

# Ursache und Heilung von Krankheiten

## Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten

### Übersäuerung – Vitalstoffmangel

### Der Weg zu echter voller Gesundheit



Der Weg zu echter, voller Gesundheit und die Ursache und Heilung von Krankheiten ist ein hochkomplexes Thema, bei welchem es bei den unterschiedlichen studierten Experten zahlreiche verschiedene Meinungen gibt. Das ist wohl der Hauptgrund, warum sich die meisten Menschen erst gar nicht tiefgreifender mit dem Thema auseinandersetzen wollen. Ein großes Problem ist auch, dass das Ziel der meisten Autoren von Gesundheitsartikeln ist, irgendwelche mehr- oder weniger sinnvoller, meist relativ teurer Produkte zu verkaufen. Manche spielen auch den Pharmakonzernen direkt in die Hände.

Die vorliegende Gesundheitsbroschüre ist das Ergebnis von vielen hundert Stunden theoretischer und langjähriger praktischer Auseinandersetzung mit diesem Thema aus zahlreichen verschiedenen Quellen (die wertvollsten sind unten angeführt). So habe ich das Wissen von vielen Gesundheitsexperten zu einem sinnvollen Ganzen zusammengefasst, um vielen Menschen, welche an den unterschiedlichsten gesundheitlichen Problemen leiden, helfen zu können.

*„In der einen Hälfte unseres Lebens opfern wir die Gesundheit, um Geld zu erwerben.  
In der anderen opfern wir Geld, um die Gesundheit wieder zu erlangen.  
Und in dieser Zeit gehen Gesundheit und Leben von dannen.“*  
Voltaire (1694 – 1778)

Findet Ihr es nicht auch grotesk? Die medizinische Forschung schreitet immer weiter voran, aber die Menschen werden immer kränker. Warum ist das so? Ja, über 80% aller Krankheiten sind vermeidbare, ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten.

Warum sind wir heute mangelernährt in einer Luxusgesellschaft? Wie lassen sich die Zivilisationskrankheiten wie z.B. Gebissverfall, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Herzinfarkt oder Infektanfälligkeit vermeiden?

Egal welche Ernährungsform bei den Naturvölkern vorherrschte - die heute bekannten Zivilisationskrankheiten brachen immer dann aus, wenn die Menschen von ihrer traditionellen Ernährung abkamen und zu einer zivilisatorischen Ernährung übergingen, die durch raffinierte Kohlenhydrate, Konserven und generell stark verarbeiteten Nahrungsmitteln bestand.

Es sind nicht „die Kohlenhydrate“ die uns krank machen (die verzehrt die Menschheit seit Jahrtausenden), sondern die raffinierten Kohlenhydrate. Erst mit der breiten Einführung von Fabrikzucker und Auszugsmehl vor über 120 Jahren begannen die ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten ihren Siegeszug.

Die Ursache der meisten Zivilisationskrankheiten liegt also in erster Linie an der denaturierten Zivilisationskost, die durch ein zuviel an raffinierten Kohlenhydraten (Auszugsmehle und Fabrikzucker) und Fabrikfetten (Margarine) und ein Zuwenig an naturbelassenen Lebensmitteln gekennzeichnet ist.

## Was ist Gesundheit? Was ist Schönheit?

Gesundheit des Körpers bedeutet Säure-, Gift- und Schlackenfreiheit der Zellen, Gewebe und Organe bei gefüllten Vital- und Mineralstoffdepots. Dies ist die beste Voraussetzung, dauerhaft gesund und schön zu bleiben. Wenn Zellen, Gewebe und Organe über ein ausreichendes Vitalstoffpotential verfügen, sind sie in der Lage, sich kontinuierlich zu regenerieren und schädliche Substanzen abzuwehren und auszuscheiden.

Unsere Mineralstoffdepots befinden sich in unserer Haut, unserem Haarboden, in Nägeln, Knochen und Knorpeln, in unseren Sehnen und Kapseln sowie in unserem Blut.

Heutzutage sind diese körpereigenen Depots jedoch nur selten gut gefüllt, denn unsere Lebensmittel, die eigentlich die Nährstoffe zur Aufrechterhaltung dieser Depots liefern sollten, sind vielfach verarbeitete Nahrungsmittel und deshalb arm an energiereichen Mineralstoffen und Spurenelementen. Durch den hohen Konsum an tierischem Eiweiß und an Genußmitteln fallen darüber hinaus viele Säuren, Gifte und Schadstoffe an. Zu deren Neutralisierung und Inaktivierung muss der Körper aufgrund des Mineralstoffmangels in der Nahrung seine eigenen Mineralstoffdepots angreifen. Daher nehmen diese kontinuierlich ab, dieser Prozeß ist das, was wir Alterung nennen.

*„Ein Mensch ist gesund, wenn er über ein solches Maß an Regulationsfähigkeit seiner physischen und psychischen Prozesse verfügt, so dass Lebensenergie, Wohlbefinden, Adaptionsvermögen (Resistenz und Resilienz) gegenüber verschiedenen Umwelteinflüssen, Einklang mit der Natur und deren Rhythmen und Selbstbetreuungs-fähigkeit bis ins hohe Alter bzw. Lebensende gewährleistet werden können. Um diesen Zustand zu erreichen kann er willentlich Selbstregulations- und Selbstheilungskräfte beeinflussen.“*

Prof. em. Prof. Dr. med. Karl Hecht  
Arzt, Wissenschaftler, Hochschullehrer

## Gesundheit und Schönheit sind basisch, denn unser Blut ist basisch!

Unser Blut verbindet die 100 Billionen Zellen in unserem Körper zu einem sinnvollen Ganzen. Es benötigt für seine vielfältigen Funktionen einen basischen pH-Wert von 7,35 bis 7,45. Nur in diesem basischen Bereich kann das Blut optimal fließen, die Zellen ernähren und den Organismus sauber halten.

