



© gettyimages.de/red_pepper82

Entsäuerung bei Arthrose

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 12 Oktober 2020

Die Ursachen der Arthrose sind nicht bekannt. Aus naturheilkundlicher Sicht ist die Übersäuerung eine sehr wahrscheinliche Ursache oder Mitursache der Arthrose. Auch wenn wissenschaftliche Belege dazu noch dünn gesät sind, zeigen Erfahrungsberichte, dass eine Entsäuerung bei Arthrose und eine gleichzeitige Ernährungsumstellung hervorragende Ergebnisse bringen. Der Schmerz lässt nach und die Beweglichkeit nimmt zu. Zeitgleich bessern sich viele andere Beschwerden ebenfalls, denn eine Entsäuerung und die richtige Ernährung sind Massnahmen, die nicht nur den Gelenken, sondern dem ganzen Körper nützen.

Übersäuerung bei Arthrose

Die typisch westliche Ernährung auf der Basis von tierischen Lebensmitteln und Backwaren aus Auszugsmehlen ist dafür bekannt, Krankheiten Tür und Tor zu öffnen. Auch die Arthrose lässt sich durch eine solche Ernährung begünstigen und entsteht folgendermassen:

Der Körper gerät infolge der falschen Ernährungs- und Lebensweise im Laufe vieler Jahre in ein Ungleichgewicht - und zwar auf vielen Ebenen. Ein Ungleichgewicht des Säure-Basen-Haushalts wird beispielsweise als latente Übersäuerung bezeichnet. Latent deshalb, weil sich nicht sofort akute Symptome zeigen.

Nach Jahren dann, wenn die Kompensationsfähigkeiten des Organismus erschöpft sind, kommt es zu den typischen Zivilisationskrankheiten. Diese werden nun als altersbedingte und/oder erblich bedingte Krankheiten bezeichnet, allen voran die Arthrose, aber auch Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes etc. Dabei liessen sich gerade diese Beschwerden so gut mit einer einleitenden Entsäuerung und sodann mit der entsprechenden Ernährungs- und Lebensweise bessern oder gar ganz beheben.

Entstehung der Übersäuerung

Die latente Übersäuerung entwickelt sich aus naturheilkundlicher Sicht folgendermassen: Bei der Verstoffwechslung von ungesunder Ernährung, bei Stress, bei der Einnahme von Medikamenten oder beim Trinken von Alkohol entstehen im Blut und im Gewebe schädliche Säuren.

Gesundes Blut aber ist leicht basisch (das Gegenteil von sauer) und muss auch immer leicht basisch bleiben. Andernfalls stirbt der Mensch. Also legt der Körper alle Anstrengung an den Tag, um die entstehenden Säuren mit Hilfe von basischen Mineralien wie z. B. Calcium, Kalium, Magnesium sowie mit Hilfe des besten körpereigenen Neutralisators, dem Natriumhydrogencarbonat, zu neutralisieren. Erst dann kann er die nun neutralisierten Säuren - wenn der Körper gesund ist - über die Ausscheidungsorgane wieder hinaus befördern.

Wenn mit der Nahrung jedoch zu wenige Mineralien im Organismus eintreffen - was mit der heute üblichen vitalstoffarmen Ernährung oft der Fall ist - muss der Körper Mineralien z. B. aus den Knochen, Organen oder dem Bindegewebe verwenden, um der Säureflut Herr zu werden.

Wenn die Ausscheidungsorgane aufgrund der übermässigen Säuremenge überlastet sind, können die neutralisierten Säuren (sog. Schlacken) nicht mehr ausgeschieden werden. Sie werden im Körper eingelagert.

Als Lagerstätte dienen das Bindegewebe, die Blutgefässe und mit schöner Regelmässigkeit auch die Gelenke. Die Schlacken stören den Stoffwechsel im Gelenk und der Körper versucht die

Fremdkörper auszuscheiden. Das macht er mit Hilfe von Entzündungen.

Leider wird er bei der Masse der vorhandenen und immer wieder neu eintreffenden Schlacken nie wieder Herr der Lage. Eine chronische Unterversorgung mit lebenswichtigen Mineralstoffen verhindert ferner den Neuaufbau des Knorpels. Die Gelenkknorpelmasse wird weniger und weniger.

Die Arthrose mit all ihren Schmerzen und Bewegungseinschränkungen ist da.

*** Alles für die wichtigen Stützen in unserem Körper finden Sie hier: [Gelenke und Knochen](#)**

Entsäuerung und Ernährungsumstellung bei Arthrose

Nach einer gründlichen Entsäuerung aber und bei anschliessend säurearmer, also konsequent basenüberschüssiger und gesunder Ernährung, die ausserordentlich reich an Mineralstoffen und entzündungshemmenden Substanzen ist, können sich die Gelenke wieder so weit regenerieren, dass der Schmerz nachlässt und die Bewegungseinschränkungen weniger werden.

Wie sieht das in der Praxis aus?

