung dieses Säure-Basen-Haushalts kann übrigens auch lebensbedrohliche Ausmaße annehmen. Es handelt sich dabei um ein plötzliches Absinken des PH-Werts im Blut, das eigentlich basisch ist. Ursache einer solchen Azidose kann eine entgleiste Zuckererkrankung oder aber eine chronischen

Nierenerkrankung sein.

Solch dramatischen Ausmaße nimmt eine chronische Störung des Säure-Basen-Haushalts glücklicherweise nicht an. Doch sie kann durchaus sehr negative Auswirkungen auf den Körper und seine Organe haben.

Entzündungsfördernd

Eine Übersäuerung des Körpers bewirkt eine verstärkte Entzündungsneigung. Gerade auf chronische Entzündungsprozesse hat sie eine fördernde Wirkung. Gleichzeitig sorgt eine Entzündung selbst für steigende Säurewerte. Der Grund hierfür: Das entzündete Gewebe wird schlechter mit Sauerstoff versorgt, was dazu führt, dass die Zellen in eine Art Mangelzustand gelangen. Bei ihrer Arbeit entsteht nun zwangsläufig Milchsäure, die das Gewebe ansäuert.

Hinzu kommt, dass der Körper Säuren innerhalb des Gewebes im Grunde gar nicht lagern oder transportieren kann, ohne dass Schäden verursacht würden. Aus diesem Grund setzt er basische Mineralstoffe wie Magnesium ein und bindet so die Säure. Da Magnesium jedoch zugleich für verschiedenste Körperfunktionen benötigt wird, und gerade bei chronischen Entzündungsprozessen (wie Hashimoto) in großen Mengen verlangt wird, kommt es zunehmend zu einem Mangel.
Magnesium wirkt zudem stärkend auf die Nerven und somit auch ein Stück weit gegen Stress. Wird es allerdings zur Bindung von immer mehr Säuren benötigt, fehlt es somit an dieser Stelle.

Immunschwächend

Die Übersäuerung und vor allem die damit verbundene falsche Ernährung wirken sich natürlich auch auf das Darmniveau und somit auf das Immunsystem aus. Da unser Immunsystem ohnehin unter der Dauerbelastung einer Autoimmunerkrankung steht, sollten wir es überall unterstützen, wo es möglich erscheint.

Und es ist möglich!

Wir können unsere Ernährung umstellen, können tierische Produkte reduzieren oder gar gänzlich vom Speiseplan streichen. Die vegetarische oder vegane Lebensweise kann eine echte Alternative sein. Wir können auch zuckerhaltige Lebensmittel reduzieren, den Genussmittelkonsum senken. Weniger Alkohol und keine Zigaretten

mehr…
Dafür mehr Bewegung, was auch Stress abbaut und somit eine doppelt positive Wirkung auf unseren Säure-Basen-Haushalt hat.

Jawohl – wir können unseren Körper mit einer säurearmen und basenüberschüssigen Ernährung stärken, können somit Hashimoto erfolgreich etwas entgegen setzen und zugleich allgemein unser Wohlbefinden stärken. In dem Buch „Jungbrunnen Entsäuerung“, das für mich der Klassiker auf diesem Gebiet ist, kannst du ganz viel darüber erfahren, wie es geht.

Ganzheitlicher Blick

Die traditionelle Medizin geht davon aus, dass ein Großteil der sogenannten Zivilisationskrankheiten mit einer Übersäuerung des Organismus zusammenhängen. Kein Wunder: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die in Verbindung mit Arteriosklerose stehen, entstehen durch Entzündungsprozesse. Auch bestimmte Krebserkrankungen haben eine chronische Entzündung als Ursache. Aber auch Gelenkentzündungen wie Arthritis resultieren offenbar auch aus einer Übersäuerung des Körpers bzw. sie werden dadurch noch begünstigt.

Und auch **chronische Darmentzündungen**, die oftmals mit Hashimoto einhergehen, können durch Übersäuerung gefördert werden. Hinzu kommt ja auch die westliche Ernährungsweise, die definitiv zu einer gestörten Darmflora und somit einem Entzündungsprozess führen kann.

Hier wird einmal mehr klar: Behandeln wir Hashimoto, profitiert unser gesamter Körper davon. Bringen wir unseren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht, nutzt dies nicht nur dem Darm oder der Schilddrüse. Es nutzt unserem gesamten Organismus. Alles hängt ja schließlich auch zusammen, ist ein funktionierendes System. Sobald in diesem ein Rädchen bricht, kommt das Gesamtsystem aus dem Rhythmus.
Und wenn wir uns gesundheitsbewusster verhalten, nutzt dies natürlich auch dem gesamten Körper.

Doch was können wir tun, um unseren Säure-Basen-Haushalt auszugleichen und eine Übersäuerung des Körpers verhindern oder zu beseitigen?
Es liegt auf der Hand: Wir vermeiden tierische Produkte, reduzieren sie deutlich auf dem Speiseplan. Alkohol und Nikotin sollten weitgehend tabu sein. Wir reduzieren den Zuckergehalt unserer Nahrung, vermeiden Kaffee und Stress.

So haben wir bereits einen guten Schritt in die richtige Richtung getan.