Die Leistungsfähigkeit der verschiedenen Körperteile und Körperfunktionen hängt weitgehend von der Sauerstoffverwertung der Körpergewebe, der Zellatmungsfähigkeit ab.

Die Zellatmungsfähigkeit wiederum ist abhängig vom Säure-Basengleichgewicht im Blut und der Gewebeflüssigkeit.

Sinkt der pH-Wert des Blutes auch nur geringfügig, so wird das Blut dickflüssiger und verklumpt. Die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen sowie die Entsorgung und Ausscheidung von Schadstoffen werden behindert. Säuren, Gifte und andere Schadstoffe stauen sich im Körper.

Der Säure-Basen-Haushalt droht aus dem Gleichgewicht zu geraten. Er ist jedoch die Basis für alle Stoffwechselforgänge und Funktionen im Körper, denn z.B. Hormone, Enzyme und unser Immunsystem können in einem zu sauren Milieu nicht mehr funktionieren.

Deshalb verfügt das Blut über sogenannte Puffersubstanzen. Diese bewirken, dass sich der pH-Wert des Blutes nicht sofort ändert, sobald Säuren ins Blut abgegeben werden. Mit Hilfe der Puffersubstanzen können Säuren ausgeglichen (neutralisiert) und der pH-Wert konstant gehalten werden. Über das Blut gelangen saure Stoffwechselabfälle zu den Ausscheidungsorganen.

Basen, auch als Laugen bezeichnet, sind in der Lage, Säuren zu neutralisieren. Je mehr freie Wasserstoffionen in einer Lösung sind, desto saurer ist sie. Dies zeigt der pH-Wert an. Übersetzt bedeutet pH „Potentio Hydrogenii“ = die Stärke des Wasserstoffs. Die pH-Skala reicht von 1 bis 14. 1 ist stark sauer, 7 neutral und 14 basisch.

Eine Verschiebung des pH-Wertes um eine pH-Stufe heißt auf der Ebene der Atome und Moleküle betrachtet, dass die Zahl der sauer machenden Teilchen im Wasser sich verzehnfacht hat. Eine Veränderung um zwei pH-Stufen kommt einer Vermehrung der Säureteilchen um das Hundertfache gleich, drei pH-Stufen kennzeichnen eine 1000-mal so starke Säure.

## Ursache von Übersäuerung und Zivilisationskrankheiten

### Was greift unsere Gesundheit und Schönheit an?

Durch unsere modernen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten fallen in hohen Mengen schädliche Säuren und Gifte an. Basisch ausgleichende Vitalstoffe in Form von natürlichen, energiereichen Mineralstoffen und Spurenelementen sind in den verarbeiteten, konzentrierten Nahrungsmitteln kaum noch vorhanden, sondern Unmengen an „leeren“ Kalorien.

Folgende typische säureüberschüssige, vitalstoffverzehrende Nahrungs- und Genussmittel sowie kraftraubende Lebensgewohnheiten können zu einer Übersäuerung führen. Dabei verstärkt sich die Gefahr, wenn mehrere Faktoren zusammen kommen.

- Fleisch und Fleischprodukte, Eier, Milchprodukte, Süßwaren und Weißmehlprodukte, Süßstoffe, Mineralwasser (Sprudel), Synthetische Lebensmittelzusatzstoffe wie Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker ([Glutamat](#)), „natürliche“ Aromen, Medikamenten- und Hormonrückstände in Fleisch...
- Bei schlechter Darmfunktion können selbst gesunde Lebensmittel durch gärende Vorgänge und Fäulnisprozesse in Säure umgewandelt werden - es entstehen Zersetzungsgifte, die sich negativ auf das Gleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt auswirken. Es kommt zur sogenannten Basenumkehr.
- Körperliche Überanstrengung als auch Bewegungsmangel
- Stress, Ärger, Sorgen, Wut und Angst
- [Zahngifte wie Quecksilber](#), Palladium etc.
- Toxine, die von Bakterien und Pilzen ausgeschieden werden
- Schadstoffausdünstungen von Möbeln, Teppichböden, Textilien etc.
- Elektrosmog (PC, Monitor, Fernsehen, Radio, Mobilteile von Telefonen oder Handys, Funkmasten der Mobilfunkbetreiber, Halogenlampen, Hochspannungsleitungen, Radar, Mikrowelle oder Elektroherd)
- Umweltgifte wie Kunststoffe, Farben, Spritz- und Düngemittel (Pestizide, Insektizide, Herbizide...), „akustische Umweltverschmutzung“ durch Lärm...

Selbst die Medikamente der Schulmedizin sind hochgradig säurebildend (inkl. Pille). Daher kann die Schulmedizin Altersbeschwerden und chronische Krankheiten auch nicht heilen (die Symptome kurzfristig lindern natürlich schon).

Um die eigene Unfähigkeit nicht preisgeben zu müssen, bezeichnet sie kurzerhand gerade diese Altersbeschwerden und gleich auch sämtliche Zivilisationskrankheiten als unheilbar. Die Ursache – so heißt es – sei nichts anderes als Abnutzung oder eine gewisse genetische Veranlagung.

Japanische Ärzte dagegen sagen, dass alle Krankheiten, die nicht durch Bakterien und Viren entstehen, durch zu viele Säuren im Blut verursacht werden.

