



## Bindegewebe: Kennen Sie Ihren größten Schutz vor Übersäuerung?

von Dr. Michael Spitzbart

Sowohl als Ver- als auch als Entsorger ist das Bindegewebe wichtig - und es setzt sich mit der Umwelt auseinander. Es schluckt alle Schadstoffe, die von außen kommen. Ein gesundes Bindegewebe macht UV-Strahlen unschädlich, es kann Schwermetalle und Krankheitserreger fangen und schadlos wieder ausscheiden. All das funktioniert aber nur, wenn Sie gesund sind und Ihrem Bindegewebe nicht zu viel zumuten. Ansonsten kommt es zur Übersäuerung - nach und nach geht Ihr körpereigener Puffer kaputt.

### Ihr Bindegewebe ist ein enormer Säurepuffer

In Ihrem Körper laufen ständig zahllose Stoffwechselprozesse ab. Proteine, Fett, Kohlenhydrate werden in rund 70 Billionen Körperzellen verstoffwechselt, um Energie bereitzustellen und Baumaterialien für Umgestaltungsprozesse im Körper zu gewinnen.

Diese Stoffwechselprozesse können nur mithilfe von Enzymen ablaufen, die bei der Arbeit Schadstoffe, so genannte Stoffwechselmetaboliten, produzieren, die sich in jeder Zelle ablagern.

Normalerweise sind die Schadstoffe kein Problem für Ihren Körper. Sind Sie aber krank oder haben Sie viel Stress, dann verfügen Sie über zu wenige der schadstoffabbauenden Enzyme. Die Umbauprozesse laufen nicht vollständig ab, es bilden sich Stoffwechselsäuren. Diese Säuren müssen irgendwo bleiben - sie finden Platz in Ihrem Bindegewebe. Es ist ein wichtiger Säurepuffer in Ihrem Körper.

### Alkalische Nährstoffe unterstützen Ihr Bindegewebe

Immer dann, wenn der Säuretransport über Ihr Blut erfolgen kann, setzt das Bindegewebe einen Teil der Säuren wieder frei. Das funktioniert aber nur, wenn genügend alkalische Nährstoffe in Ihrem Blut vorhanden sind, die die Säuren neutralisieren. Ihren Magnesium-, Kalium-, Kalzium- oder Natriumspiegel sollten Sie also immer ausreichend hoch halten.

Im Einzelnen sollten der

- Magnesiumspiegel über 22 bis 25 mg/l Blut,
- Kaliumspiegel 79 bis 195 mg/l,
- Kalziumspiegel 95 bis 110 mg/l
- und der Natriumspiegel 3.200 bis 3.330 mg/l

betragen. Denn nur dann wird das Bindegewebe auch immer einmal wieder entlastet.

### Ein starres Bindegewebe schädigt Ihre Gesundheit

Fehlen Ihnen die wichtigen alkalischen Nährstoffe, muss Ihr Bindegewebe immer mehr schädliche Stoffe aufnehmen. Nach und nach wird es immer starrer und kann seiner eigentlichen Aufgabe nicht mehr nachkommen: Der An- und Abtransport von Nähr- und Schadstoffen zwischen den Zellen funktioniert nicht mehr. Die Schlacken bleiben in den Zellen, bedrohen die Organe und begünstigen so schwere Erkrankungen wie

- Diabetes,
- Osteoporose,
- Rheuma,
- Allergien,
- Durchblutungsstörungen oder
- Asthma.

### Auch Ihr Lymphsystem gehört zum Bindegewebe

Das Lymphsystem ist ein Netz aus Gefäßen und Knoten, die sich durch den gesamten Körper ziehen. Dieses System filtert Krankheitserreger, aber auch Stoffwechsel-Endprodukte aus Ihrem Körper heraus. Diese werden mit der Lympheflüssigkeit erst zu den Lymphknoten geleitet. Von da aus gelangen sie in den Blutkreislauf und werden zu Leber, Niere und Darm transportiert und schließlich ausgeschieden. In den Lymphknoten werden aber auch T-Killerzellen und Antikörper produziert. Diese beiden sind mächtige Kräfte Ihres Körpers, die Krankheitserreger von vornherein bekämpfen können. Ihr Bindegewebe ist somit ein wichtiger Teil Ihres Immunsystems.



## Blatt2 - **Bindegewebe**

### **Nur die richtige Lymphfluss-Geschwindigkeit hält Sie gesund**

Aber nur wenn Ihr Bindegewebe und damit das Lymphsystem gesund sind, kann das Immunsystem richtig funktionieren. Besonders kritisch wird es, wenn Ihre Lymphflüssigkeit zu langsam fließt. Denn dann:

- dauert es zu lange, bis die Schadstoffe zu den Ausscheidungsorganen transportiert werden. Dann können diese Stoffe als Gifte wirken. Es entstehen Entzündungen im Körper;
- wird auch der Cholesterinspiegel im Körper erhöht, da das Cholesterin nicht so schnell abtransportiert wird, wie neues aufgenommen oder produziert wird. Es ist dann zu viel Cholesterin im Körper; es kommt zu Arteriosklerose, schließlich zu Herzinfarkt und Schlaganfall;
- sammelt sich Wasser in Ihrem Bindegewebe (Ödem). Diese Ödeme betreffen mittlerweile fast 5 Millionen Menschen in Deutschland.

### **So schützen und stärken Sie Ihr Bindegewebe**

Ein gesundes Bindegewebe ist also wichtig, damit Ihr Immunsystem ausreichend gegen Krankheitserreger gewappnet ist. Stärken Sie es deshalb.

- Essen Sie viel Obst und Gemüse - halten Sie sich an die 5 reichlichen Portionen pro Tag. So führen Sie Ihrem Körper genau jene alkalischen Stoffe zu, die er für die Neutralisation der Säuren im Bindegewebe braucht - Magnesium oder Kalzium zum Beispiel. Es gibt magnesium- und kalziumreiche Mineralwässer, die Sie gut versorgen, aber auch Bananen, Buttermilch, Spinat und Sonnenblumenkerne liefern Ihnen diese wichtigen Stoffe.
- Spülen Sie Ihr Bindegewebe durch, das regt den Stofftransport an. Trinken Sie 2 Liter Flüssigkeit pro Tag - mindestens!
- Ballaststoffe sind wichtige Helfer für Ihr Bindegewebe. Sie regen die Verdauung an und helfen dem Bindegewebe zu entgiften.
- Bewegung ist wichtig. Nicht nur, damit Ihr Bindegewebe straff bleibt, sondern auch um den Lymphfluss und damit den Abtransport von Krankheitserregern anzukurbeln. Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Spaß macht.
- Vitamin C und Selen sind Partner für ein starkes Bindegewebe - sie unterstützen es bei seiner Entgiftungsarbeit. Ernähren Sie sich so, dass Sie diese Stoffe ausreichend zuführen, zum Beispiel durch Johannisbeeren, Erdbeeren, Kohlrabi, Paprika oder Naturreis.

### **Unsere Empfehlungen:**

- Nutzen Sie Behandlungen mit unserem **LYVACOULEUR®** (Saugpumpenmassage mit Farblichttherapie –besonders zur Lymphdrainage)
- Beachten Sie bitte die Produkte auf der Seite „Säure-Basen-Haushalt“.
- Besonders verweisen wir auf das 4-balance Elektrolyse Fußbad