

Einfluss des Säure-Basen-Haushaltes

In unserem Körper finden fortlaufend biochemische Prozesse statt: Auf diese Weise können Nervenbahnen Befehle übermitteln, Muskeln arbeiten und Nährstoffe aufgenommen, transportiert und zersetzt werden. Damit jeder einzelne Prozess reibungslos verläuft, ist er auf ein saures oder basisches Milieu angewiesen.

24.08.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Während die Basen für den Körper keine große Belastung darstellen, können die Säuren den gesamten Stoffwechsel durcheinander bringen. Wenn im Körper kein Gleichgewicht zwischen Basen und Säuren herrscht, kommt es zu einer Übersäuerung. Dadurch können wichtige Nährstoffe nicht mehr richtig verwertet werden, sodass es zu Mangelercheinungen kommt: Man ist müde und schlapp, fühlt sich ausgelaugt und hat keine Kraft mehr. Hält dieser Zustand länger an, sind Krankheitsbeschwerden die Folge. Typisch für eine Übersäuerung ist die Verschlechterung von Haut, Nägeln und Zähnen. Darüber hinaus steigt die Gefahr, dass man an Gicht oder Rheuma erkrankt, unter Migräne oder einer Allergie leidet. Stellt sich die Frage, wie man seinen Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringt. Ganz einfach: Indem man einen basischen Lebensstil einschlägt – er wirkt der Übersäuerung entgegen.

Kräutertees unterstützen den basischen Lebensstil

Die meisten Kräuter wirken sich positiv auf unseren Organismus aus: Besonders beliebt sind Kamillen- und Pfefferminztees, weil sie eine entzündungshemmende, krampflösende und antibakterielle Wirkung haben. Aber welche Kräuter helfen dabei, einer Übersäuerung des Körpers entgegenzuwirken? Peter Jentschura, ehemaliger Drogist, ist ein Experte auf dem Gebiet. In seinem Onlineshop für gesunde Ernährung und basische Körperpflege bietet er einen speziellen

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/979>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Basentee an, der aus 49 verschiedenen Komponenten hergestellt wird: Wildkräuter und Blüten, Samen und Wurzeln. Dadurch ist das Heißgetränk reich an ätherischen Ölen, Mineralien und Vitalstoffen, die den basischen Lebensstil unterstützen.

Zubereitung des Kräutertees nach Jentschura

Der Tee von Jentschura ist sowohl lose als auch im Teebeutel erhältlich. Und so wird er zubereitet: Man gießt ihn einfach mit kochendem Wasser auf (lose: einen Esslöffel auf einen Liter Wasser), anschließend muss er nur zwei bis drei Minuten lang ziehen. Danach kann man ihn noch heiß trinken oder aber – zum Beispiel an einem heißen Sommertag – zusammen mit ein paar Eiswürfeln und frischer Zitronenmelisse kalt genießen.

Basische Lebensmittel unterstützen eine gesunde Ernährung

Durch den Kräutertee alleine kann der Übersäuerung nicht vollkommen entgegengesteuert werden – aber in Kombination mit basischen Lebensmitteln, die 70 bis 80 % der Ernährung ausmachen sollten. Zu ihnen zählen vor allem basenbildendes Obst und Gemüse, basische Kräuter und Salate, Sprossen und Keime, Nüsse und Samen. Eine Liste mit allen Lebensmitteln, die den basischen Lebensstil unterstützen, finden Sie hier.

Weitere Informationen:

Wissenswertes zum Thema gesunde Ernährung erfahren Sie auch in unseren Artikeln [Sechs Tipps für eine gesunde Ernährung im Alltag](#) und [Ernährungsumstellung: Tipps bei Fruktoseintoleranz](#)