# Puffersysteme des Körpers zum Abbau von Übersäuerung

## Symptome der Übersäuerung

### Unterscheidung von Basen- und säurebildende Nahrungsmitteln

Unsere Nahrung liefert abgesehen von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten unter anderem auch Mineralien. Manche davon sind säurebildend, andere wiederum basenbildend.

Säurebildende Nahrungsmittel sind solche, die viel Schwefel, Phosphor, Chlor und Jod enthalten. Daraus entstehen bei der Verstoffwechslung Säuren wie z. B. Schwefelsäure, Salzsäure und Phosphorsäure. Am stärksten säurebildend sind tierisches Eiweiß, also Fleisch, Milchprodukte und Fisch. Speisen, die im Körper zur Bildung von Säuren führen, haben nichts damit zu tun, ob die Speisen sauer schmecken oder nicht.

Basenbildende Nahrungsmittel enthalten viel Kalzium, Magnesium, Kalium, Natrium und Eisen und bilden Mineralsalze, die die Säuren neutralisieren. Gemüse und reifes Obst sind die stärksten Basenbildner. Viele Gemüsesorten eignen sich auch zum rohen Verzehr, damit sind sie noch basischer – Obst sollte ohnehin nach Möglichkeit nur roh gegessen werden.

Um gesund zu bleiben, benötigt unser Körper ALLE diese Mineralien. Jeder einzelne Mineralstoff erfüllt in unserem Körper lebenswichtige Aufgaben.

Es gibt also keine schädlichen und keine nützlichen Mineralstoffe (Mineralien), sondern nur ihre nützlichen Mengen oder schädlichen Unmengen.

Es gilt heute als gesicherte wissenschaftliche Erkenntnis, dass jeder Stoffwechselvorgang im Organismus nur bei Gegenwart und mit unmittelbarer Aktion aller essenziellen Mineralstoffe möglich ist und optimal ablaufen kann.

Es gäbe zwar viele Tabellen, in welchen der Basen- bzw. Säurewert der einzelnen Nahrungsmittel aufgelistet sind, jedoch haben diese leider relativ wenig Aussagekraft ob diese auch gesund sind.

### Puffersysteme zum Abbau der Säuren

All diese Säuren hat der Körper verschiedene Puffersysteme entgegenzusetzen, um einen Ausgleich zu schaffen. Eine krankheitsbedingte und unzureichende Ausscheidung führen zu einer Anreicherung von Giften und Säuren in unserem Körper.

Normalerweise wird zuviel Säure im Blut transportiert, neutralisiert und durch die ableitenden Organe ausgeschieden:

- Haut – in Form von Schweiß
- Lunge – durch CO<sub>2</sub>-Atemung
- Niere – über den Urin
- Darm

Die Niere ist das wichtigste Organ zur Säureausscheidung. Die „Basenpflege“ dieses wichtigen Organs kann lebensentscheidend sein. Die meisten Menschen verlieren im Laufe des Lebens die Hälfte ihrer Nierenfunktion, da die Nieren als Ausscheidungsorgan am meisten an den enormen Säurekonzentrationen im Körper zu leiden haben. Zudem trinken sie zu wenig reines Wasser, was die Nieren zusätzlich belastet. Die feinen Nierenkanälchen werden von Nierenkristallen verstopft und die dort vorhandenen Zellen (Tubuli-Zellen) durch die Azidose geschädigt. Übersäuerung führt zu Citratmangel in den Tubuli-Zellen der Niere, der Citratmangel ermöglicht gemeinsam mit anderen Faktoren die Bildung von Nierenkristallen und -steinen. Die Säuren können nicht mehr ausreichend über die Niere ausgeschieden werden, sie sammeln sich im Körper an und schaffen das Milieu für die Entstehung chronischer Krankheiten – ein Teufelskreis, der mit den Lebensjahren immer enger wird.

## Schlackenbildung im Bindegewebe bei Überlastung der Ausscheidungsorgane

Alle überschüssigen Säuren und Gifte, die die freien Basen im Blut nicht sofort puffern können, müssen vom Organismus mit Hilfe von basischen Mineralstoffen neutralisiert werden um von diesen nicht verätzt oder zerstört zu werden. So entstehen aus den Säuren „saure“ Salze. Da er auch diese nur begrenzt ausscheiden kann, muss er sie, gebunden an Wasser und Fett als Schlacken zunächst im Bindegewebe (extrazellulär) ablagern, um sie erst dann herauszulösen und auszuscheiden, wenn das Blut wieder über ausreichend basische Verbindungen verfügt.

Werden mehr Säurereste eingelagert als ausgespült, dann lagert der Organismus immer mehr dieser Stoffwechselreste ein – das wird „Verschlackung“ genannt. Unter der Haut bilden eingelagerte Schlacken Falten oder Cellulite, in Organen (Steinbildung) und in Gelenken (Arthrose, Gicht).

Bei der Gicht handelt es sich um die Ablagerung von harnsaurem Kalzium nach jahrelangem Verzehr von zuviel tierischem Eiweiß.

Das Bindegewebe durchzieht unseren gesamten Organismus als Gerüst mit feinen Verästelungen wie ein Filter. Es verbindet und umhüllt die einzelnen Organe. Hier findet die Regulation aller wichtigen Lebensvorgänge für die Zellen und Organe statt wie Wasserhaushalt, Nähr- und Sauerstoffstoffzufuhr und die Entsorgung von Stoffwechselresten. Hier enden auch alle Blutgefäße, Lymphe, Nerven und die Energie-Meridiane. In diesem riesigen Filtersystem aber bleiben Umweltgifte und der saure Stoffwechsellmüll liegen, wenn sie nicht durch regelmäßige „Basenfluten“ ausgeschwemmt werden.

