



Basenpulver schön und gut – aber welches?



Basisch, praktisch, gut

Wer meinen Einstiegsbeitrag zum Thema „*Grundproblem Übersäuerung*“ gelesen hat, der weiß, wie stark unsere moderne Lebens- und Ernährungsweise bestehende aus körperlicher Anstrengung, Stress und einseitiger Ernährung unseren

körpereigenen Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht bringen kann. **Ein übersäuertes Gewebe ist eine entscheidende Grundlage für die Entstehung von Müdigkeit, unreiner Haut, Verdauungsbeschwerden, verminderter Leistungsfähigkeit und vieler chronischen Krankheiten.** Basenpulver sind hier eine wunderbare Möglichkeit unseren erhöhten Bedarf an basischen Mineralien wiederaufzufüllen. Leider gibt es in Supermärkten, Drogerien und Apotheken viele schwarze Schafe, die uns mehr schaden als helfen können. Worauf ihr bei der Wahl eures Basenpulvers achten solltet, erkläre ich euch in diesem Beitrag.

Carbonate schaden mehr als sie uns nützen!

Sei es in Brausetabletten oder teureren Basenpulvern, viele Produkte enthalten **basische Mineralien auf Carbonat-Basis.** Solche Produkte erkennt ihr an Inhaltsstoffen wie Natriumbicarbonat (auch bekannt als Backpulver), Kaliumhydrogencarbonat, Magnesiumcarbonat und so weiter... **Wer solche Basenprodukte verwendet, schafft nur neue Probleme an anderer Stelle.** Denn *Carbonate* neutralisieren bei Einnahme die Magensäure. Das erklärt auch, warum Backpulver als Hausmittel bei zu viel Magensäure angewendet wird. Als einmalige Anwendung mag das vielleicht hilfreich sein. Wenn wir aber unseren Säure-Basen-Haushalt wiederherstellen wollen, dann müssen wir über mehrere Wochen basische Mineralien zuführen. Nehmen wir also *Carbonate* über längere Zeit ein, so reduziert sich unsere Magensäure enorm. Das führt dann zu Problemen bei der Verdauung. Hat unser Magen zu wenig Säure, so bleibt unser Essen länger im Magen liegen, da die einzelnen Nahrungsbestandteile nicht vernünftig zersetzt werden können. Die Nahrung fängt im Magen an zu gären. Das führt nicht nur zu Magenproblemen, sondern auch zu unangenehmen Mundgeruch.

Im nächsten Schritt wird die unzureichend verdaute Nahrung in den Darm weitergegeben. Der Darm kann aber mit der

unverdauten Nahrung kaum etwas anfangen. Durch die fehlende Vorleistung vom Magen entstehen im Darm noch weitere Fäulnisprodukte wie beispielsweise Ammoniak. Erschwerend kommt hinzu, dass Ammoniak basisch wirkt. Das klingt erst mal toll, ist an dieser Stelle jedoch vollkommen kontraproduktiv, da unser Dickdarm und unsere dort angesiedelten Darmbakterien ein leicht saures Milieu benötigen. **Basenpulver sollen an den richtigen Stellen ins unserem Körper wirken, aber nicht in Magen und Darm!** Was haben wir also letztendlich getan? Wir wollten mit gutem Willen unser Säure-Basen-Gleichgewicht wiederherstellen und haben deswegen ein Basenmittel auf *Carbonatbasis* genommen, in der Hoffnung es würde unser Gleichgewicht zurückbringen. Stattdessen haben wir jedoch unsere Magensäure zu stark neutralisiert, unser vor sich hingährendes Essen hat dadurch Fäulnisprodukte produziert und in den Darm weitergegeben. Diese Abfallstoffe erzeugen ein basisches Milieu in unserem Darm und schaden unseren Darmbakterien. Mögliche Folgen: Verstopfung, Durchfall, Unverträglichkeiten und ein geschwächtes Immunsystem. **Carbonate schaffen nur noch mehr Baustellen!**

Citrate statt Carbonate

Zitronen können mehr als nur säuerlich sein. Das habe ich bereits in meinem Beitrag „*Grundproblem Übersäuerung*“ kurz erwähnt. Wichtig für die basische oder säuerliche Wirkung im Körper ist nicht der Ausgangszustand des Lebensmittel, sondern dessen entstehende Nebenprodukte während der Verdauung. Wie alle Zitrusfrüchte, werden Zitronen basisch verstoffwechselt. Toll ist auch, dass man aus Zitronen sogenannte *Citrate* gewinnen kann *Citrate* sind basische Salze der Zitrone und werden vom Körper hervorragend aufgenommen! *Citrate* wirken weder auf die Magensäure noch auf das Darmmilieu, sondern gelangen direkt in die Mitochondrien unserer Zellen. Damit wirken sie genau dort, wo wir sie haben wollen. Sie gelangen direkt in unsere Zellen und helfen dort bei der Entsäuerung. Das nennt man intrazelluläre Entsäuerung. Tiefgereifter kann

man nicht entgiften als in der Zelle selbst! *Citrate* beleben also die Zellatmung und unseren Energiestoffwechsel. Das ist auch der Grund dafür, weshalb wir uns nach einer Basenkur wieder fitter und energiegeladener fühlen – unser Energiestoffwechsel wurde belebt.

Wenn ihr euer Detox-Programm durch ein Basenpulver optimieren wollt, dann holt euch ein Basenpulver auf *Citrat*basis! Achtet auch darauf, dass das Basenmittel eurer Wahl einen relativ hohen Anteil an Kaliumcitrat aufweist, denn Kalium ist enorm wichtig, um die Säuren aus unseren Zellen auszuleiten. Generell ist unserer Ernährung vergleichsweise kaliumarm. Mehr Kalium und weniger Natrium ist auch bei Bluthochdruck sehr hilfreich. Nur bei bekannten Nierenproblemen solltet ihr mit Kalium eher vorsichtig umgehen. Weitere wichtige Mineralien, die euer Basenpulver enthalten sollte, sind *Magnesiumcitrat*, *Calciumcitrat* und auch *Zinkcitrat* kann hilfreich sein. Magnesium ist das typische Anti-Stress-Mineral, Calcium ist wichtig für die Knochen und Zink ist gut für das Immunsystem. Mit einem guten Basenpulver sorgt ihr also nicht nur für Entsäuerung, sondern verbessert auch die allgemeine Mineralstoffversorgung eures Körpers. Gute Basenpulver gibt es bereits ab 15€ und sie reichen für eine mehrwöchige Detox-Kur. Ihr werdet schon nach einigen Tagen spüren, dass ihr euch ausgeglichener und leistungsfähiger führt. Nach einiger Zeit werdet ihr auch sehen, wie eure Haut reiner wird, euch weniger Haare ausfallen, eure Nägel fester werden und eventuell auch diverse Schmerzen nachlassen. In jedem Fall ist es ratsam, den Körper in einigen Zeitabständen immer mal wieder durch basische Mineralien zu unterstützen. Er wird es euch danken!