

Gesunde Ernährung und Bäder im Salzwasser helfen, den Säure-Basen-Haushalt ins Lot zu bringen

VON
BIRGIT HEITMANN

Einer gute Freundin machen die sommerlichen Temperaturen zu schaffen: Sie fühlt sich oft müde und ihre Ausdünstungen riechen irgendwie sauer, berichtet sie. Wie ihr geht es vielen Menschen, die an einer Übersäuerung leiden. Auch Sodbrennen, Muskelkater, Gicht, Rheuma und Arthrosen bis hin zu Hautkrankheiten können Folgen einer chronischen Übersäuerung sein. Säure frisst Löcher in die Gesundheit, aber wieso lagert sie sich überhaupt im Körper ab?

Wenn wir zu viel säurebildende Nahrungsmittel zu uns nehmen, weiß der Körper nicht, wohin mit den ganzen Säuren und lagert sie unter anderem im Bindegewebe und in den Organen ab. Wenn immer mehr Säure



Heilkraft des Meeres nutzen

ren dazukommen, werden aus unseren Knochen Mineralsalze abgebaut, um einen konstanten Säurewert des Blutes zu erhalten, das ist für unseren Körper lebenswichtig.

So entsteht im Laufe der Zeit nicht nur eine Gewebsübersäuerung, sondern auch eine Entmineralisierung der Knochen und die damit verbundenen Schäden. Kein Wunder, dass so mancher da – sauer – wird.

Was können wir jetzt speziell im Sommer tun, um unseren Körper möglichst im Säure-/Basengleichgewicht zu halten? Wenn wir regelmäßig im Meer baden und schwimmen, entsäuern wir unseren Körper, da das Meerwasser eine hohe Konzentration an natürlichen Mineralsalzen enthält und diese die Säure über alle Körperporen neutralisieren. Wir sollten allerdings mindestens 20 Minuten im Wasser verweilen,

da das Meerwasser eine gewisse Zeit braucht, um die Säuren auszuleiten. Wenn wir uns nach dem Baden nicht gleich abtrocknen, kann sich die natürliche Entsäuerung weiterhin fortsetzen. Sollten wir keine Möglichkeit der Entsäuerung über das Meerwasser haben, so tut es auch ein mit Salzen angereichertes Wannenbad. Selbst das regelmäßige Wassertreten im Meer oder das Salz-Fuß-

bad zu Hause verbessert unser gesundes Wohlbefinden, da über die Füße viele Säuren abgegeben werden.

Bindegewebs- und Fußreflexzonenmassagen helfen ebenfalls, das Gewebe zu entsäuern und den Körper zu entgiften. Zur inneren Entsäuerung wirken zusätzlich Basenpulver, Basentabletten oder biochemische Mineralsalze nach Dr. Schüßler, die über einen längeren Zeitraum genommen

werden.

Langfristig spielt allerdings unsere Ernährung die wesentliche Rolle. Säurebildende Nahrungsmittel müssen nicht säuerlich schmecken, sondern sie werden erst im Körper zu Säure umgewandelt. So ist der säuerlich schmeckende Orangensaft am Morgen langsam getrunken durchaus ein basenbildendes Nahrungsmittel. Tierische Eiweiße, zuckerhaltige Lebensmittel, Weißmehlprodukte und Alkohol sind die typischen Säurebildner. Auch zuckerhaltige Getränke, Kaffee, schwarzer Tee und Mineralwasser mit Kohlensäure gehören zu den Säurebildnern.

Wer viel Obst, Salat, frisches Gemüse und Vollkornprodukte zu sich nimmt, ernährt sich sehr basenbildend. Auch frisch gepresste Obstäfte, Blütentees und Mineralwasser ohne Kohlensäure gelten als gesunde Erfrischung.

Als Faustregel gilt: Zwei Drittel Basenbildner und höchstens ein Drittel Säurebildner, dann sind wir auf der gesunden Seite und müssen gar nicht erst „sauer“ werden. □

Die Autorin ist Heilpraktikerin im „Lichtgarten Mallorca“ in Son Carrió

VON DR.
PETER FLEISCHHAUER

Darmkrebs: eine Krankheit, die Angst macht. Eine Diagnose, die nicht viel Raum für Hoffnung lässt. Fast 70.000 Deutsche erkranken jährlich, für 27.000 Menschen bedeutet dies ein Todesurteil. Eine Vielzahl der Todesfälle wäre vermeidbar, würde die Chance auf Früherkennung durch gezielte Vorsorgemaßnahmen zahlreicher genutzt.