Gleichzeitig mit dem Beginn der Ernährungsumstellung führt man eine grundlegende Entsäuerung durch. Dadurch werden die im Gelenk und anderen Orten im Körper eingelagerten Schlacken und Stoffwechselgifte rasch ausgeschieden. Gleichzeitig wird der Organismus mit den zur Knorpelregeneration und Entzündungshemmung nötigen Nähr- und Vitalstoffen versorgt. Das Praxisprogramm zur Entsäuerung bei Arthrose besteht also aus zwei Hauptpunkten:

1. Entsäuerung
2. Basenüberschüssige Ernährung

Die basenüberschüssige Ernährung ist hier als Ernährungstherapie zu sehen, die wie jede Therapie konsequent und ausnahmslos durchgeführt werden sollte, um erfolgreich sein zu können. Anfangs mag das Verzicht bedeuten. Auch die Überwindung von Gewohnheiten und Süchten kostet viel Energie. Der langfristige Gewinn aber ist ungleich grösser:

Schmerzfreiheit, Unabhängigkeit von Medikamenten, umfassende Gesundheit und neues Lebensglück.

Die Entsäuerung bei Arthrose

Die Entsäuerung ist bei einer Arthrose der allererste Schritt. Sie packt das Übel bei der Wurzel, schafft also die aus naturheilkundlicher Sicht ursächliche Problematik aus der Welt.

Nicht nur die Gelenke werden mit Hilfe einer Entsäuerung von Stoffwechsellrückständen und möglichen eingelagerten Giftstoffen befreit, sondern der gesamte Körper.

Da die Arthrose das Ergebnis einer jahrelangen Übersäuerung und Überlastung des Organismus ist, wundert es nicht, wenn allein ein beliebiges Basenpulver jedoch kaum zu einer wirklichen Entsäuerung beitragen kann.

Das Entsäuerungsprogramm bei Arthrose muss spezielle Kriterien erfüllen, um das anvisierte Ziel - die effektive Entsäuerung und erfolgreiche Entschlackung- auch tatsächlich zu erreichen.

Die Kriterien für eine erfolgreiche Entsäuerung bei Arthrose

Das Entsäuerungsprogramm bei Arthrose darf nicht nur den Extrazellularraum entsäuern (das ist der Raum rund um die Zellen), sondern muss auch das Zellinnere entsäuern können - und zwar auch dann, wenn die Zelle aufgrund starker Übersäuerung nicht mehr in der Lage ist, sich umfassend selbst zu entsäuern und genügend basische Mineralstoffe aufzunehmen.

Bei einem solchen Zustand spricht man von der sog. Reaktionsstarre der Zelle. Details dazu haben wir hier beschrieben: [Ensäuern, entschlacken, gesund sein](#)

Ein hochwertiges Entsäuerungsprogramm muss daher Komponenten enthalten (Basenkonzentrate wie z. B. Aktiv Basen), die diese Reaktionsstarre aufheben können und die Zelle wieder in einen gesunden selbstregulativen Zustand versetzen.

Entsäuerung auf mehreren Ebenen

Das Entsäuerungsprogramm bei Arthrose sollte den Organismus zu einer Entsäuerung auf gleichzeitig mehreren Ebenen motivieren. Nur auf eine derart vielfältige Weise kann effektiv und umfassend entsäuert werden:

1. Entsäuerung des Zellinneren mit Hilfe der genannten Basenkonzentrate.
2. Entsäuerung des Extrazellularraumes (Bereich um die Zellen herum) - ebenfalls mit Basenkonzentraten.
3. Entsäuerung über die Haut mit Hilfe von Basenbädern. Gleichzeitig wird die Haut geschmeidig und weich.

4. Entsäuerung über die Anregung der körpereigenen Basenbildung – und zwar mit Hilfe von Bitterstoffen. Bitterstoffhaltige Kräuter sind erstens basisch. Zweitens regen sie die körpereigene Basenproduktion an und drittens fördern sie die Verdauung, wodurch Säuren schneller ausgeschieden werden können.
5. Entsäuerung direkt im Verdauungssystem mit Hilfe von [Bentonit](#) oder [Zeolith](#). Beide Mineralerden sind hervorragende Entgifter. Die Mineralerden adsorbieren im Darm Säuren, Toxine, Gase, Stoffwechselrückstände und schädliche Bakterien, so dass diese mit dem Stuhl ausgeschieden werden und nicht wieder in den Blutkreislauf gelangen.
6. Entsäuerung über Mineralstoffe: Mit Hilfe der [Sango Meeres Koralle](#), die die körpereigenen Calcium- und Magnesiumreserven wieder aufbaut und der Zelle ausreichend basische Mineralien zur Entsäuerung und Regeneration zur Verfügung stellt, kann nun jede einzelne Zelle viel einfacher ihren wiedergewonnenen basischen Zustand auch langfristig aufrechterhalten.
7. Entsäuerung klappt nur mit gesunden Zellen. Daher besteht die siebte Ebene der Entsäuerung aus ganzheitlichen Nähr- und Vitalstoffen, die die Zelle nähren (Spirulina) und antioxidativ schützen (Astaxanthin).