UND: wir können mehr tun



So können wir in unseren Speiseplan gezielt basische Lebensmittel einbauen. Dazu gehören Obst und Gemüse, aber auch Pilze und Wildkräuter. So wirken Äpfel und Birnen basisch, aber auch Orangen und sogar die Grapefruit. Hier zeigt sich, dass säurehaltig nicht gleich säurebildend bedeutet.

Auch ein Gang praktisch quer durchs Gemüsebeet bietet uns basische Lebensmittel. Wir sollten hier natürlich auch darauf achten, dass dieses Obst und Gemüse biologisch angebaut wurde. Denn schließlich sollten wir die Sache ganzheitlich betrachten und nicht nur auf die basische Wirkung zielen: Pestizide und andere Gifte auf Lebensmitteln wirken sich negativ auf unsere Darmflora und die Schilddrüse aus …

Auch beim Blick auf die Wildkräuter können wir die Superfoods und die gesundheitsfördernde Wirkung von Pflanzen auf unsere Leber, auf die Entgiftung und auf die Schilddrüse im Auge behalten. Wenn wir beispielsweise regelmäßig Löwenzahn und Brennnessel nutzen, nehmen wir nicht nur basische Wildkräuter zu uns, sondern tun auch etwas aktiv zur Entgiftung des Körpers und zur Entlastung von Schilddrüse und Leber.
Kurkuma zählt ebenso zu den basischen Lebensmitteln und wirkt auch gleichzeitig sehr positiv auf die Leber und somit auch auf die Schilddrüse.
Grüne Smoothies enthalten nicht nur viele sekundäre Pflanzenstoffe und Chlorophyll. Sie wirken nicht nur gegen Entzündungsprozesse, sondern sind vor allem auch basisch.

Bei den Säurebildnern kann man zwischen guten und schlechten unterscheiden.

Zu den guten gehören u. a. Dinkel und Gerste, **Kakao**, Hirse, Vollkornreis und Hülsenfrüchte im Allgemeinen. Auch Grüner Tee wirkt nicht nur gegen Entzündungsprozesse. Er ist ein toller Ersatz für Kaffee und ein guter Säurebildner.

Zu den schlechten kann man allgemein konventionelle Fertigprodukte zählen. Dies hängt mit der Herstellung der Produkte zusammen, aber auch mit der Verarbeitung und den enthaltenen Lebensmittelzusätzen. Getreideprodukte mit Auszugsmehlen, glutenhaltige Produkte und solche, die Haushaltszucker enthalten, zählen ebenso zu den schlechten Säurebildnern. Fleisch, Wurst, Fisch, Käse und andere Milchprodukte (vor allem die aus konventioneller Haltung und Produktion) gelten ebenso als schlechte Säurebildner. Dabei können wir auch hier ungesunde Lebensmittel wie Butter durch gesunde Alternativen wie das Ghee ersetzen. Dieses wirkt sich sehr positiv auf den Körper und somit auch auf die Schilddrüse aus.

Es existieren spezielle Tabellen, mit denen man sich einen besseren Überblick über basische und basenbildende Lebensmittel sowie gute und schlechte Säurebildner verschaffen kann.

Allgemein lässt sich sagen, dass eine Umstellung der Ernährung – weg von der westlichen Ernährungsweise, hin zu einer gesünderen – dem gesamten Körper einen Nutzen bringen wird.

Fangen wir also an, stoppen wir die Übersäuerung und leisten somit einen wertvollen Beitrag zur Behandlung von Hashimoto.

Häufig gestellte Fragen zur Übersäuerung bei Hashimoto

Was bedeutet Übersäuerung des Körpers genau?

Übersäuerung bezeichnet ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt, bei dem der Körper mehr saure Stoffwechselprodukte bildet, als er ausgleichen kann. Das kann auf Dauer entzündungsfördernd und immunschwächend wirken.

Wie hängt Übersäuerung mit Hashimoto zusammen?

Eine latente Übersäuerung belastet den Stoffwechsel und das Immunsystem zusätzlich. Da bei Hashimoto das Immunsystem ohnehin fehlgeleitet ist, kann ein unausgeglichener Säure-Basen-Haushalt bestehende Beschwerden verstärken.

Welche Lebensmittel fördern eine Übersäuerung?

Vor allem Lebensmittel tierischen Ursprungs wie Fleisch, Wurst und Käse, aber auch heller Zucker, helle Teigwaren, Kaffee, Alkohol und stark verarbeitete Lebensmittel wirken säurebildend.

Welche Lebensmittel wirken einer Übersäuerung entgegen?

Basenbildend wirken vor allem Gemüse, Obst, Kräuter und Kartoffeln. Eine überwiegend pflanzliche, unverarbeitete Ernährung unterstützt den Säure-Basen-Haushalt.

Wie kann ich meinen Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen?

Eine Ernährungsumstellung hin zu mehr basenbildenden Lebensmitteln, ausreichend Bewegung, Stressreduktion und bei Bedarf eine gezielte Entsäuerungskur helfen dabei, den Säure-Basen-Haushalt wieder auszugleichen.

Das könnte dich auch interessieren

Warum kann die Darmtherapie deine Symptome lindern? →
Colon-Hydro-Therapie im Einsatz gegen Hashimoto →
Detox bei Hashimoto – Entgiftung für dein Wohlbefinden →