Trotz Krebs-Angst ist Darmkrebs ein Tabu-Thema. Mehr als 40 Prozent der Deutschen gehen nicht zur Vorsorge. Ursachen sind Gleichgültigkeit, Angst vor der Untersuchung oder dem Ergebnis. Dabei ist Vorsorge die einzige Möglichkeit, das eigene Leben zu retten. Je früher Darmkrebs erkannt wird, umso größer sind die Heilungschancen. Die Prognose für den Verlauf der Erkrankung hängt wesentlich von dem Stadium ab, in dem das Krebsleiden entdeckt wird.

Im Frühstadium, in dem der Tumor nur auf einen Teil des Darmes beschränkt ist, keine Metastasen vorliegen und auch keine Lymphknoten befallen sind, stehen die Heilungschancen sehr gut.

● **Wer ist betroffen?** Studien belegen, dass Menschen ab dem 50. Lebensjahr von einer Darmkrebserkran-

Sehr gute Heilungschancen im Frühstadium

kung häufiger betroffen sind als jüngere Menschen. Ein höheres Erkrankungsrisiko findet sich bei Männern. Die Wahrscheinlichkeit, bis zum 75. Lebensjahr zu erkranken, ist mit 5,3 Prozent deutlich höher als bei Frauen, deren Risiko bei 3,3 Prozent liegt. Bei etwa 30 Prozent der Darmkrebsfälle liegt ein familiäres Erkrankungsrisiko vor.

Angeraten wird bei entsprechender familiärer Veranlagung ärztlichen Rat einzuholen, um durch einen Test das individuelle Erkrankungsrisiko zu ermitteln und ein geeignetes Vorsorgeprogramm zu erstellen. Sowohl Fachärzte für Allgemeinmedizin als auch Internisten bieten diese Möglichkeiten an.

● **Worauf sollte man achten?** Die Erkrankung beginnt meist schleichend. Es können zu Beginn unterschiedlichste Krankheits-symptome auftreten. Müdigkeit, Gewichtsverlust, Leistungsminderung, Nachtschweiß, Fieber und wechselhaftes Stuhlverhalten wie z.B. Durchfälle und Verstopfung sind mögliche Anzeichen, die aber auch auf andere Erkrankungen hinweisen können. Der einzige zuverlässige Warnhinweis ist eine Blutbeimischung im Stuhl. Aber

auch hier sind Fehldeutungen häufig, da viele Patienten dieses Alarmsignal als Hämorrhoiden-Blutung fehlinterpretieren und einfach erst einmal abwarten. Deshalb sollte man grundsätzlich bei Blut im Stuhl eine Darmspiegelung machen lassen.

Empfehlung generell: Vom 50. bis 55. Lebensjahr einen jährlichen Check-up durchführen zu lassen, inklusive einer Austastung des Enddarmes und einer Stuhlaufsuchung auf Blut. Ab dem 56. Lebensjahr wird eine Darmspiegelung, die nach fünf bis maximal zehn Jahren wiederholt werden sollte, in Kombination mit einem allgemeinen körperlichen Check-up angeraten.

Viele Patienten haben Angst vor einer Darmspiegelung, was jedoch völlig unbegründet ist. Die Vorbereitung zur Untersu-

chung beginnt am Vortag mit der Einnahme eines Abführmittels sowie der Aufnahme von zwei bis drei Litern einer fruchtig schmeckenden Trinklösung, die den Darm gründlich reinigt. Die Untersuchung ist schmerzfrei! Auf Wunsch wird eine „Schlafspritze“ verabreicht, die den Patienten ins Reich der Träume schickt. Während der zirka 20-minütigen Untersuchung wird ein Endoskop (ein etwa fingerdicker Schlauch) in den Dickdarm bis zum Dünndarm vorgeschoben, um auf diesem direkten Wege die Schleimhaut des Darm zu beurteilen. Kleine Polypen (gutartige Schleimhautwucherungen) können bei der Untersuchung direkt entfernt werden.

● **Was kann ich selbst tun, um das Krebsrisiko zu senken?** Die Ernährung

wird als wesentlicher Faktor für die Entstehung von Darmtumoren angesehen. Eine Ernährung, die eine Krebs vorbeugende Ausrichtung hat, entspricht im Wesentlichen den Regeln, die bei jeder gesunden Diät zu beachten sind. Es gilt der Grundsatz: wenig Fleisch, mindestens zweimal wöchentlich Fisch oder Meeresfrüchte in Verbindung mit Gemüse und Obst. Besonders zu empfehlen sind Bohnen, Kürbis, Erbsen, Kartoffeln und Nüsse. Auf den Genuss industriell hergestellter Esswaren, die künstliche Farbstoffe und Geschmacksstoffe enthalten, sowie Nikotin möglichst verzichten, Alkohol und Kaffee nur eingeschränkt genießen. □

Der Allgemein- und Sportmediziner ist Leiter des „Ärztelhaus Palma“ (www.aerztehaus-palma.com)