Nach Entsäuerung und Remineralisierung: Zellschutz

Das Entsäuerungsprogramm bei Arthrose entsäuert nicht nur, es entgiftet nicht nur und es versorgt auch nicht nur mit basischen Mineralstoffen. Das Entsäuerungsprogramm bei Arthrose kümmert sich auch – wie oben in Punkt 7 erklärt – um den Zellschutz, damit die lange Zeit übersäuerte und infolgedessen gestresste Zelle vor freien Radikalen geschützt bleibt.

Antioxidantien, wie z. B. [Astaxanthin](#) erfüllen diesen Job mit Bravour. Ihre Lebensaufgabe ist die Eliminierung von schädlichen freien Radikalen. Je mehr Antioxidantien im Organismus eintreffen, umso besser geschützt sind die Zelle, das Gelenk und der Knorpel.

Allerdings sollten Antioxidantien ausschliesslich über eine gesunde Nahrung oder ganzheitliche Nahrungsergänzungsmittel (wie das genannte Astaxanthin oder auch [OPC](#), [Sulforaphan](#), [Curcumin](#) etc.) und nie in Form von künstlich hergestellten und isolierten Vitaminen aufgenommen werden.

Entsäuerungsprogramm bei Arthrose liefert Zellnahrung

Das Entsäuerungsprogramm bei Arthrose sollte sich auch um die vollwertige Ernährung der Zelle kümmern (ebenfalls Punkt 7 oben). Eine Entsäuerung kostet die Zelle viel Energie. Infolgedessen schafft nur eine optimal ernährte Zelle den Kraftakt der Entsäuerung.

Eine optimale Zellnahrung liefert beispielsweise die Mikroalge [Spirulina](#). Spirulina ist reich an Vitaminen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen, Chlorophyll und hochwertigen Proteinen. Spirulina sorgt daher für rundum wohlgenährte Zellen.

Das intensive Entsäuerungsprogramm

Das intensive Entsäuerungsprogramm sollte mindestens 4 Wochen lang durchgeführt werden und besteht aus den folgenden Komponenten:

- Basenkonzentrat Aktiv Basen zur extra- und intrazellularen Entsäuerung und zur Aufhebung einer etwaigen Reaktionsstarre der Zelle
- Basenbad zur Entsäuerung über die Haut, aber auch zur Entspannung
- Bitterstoffe in Form eines Bitter-Basenpulvers
- Bentonit zur Entgiftung und Entsäuerung über den Darm
- Sango Meeres Koralle zur Remineralisierung
- Astaxanthin, das Super-Antioxidans für Zellschutz und Abwehr freier Radikale
- Spirulina, die Mikroalge für umfassende Zellernährung

* **Das intensive Entsäuerungsprogramm finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Das kleine Entsäuerungsprogramm für Einsteiger

Wer erst behutsam starten möchte, kann auch auf das kleine Entsäuerungsprogramm zurückgreifen. Es wird ebenfalls über einen Zeitraum von 4 Wochen durchgeführt und besteht aus diesen drei Komponenten, die jedoch einzeln erworben werden müssen:

- Basenkonzentrat Aktiv Basen zur extra- und intrazellularen Entsäuerung und zur Aufhebung einer etwaigen Reaktionsstarre der Zelle
- Astaxanthin, das Super-Antioxidans für Zellschutz und Abwehr freier Radikale
- Spirulina, die Mikroalge für umfassende Zellernährung

Die Produkte für das kleine Entsäuerungsprogramm erhalten Sie hier:

* **Basisches Wasser (Basenkonzentrat) finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

* **Astaxanthin finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

* **Spirulina-Algen-Tabs** finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie schon lange an einer Arthrose oder an anderen chronischen Krankheiten leiden und überdies Ihr bisheriger Ernährungs- und Lebensstil nicht so ideal war, dann sollten Sie das beschriebene Entsäuerungsprogramm sehr behutsam starten oder die für Sie passende Vorgehensweise mit einem Heilpraktiker oder ganzheitlich behandelnden Arzt besprechen. Andernfalls könnte es sein, dass sich zu starke Umstellungs- und Entgiftungsbeschwerden zeigen, was in jedem Fall verhindert werden sollte.

Was kann man bei Arthrose noch tun?

Weitere ganzheitliche Massnahmen bei Arthrose sowie die Anleitung für die richtige Ernährung bei Arthrose finden Sie hier: [Arthrose](#) - Was wirklich hilft

Um es Ihnen besonders leicht zu machen, haben wir für Sie einen beispielhaften dreitägigen [Ernährungsplan bei Arthrose](#) mit rundum gesunden Rezepten zusammengestellt.

Auch mit gezielt ausgewählten Nahrungsergänzungen kann man eine Arthrose sehr gut beeinflussen. Alle Informationen zu den in Frage kommenden Präparaten finden Sie hier: [Nahrungsergänzungsmittel bei Arthrose](#)

* **Ebenfalls hilfreich ist das CBD Arthro Cool, dieses kühlende Gel** finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Übersäuerung aus wissenschaftlicher Sicht

Und wenn Sie konkrete wissenschaftliche Belege rund um die Thematik der Übersäuerung, Entsäuerung und basischen Ernährung benötigen, dann werden Sie hier fündig: [Übersäuerung - aus Sicht der Wissenschaft](#)

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker