

---

## 20 Gedanken zum gesunden Umgang mit dem Säure-Basen-Haushalt

1. Ein **ausgewogener** Säure-Basen-Haushalt kann dazu beitragen, gesundheitliche Probleme und Beschwerden **vorzubeugen**.
2. Über die Ausscheidungsorgane Lunge, Haut, Nieren, Leber und Darm können wir unseren Säure-Basen-Haushalt **regulieren**.
3. Tipp für die **Lunge**: Tiefes **Ein- und Ausatmen** wirkt **säureentlastend**, dabei kann eine Pilatesstunde oder eine Entspannungstechnik helfen.
4. Tipp für die **Haut**: **Saunagänge** regulieren übers Schwitzen den Säure-Basenhaushalt, **Peelings** wirken auf die Hautdurchblutung **anregend**.
5. Tipp für die **Nieren**: Mindestens **zwei Liter** Flüssigkeitszufuhr **pro Tag** helfen der Niere eine gute Ausleitfunktion zu erreichen.
6. Tipp für die **Leber**: **Zurückhaltend** in der Konsumation von **Fett und Zucker** sein, Medikamente und andere chemische Stoffe so wenig wie möglich einnehmen.
7. Tipp für den **Darm**: Einmal jährlich eine **Fastenkur** mit anschliessendem Aufbau der Dickdarmschleimhaut mit Hilfe eines Probiotikum unterstützt den Darm.
8. Mit einer ausgewogenen Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme können wir ebenfalls regulierend eingreifen. Eine ausgewogene Ernährung beinhaltet ungefähr **20% säureüberschüssige** Nahrungsmittel und **80% basenüberschüssige** Nahrungsmittel. Leider sind wir davon in der westlichen Welt weit entfernt.
9. **Naturbelassene Nahrungsmittel** sind eine gute Grundlage für eine basenüberschüssige Ernährung.
10. **Fertig fabrizierte Lebensmittel** sind sehr oft **säureüberschüssig** und sollten so wenig wie möglich auf unserem Menüplan stehen.
11. Beispiele für **basenüberschüssige Flüssigkeiten**: Tafelwasser, Kräutertee, Mineralwasser, schwarzer Kaffee, Rotwein, dunkles Bier, ungesüsste Fruchtsäfte, Molke
12. Morgens **½ - 1 Zitrone** auf einen **½ - 1 Liter Wasser** trinken hilft die **Leber** zu **entgiften**.

13. Beispiele für **basenüberschüssige Lebensmittel**: Gemüse, Kräuter, Früchte (auch wenn sie auf der Zunge sauer sind), Haselnüsse, Sprossen, grüne Bohnen, Honig
14. Als **säureüberschüssige Nahrungsmittel** gelten: Süssgetränke (auch light Produkte), Milchprodukte, Fisch und Meeresfrüchte, Fleisch und Fleischerzeugnisse, Getreide, Teigwaren und alle Brotsorten, Nüsse, Mandeln, Wallnüsse, Pistazien
15. **Langsames Essen** und **gutes Kauen** hilft der Verdauung und wirkt stressentlastend.
16. **Zwischen den Mahlzeiten sollten 4 bis 5 Stunden liegen**. Dies hilft gegen die Übersäuerung, gibt dem Magen-Darmtrakt eine Pause und wirkt Insulin sparend.
17. **Körperliche Bewegung** wie Wandern, Walken, Schwimmen oder Radfahren helfen dem System **Säureüberschüsse abzubauen**, indem der Kreislauf angekurbelt wird und die Ausleitung über Lunge und Haut gefördert wird.
18. **Nach intensiverem Sport** gehört für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt eine angepasste **Regenerationszeit** dazu, damit der übersäuerte Körper ausleiten kann. Dazu dürfen auch **basenüberschüssige Mineralsalze** verwendet werden wie z.B. Magnesium.
19. Ebenfalls wichtig ist eine gute **Schlafkultur**, Ruhepausen einplanen und öfters Entschleunigen, um dem täglichen Stress entgegenzuhalten.
20. Das wichtigste: Unser Körper dankt uns schon wenn wir mit kleinen Schritten zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt beitragen! **Es ist nie zu spät!**



Eine gute Umsetzung wünscht Ihr Team der Naturheilkunde und Kinesiologie

Thea Widmer, Sonja Krijnen-Rageth, Vittorio Marinaro

---

Gesundheitspraxis Löwen Center AG, Zürichstrasse 9, 6004 Luzern, [www.physio-luzern.ch](http://www.physio-luzern.ch)