Bei einem länger anhaltenden Mangel an basischen Mineralsalzen und einer gleichzeitig weiter bestehenden Säurebelastung werden aus diesen Zwischenlagern jedoch Endlager. Das kann zu Reizungen, Schmerzen, Bewegungs- und Funktionseinschränkungen einzelner Zellen oder gar ganzer Gewebe führen, sowie zu verschiedenen (chronischen) Krankheiten und Altersbeschwerden. Weitere Folgen sind Unwohlsein, Migräne und Kopfschmerzen sowie Depressionen, Energielosigkeit und unerklärliche Müdigkeit. Der Säure-Basen-Haushalt gelangt ins Ungleichgewicht und der Organismus kann nur noch suboptimal arbeiten.

Für die Folgen dieser Bindegewebsbelastung interessiert sich die Schulmedizin, die nur die Stabilität des Blut-pH-Wertes im Blick hat, jedoch überhaupt nicht.

Geringe Trinkmengen, Bewegungsmangel, schlechte Durchblutung und niedrige Körpertemperaturen begünstigen die Ablagerung von Schlacken.

Die Schlackenablagerung im menschlichen Körper geschieht nach der von Peter Jentschura und Josef Lohkämper erforschten „Hierarchie der Lebenswichtigkeit“.

Sie erfolgt zunächst im Fettgewebe, dann im Bindegewebe und in der Muskulatur. Sind diese „Deponien“ gefüllt, kommt es zu weiteren Ablagerungen in Gelenken, Kapseln und in den Nieren, in der Harn- und Gallenblase, später auch in Organen und schließlich im Herzen und Gehirn.

Weil in Händen und Füßen, an den Knien und Knöcheln und auch im Nacken und Schulterbereich niedrigere Temperaturen herrschen als in der Körpermitte, lagern sich Schlacken zuerst an diesen peripheren Stellen ab.

Die Verschlackung des Gesamtorganismus wird allerdings von einer „Darm-Verschlackung“ unterschieden, bei der Verdauungsreste nicht vollständig ausgeschieden werden und sich an der Darmwand ablagern. Dort können durch Fäulnisprozesse Gifte entstehen, die wiederum den Organismus belasten und insgesamt die normale Verdauung und damit die Nährstoffaufnahme beeinträchtigen.

## Folgen vom Verschleiß basischer Mineralstoffe

Das Problem ist nicht einmal „nur“ die Einlagerung der Schlacken im Organismus, sondern außerdem der dadurch stattfindende Verschleiß an basischen Mineralstoffen, was langfristig zu einem chronischen Mineralstoffmangel führt.

So werden diese aus den unterschiedlichsten Zellen gelöst: aus den Arterien (nach Dr. Becks Lehrbuch der Entsäuerung dadurch: hohe Cholesterin-Ausschüttung zur Reparatur und folgend eine „Arterienverkalkung“), aus dem Haarboden (nach Beck: Ergrauen, Haarausfall), aus der Haut und aus anderen Geweben. Auch den Knochen und Zähnen entziehen die Säuren wertvolles Kalzium und Magnesium, während die Knorpel nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden. Die Folge sind hohe Anfälligkeit für Zahnkaries, Knochenentmineralisierung (Osteoporose) vorzeitige Abnutzung (Arthrose) und Entzündungen (Arthritis).

Umgekehrt können akute und chronische Entzündungen, wie z.B. Arthritis, durch ihre sauren Entzündungsabfälle die Belastung des Bindegewebes verstärken, sodass ein Teufelskreis entsteht.

### **Intrazelluläre Übersäuerung – Entstehung von Krebs**

Allmählich verdrängt die hohe Säurenkonzentration (Protonen) auch intrazelluläres Kalium aus der Zelle. Schon eine relativ geringe Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichts führt schließlich zum vorzeitigen Absterben der „Zellkraftwerke“ (Mitochondrien), da diese besonders empfindlich reagieren. Die Zelle kann, ähnlich der Krebszelle, durch Zuckergärung weiter Energie gewinnen oder sie stirbt ab. Wenn eine Zelle in Lebensgefahr gerät, beginnt sie sich verstärkt zu teilen, um in der Gestalt ihrer Nachkommen am Leben zu bleiben. Auf diese Weise begünstigt die intrazelluläre Übersäuerung die Entstehung von entarteten Zellen und Krebs. Diese Tatsache wurde übrigens bereits 1931 von Otto Warburg erkannt. Für die Erkenntnis, dass Krebs nur in einer sauerstoffarmen oder sauren Umgebung gut gedeihen kann, erhielt er den Nobelpreis.

Der pH-Wert außerhalb von Krebszellen liegt im Tumorbereich niedriger als im umgebenden gesunden Gewebe. In der Krebszelle selbst liegt er sogar noch etwas tiefer.

Bei Urin-pH-Messungen von Krebskranken in der internistischen Praxis von Dr. med Uta Rothmund-Pauler lagen die Werte zu 90% im sauren Bereich. Dieses Ergebnis überrascht nicht, wenn wir die Ernährungsgewohnheiten der reichen Industrieländer zu Grunde legen. 80% der Lebensmittel, die täglich auf dem Speiseplan stehen, sind Säurebildner, nur 20% sind Basenbildner – führen also zu einem basischen Stoffwechsel.

### **Arteriosklerose, Herzinfarkt, Bluthochdruck**

Es ist wenig bekannt, dass der Herzinfarkt und der Bluthochdruck keine Herzkrankheiten sind, sondern eine Folgeerscheinung der Arteriosklerose ist.

Die Verengung der Blutgefäße durch arteriosklerotische Ablagerungen wird durch viele Faktoren begünstigt, u. a. durch eine Übersäuerung. So führt eine Übersäuerung z. B. zur Versteifung der roten Blutkörperchen, verlangsamt dadurch den Blutfluß, erhöht die Gefahr der Thrombenbildung und läßt den Blutdruck steigen. Schon allein diese Faktoren erhöhen das Risiko von Ablagerungen.

Weitere Faktoren sind ein Vitalstoffmangel, ein Mangel an Mineralien (Silicium, Magnesium etc.) sowie ein Überschuß an Säuren, was in seiner Gesamtheit wiederum den Homocysteinspiegel steigen läßt. Ein hoher Homocysteinspiegel jedoch führt zu Schäden in den Blutgefäßwänden und erhöht die Gefahr der Entstehung von Ablagerungen weiter.

Ein Antioxidantienmangel sowie ein Freie-Radikale-Überschuss durch ungünstige Ernährung, Umwelteinflüsse, Genußgifte etc. sorgen dafür, dass auch freie Radikale die Blutgefäßwände schädigen können. Zu Reparaturzwecken lagert der Körper Eiweiße, Blutfette, Kalk etc. an die Blutgefäßwand an bzw. in die Blutgefäßwandzellen ein.

Darüber hinaus tragen überlastete Ausleitungs- und Entgiftungsorgane (Leber, Nieren, Darm), Bewegungsmangel sowie chronische Entzündungen zum arteriosklerotischen Geschehen bei.

## Wassereinlagerung durch Übersäuerung

Bei Übersäuerung kann der Körper auch zu einer anderen Not-Maßnahme greifen: er hält Wasser zurück, um die Säure zu verdünnen. Der schlechte Nebeneffekt davon ist: Ödeme und Schwellungen entstehen.

Wasser bei Schwangerschaft bzw. Wassereinlagerung nach Geburt ist ein bekanntes Thema, denn je mehr die Schwangerschaft voranschreitet, umso höher der Säurepegel im Körper. Der Lymphstau löst sich nicht sofort am Anfang vom Wochenbett. Die reinigende Funktion der Periode sorgt nach und nach für Entspannung. Ödeme entstehen auch oft in den Wechseljahren, wenn die Periode endgültig ausbleibt.

Bekannt ist auch, dass eine werdende Mutter oft Zähne verliert, wenn das Baby im Bauch wächst. Sie hat also ein Zuwenig an basischen Mineralstoffen, da ja auch noch das Baby damit zu versorgen ist. Folge - die Zähne verlieren Ihren Baustein und werden schlecht.

## Weitere Symptome und Schlußbetrachtung

Weitere Symptome einer Übersäuerung können sein:

Ständig kalte Hände und Füße, Atemwegsinfekte, Muskel- und Gelenkschmerzen, Krampfadern, Leistenbruch, zu niedriger Blutdruck, Durchblutungsstörungen, Gedächtnisschwäche, Herzrhythmusstörungen, Hörsturz, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen und Reizbarkeit, sprödes, glanzloses Haar und Schuppenbildung, Mund- und Schweißgeruch.

*„Von allen Zusammensetzungen unserer Körpersäfte wirkt sich die Säure zweifellos am schädlichsten aus.“*

Hippokrates

Obwohl von führenden Medizinern dem Säure-Basen-Haushalt eine enorme Bedeutung zugeordnet wird, wird er in der Schulmedizin so gut wie nicht beachtet; die tragische Folge von Spezialisierung und Symptom-Behandlung. Dr. med. Uta Rothmund-Pauler erhielt in 45 Jahren tausende Arztbriefe von anderen Kollegen. Der Urin-pH-Wert oder die chronische Übersäuerung wurde in diesen nicht ein einziges Mal erwähnt.

Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist eine wichtige Grundlage der Gesundheit. Läge es vor, so würden viele Zivilisationskrankheiten nicht entstehen. Präventive Medizin muss in Zukunft diesen zentralen Gesichtspunkt berücksichtigen.

## Messen der Säure-Basenwerte im Urin

Die Säure-Basenwerte können im Urin gemessen werden. Der optimale Wert ist im neutralen Bereich von pH 6.5 bis 7.5. In diesem Bereich ist auch die Löslichkeit von Harnsäure und anderen Schlackenstoffen und damit deren Ausscheidungsmöglichkeit am besten.

Der Morgenurin liegt meist im sauren Bereich, da der Körper nachts verstärkt Säuren ausscheidet. Allerdings sollte er nicht unter pH 6 liegen. Beim gesunden Menschen gibt es nach jeder Mahlzeit zur Einleitung der Verdauung eine Basenflut. Somit sollten Urin-Messungen 1 – 2 Stunden nach einer Mahlzeit immer basisch sein.

Wenn allerdings dauerhafte pH-Werte über 7.0 liegen oder unter 6.0, kann von Störungen des Säurebasenhaushaltes ausgegangen werden. Patienten mit Entgiftungsstörungen und klaren äußeren Anzeichen einer Übersäuerung haben oftmals starre Werte über 6.5 und scheiden Säuren nicht aus. Patienten mit dauerhaften Werten unter 6.5 (meist unter 6) haben keine ausreichenden Basenreserven und stehen unter chronischen Entsäuerungsstress. Dies ist ein kritischer Zustand des Gesamtsystems, der manchmal trotz Supplementierung nicht sofort verschwindet, sondern noch über eine Woche fortbestehen kann.

## Symptome und Ursachen von Magnesiummangel

Da ein Magnesiummangel in unserer Gesellschaft sehr weit verbreitet ist, obwohl dieser Mineralstoff eine enorm wichtige Schlüsselrolle in unserem Stoffwechsel einnimmt, möchte ich diesen Mineralstoff noch gesondert betrachten.

Im Körper geschieht fast nichts ohne [Magnesium](#). Ein [Magnesiummangel](#) wirkt sich daher äußerst negativ auf viele verschiedene Organe und Körperfunktionen aus.

Magnesium ist z.B. mitverantwortlich für

die Funktionsfähigkeit von ca. 300 [verschiedenen](#) Stoffwechsellkatalysatoren

- die Erregungsleitung an Nerven- und Muskelzellen,
- die kontrollierte Freisetzung von bestimmten Hormonen und Übertragungstoffen (Transmitter)
- die Knochenfestigkeit

Alle diese Prozesse und Funktionen werden gestört, wenn der Körper zu wenig Magnesium zur Verfügung hat. Es ist verständlich, wenn aufgrund der Vielzahl der beeinflussten und verschiedenartigen Funktionen Magnesium wie ein Wundermittel erscheint - biochemisch und physiologisch ist der Zusammenhang sehr einfach zu erklären. Umso wichtiger ist aber, immer an Magnesium zu denken!

Natürlich ist [Magnesium](#) nicht wichtiger als andere [Mineralstoffe](#), doch besteht bei keinem anderen Mineralstoff ein so gravierender und gleichzeitig so wenig beachteter Mangel wie bei Magnesium.

Seine Bedeutung erkennt man erst dann, wenn sich belastende Gesundheitsprobleme mit Hilfe von Magnesium innerhalb kurzer Zeit in Luft auflösen.

### Symptome von Magnesiummangel – was Magnesium alles kann

Viele Gesundheitsprobleme entpuppen sich als Folgeerscheinungen eines weit verbreiteten Magnesiummangels.

Ein Magnesiummangel kann sich unterschiedlich bemerkbar machen. Ein Zuwenig an diesem Mineralstoff, den man auch als „Antistressmineralstoff“ bezeichnet, kann sich in einer geringeren physischen und psychischen Belastbarkeit äußern, weiter auch in Unruhezuständen, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, depressiven Verstimmungen, Vergesslichkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Sehstörung, Angst- und Verwirrungszustände, Kribbeln an Armen und Beinen, kalte Hände und Füße, neuroseartige Zustände, Muskelschwäche, Pfötchenhaltung, sowie an nächtlichen Wadenkrämpfe und Muskelverkrampfungen

Wenn man unter Magnesiummangel leidet, schläft man oft auch unruhig, bewegt sich viel im Schlaf und wacht nachts häufig auf oder man hat ein übermäßiges Schlafbedürfnis.

In einer Studie mit mehr als 200 Patienten benutzte Dr. W. Davis Magnesiumchlorid als ein mögliches Mittel, um Schlaflosigkeit zu bekämpfen. Der Forscher berichtete, dass die Patienten schnell einschliefen und 99 Prozent davon nicht mehr unter Morgenmüdigkeit litten. Zusätzlich gingen die Ängste und die Anspannung tagsüber zurück.

Nimmt man [ausreichend Magnesium](#) zu sich, dann wird man weniger stressanfällig. Das bedeutet, die stressauslösenden Reize aus der Umgebung lösen keine oder nur noch verminderte Stressreaktionen aus. Mit genügend Magnesium erlebt man einen tieferen Schlaf, eine [verbesserte Konzentration](#) und optimierte Muskel- und Nervenfunktionen. Magnesium mindert ferner [Entzündungen](#), Schmerzen und Krämpfe.

Magnesium kann auch Kalkablagerungen in den Arterien verhindern. Ebenso hilft es bei Kreislaufbeschwerden wie Herzklopfen, Schmerzen in der Herzgegend, Bluthochdruck, Hautjuckreiz, Krämpfe, Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule, Zuckerkrankheit, unregelmäßiger Herzrhythmus, nachlassendem Gedächtnis, Gelenkschmerzen u.a.

Magnesium ist außerdem für den Knochen- und Zahnaufbau unverzichtbar. Es fungiert wie eine Art Spezialkleber, der all die Calciummoleküle zusammenhält.

Bei einer Studie in Neuseeland wurde festgestellt, dass kariesresistente Zähne durchschnittlich doppelt so viel Magnesium enthielten wie kariesanfällige Zähne.

Bei Mangel an Magnesium ist zudem eine Gewebeabsorption und –speicherung der Schwermetalle wie Quecksilber, Blei und Cadmium begünstigt. Ausreichende Magnesiumzufuhr kann uns also vor den davon ausgehenden Gefahren schützen. Ja, es kann sogar Aluminium, welches im Verdacht steht, die [Alzheimer-Krankheit](#) auszulösen, daran hindern kann, ins Gehirn zu wandern.

Der französische Chirurg Professor Pierre Delbet fand im Jahr 1915 heraus, dasss sich durch Magnesiumchlorid die Leukozytenaktivität und damit auch die Phagozytose, also die Vernichtung von pathogenen (krankheitserregenden) Mikroben, enorm steigerte. Er entdeckte, dass es das Immunsystem stark stimulierte. In seinen Experimenten nahm die Phagozytose um bis zu 333 Prozent zu. Das heißt, dass dieselbe Anzahl weißer Blutkörperchen nach Einnahme von Magnesiumchlorid bis zu dreimal mehr Mikroben vernichtete als zuvor.

Viele Symptome von Parkinson lassen sich mit einer erhöhten Magnesiumzufuhr lindern — dem Zittern kann vorgebeugt und die Steifheit verringert werden.

Eine erhöhte Magnesiumaufnahme beugt Nieren- und Gallensteinen vor oder hilft, sie aufzulösen.

### **Muskelverspannungen und Muskelkrämpfe**

Müssen Zellen viel Energie bereitstellen, ohne dass ausreichend Sauerstoff zur Verfügung steht, entstehen besonders viele Säuren bzw. saure Stoffwechselprodukte. Wir spüren das an Schmerzen und Muskelkrämpfen – insbesondere im Zusammenhang mit starker körperlicher Anstrengung. Ein ausreichender Speicher an Magnesium und Kalium, sowie ausreichende Wasserzufuhr und tiefe Atmung können Muskelkrämpfe verhindern.

Die Ursachen von Muskelverspannungen sind Flüssigkeitsmangel, Mangel an Magnesium und Kalium, einseitige Belastung und unergonomische Arbeitsplätze.

Ist der Körper ausreichend mit Magnesium versorgt, steigt die Belastbarkeit. Die Sauerstoffversorgung der Zellen wird optimiert. Mit [Schmerzen](#) einhergehende [Verspannungen im Bereich der Halswirbelsäule](#) werden durch die erweiterten Blutgefäße, die damit verbundene Durchblutung und verbesserte Nährstoffversorgung, vorgebeugt.

Besonders wertvolle Magnesiumspender sind Nüsse, Ölsaaten (Sesamsamen, Hanfsamen, Leinsamen, Kürbiskerne...), Kakao, Amaranth, Quinoa und Vollkorngetreide. Von den grünen Gemüsesorten (Magnesium ist Bestandteil des grünen Blattfarbstoffes, des Chlorophylls) kommt Magnesium besonders häufig vor in Spinat, Mangold, Brokkoli, Bohnen und Erbsen.

### **Ursachen von Magnesiummangel**

Magnesiummangel entsteht durch zu geringe Aufnahme mit der Nahrung, durch verminderte Absorption im Darm und durch zu schnelles Ausscheiden über Nieren und Haut.

Ein Magnesiummangel kann auch sehr schnell durch körperliche Belastung entstehen, denn ein durch Anstrengung schwitzender Körper scheidet viel von dem Mineralstoff aus. Von dem Mineralstoffmangel sind also in erster Linie Menschen betroffen, die schwer körperlich arbeiten, starkem Stress ausgesetzt sind oder Sportler. Bei nicht ausreichender Magnesiumzufuhr kann weder

Leistung erbracht werden, noch ein Muskelaufbau funktionieren, deshalb muss es dem Körper regelmäßig zugeführt werden.

Ein zusätzlicher Risikofaktor ist der Konsum von Alkohol, durch den die Magnesiumresorption gehemmt wird. Außerdem kann die Aufnahme über den Darm durch einen Überschuss an Kalzium, Phosphor, Milchzucker und Eiweiß sowie durch einen Mangel an den Vitaminen B1, B6 und D gehemmt werden.

Zu den primären Ursachen eines Magnesiummangels gehören aber auch genetische Ursachen, die den Aufnahmemechanismus (Magnesiumabsorption) im Darm oder die Magnesium-Wiederaufnahme (Rückresorption) in der Niere beeinträchtigen. Das wird leider nur sehr selten zur Kenntnis genommen.

Aufgrund von Ernährungsstudien ist bei 20 bis 40 Prozent der Bevölkerung von latentem Magnesiummangel auszugehen. Stehen dem gesunden Körper seine Regulationsmechanismen voll zur Verfügung, kann der Darm sehr effektiv Magnesium absorbieren und die Niere extrem effektiv Magnesium rückresorbieren, so daß die Magnesiumbilanz gerade noch ausbalanciert wird.

Der genetisch bedingte Magnesiummangel kommt schätzungsweise bei 0,1 bis 1 Prozent der Bevölkerung vor.

Das Calcium-Magnesium-Verhältnis sollte für eine perfekte Magnesiumabsorption 2:1 betragen. Verschiebt sich das Verhältnis zugunsten von Calcium, kann das vorhandene Magnesium vom Organismus entsprechend weniger genutzt werden.

Das Calcium-Magnesium-Verhältnis in der Milch liegt bei 10:1, in Emmentaler beispielsweise bei 30:1. Milchprodukte sind daher für all jene ungeeignet, die auf eine gesunde Mineralstoffversorgung Wert legen.

Calcium und Magnesium haben zwar im Körper gegensätzliche Wirkung, doch schließt das eine Kooperation ja nicht aus. Und so kann ein Magnesiummangel – trotz ausreichender Calciumversorgung – einen Calciummangel nach sich ziehen. Calcium-Mangelsymptome klingen dann erst dauerhaft ab, wenn zusätzlich oder ausschließlich Magnesium verabreicht wird. Das läßt sich ganz einfach damit erklären, dass die Aufnahme von Calcium nur in Gegenwart von Magnesium möglich ist.

Es gilt heute auch als erwiesen, dass bereits bei den geringsten Störungen im Verdauungstrakt, z. B. bei leichten Entzündungen, nach dem Rauchen und nach Alkoholgenuß, Magnesium nicht durch die Darmwand in das Blut gelangen kann, sondern wieder ausgeschieden wird.

Auch Fluoride können einen Magnesiummangel verstärken:

[Trinkwasser wird in unseren Breiten](#) (noch) nicht – wie in manchen Regionen der USA üblich – fluoridiert. Allerdings kaufen manche Menschen absichtlich fluoridreiche Mineralwässer (achten Sie auf das Etikett: ab 0,7 Milligramm [Fluorid](#) pro Liter ist ein Mineralwasser als fluoridreich zu betrachten), fluoridiertes Speisesalz und verwenden [fluoridierte Zahncreme](#).

Fluoride jedoch begeben sich im menschlichen Organismus regelrecht auf die Suche nach Mineralstoffen und binden sich an diese. An Fluoride gebundenes Magnesium (oder auch Calcium) ist für unseren Körper jedoch absolut nutzlos. Fluoride verstärken daher den ohnehin vorhandenen Magnesiummangel noch zusätzlich. Die Theorie, [Fluoride könnten die Zähne schützen](#), steht also auf mehr als wackeligen Beinen.

### **Welche klinischen Tests gibt es?**

Der einfachste Test ist die Bestimmung des Magnesiumspiegels im Blut. Er gehört allerdings nicht zur Routinediagnostik! Der Stellenwert wird von den Ärzten als zu gering angesehen, weil der Serumspiegel (Plasmaspiegel) naturgemäß **nicht** die viel wichtigere Situation der Speicher

wiedergibt. Andererseits weiß man genau, dass ein Abweichen des Magnesiumspiegels nach unten ( $< 0,75$  mmol/Liter) auf jeden Fall zu krankhaften Erscheinungen führt. Ein Magnesiumspiegel ist bis zu  $1,1$  mmol / Liter im Normbereich. Es sollte immer angestrebt werden, dass der Spiegel sich im oberen Normbereich befindet.

Es ist bekannt, dass es einen Magnesiummangel auch bei scheinbar normalen Magnesium-Serumwerten gibt. In bis zu 80% der zutreffenden Fälle befindet sich der Serumspiegel im Normbereich trotz eines Magnesiummangels. Entscheidend ist aber die klinische Symptomatik! Es spricht überhaupt nichts dagegen selbst auszuprobieren, ob Magnesium beim Vorliegen bestimmter Beschwerden hilft.

Eine andere Möglichkeit des Nachweises eines Mangels ist die Haarmineralanalyse. Das Haar ist das Gedächtnis des Stoffwechsels – es zeigt das Umsatzvolumen diverser Mineralstoffe in der Vergangenheit an. Das bedeutet, wird ein Spurenelement über einen Zeitraum von 3 Monaten im gesamten Organismus zu wenig umgesetzt, so wird das Haar einen Mangel aufzeigen.

Die Haarmineral-Analyse zeigt rechtzeitig und genau eine, durch Beeinflussung des metabolischen Gleichgewichtes mögliche Osteoporose und Übersäuerung an, bevor diese Erkrankung noch zu Beschwerden führt.

## Vitamin B-Mangel

### Ursachen und Symptome eines Mangels der Vitamine des B-Komplexes

Das Säure-Basen-Gleichgewicht mit dem Thema Übersäuerung spielt jedenfalls eine große Rolle bei fast allen Krankheiten. Ob wir die Übersäuerung dabei als alleinige Ursache für Erkrankungen ansehen können, kann ich nicht mit Sicherheit beantworten. Auf jeden Fall sind zahlreiche Zivilisationskrankheiten auch auf einen Vitaminmangel zurückzuführen, besonders jene des B-Komplexes, welche in den denaturierten Kohlenhydraten, allen voran der weiße Zucker und das Auszugsmehl vollständig fehlen.

Damit Zucker im Organismus abgebaut werden kann, benötigt er aber Vitamine des B-Komplexes, in erster Linie das Vitamin B1 (Nervenvitamin), das uns dann aber fehlt.

Der Fabrikzucker bringt keine mit sich, darum schädigt er weit mehr als er nutzt. Würden wir die gesamte Zuckerrübe essen, hätten wir genug Vitamin B1, um den Zucker zu verdauen.

Fabrikzucker enthält nicht einmal mehr Spuren von Vitalstoffen (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren und (die gute) Fettsäuren) – daher ist er ein Vitamin-B-Räuber! Wenn nun ohnehin durch den Konsum von Auszugsmehlen und dem Mangel an Frischkost nur kleinste Mengen des Vitamin B-Komplexes vorhanden sind, entzieht der Fabrikzucker bei seinem Abbau allen übrigen Stoffwechselprozessen die dringend benötigten B-Vitamine. Mitten im Wohlstand leidet somit das Gros der zuckerversessenen Bevölkerung an Unterversorgung der B-Vitamine. Mangelerscheinungen von Vitamin B-Mangel sind unter anderem eine gestörte Nervenfunktion, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Reizbarkeit, Akne, Hautunreinheiten, Depression, Müdigkeit....

Laut Dr. Drew Ramsey, dem Leiter einer Studie, zählt Nährstoffmangel zu den Hauptursachen von Verhaltensauffälligkeiten. Ohne ausreichende Versorgung mit Nährstoffen könne der Körper nicht die nötigen chemischen Substanzen und Hormone bilden, die für klares Denken und ein gesundes Gemüt unabdingbar sind. Die Folge könne irrationales oder gar gefährliches Handeln sein.

### Tierversuche mit Auszugsmehl

Prof. Kollath wies in Tierfütterungsversuchen nach, dass eine Kost mit Auszugsmehl tiefgreifende Stoffwechselstörungen hauptsächlich durch einen Mangel am Vitamin-B-Komplex verursacht. Es kam bei den Tieren zu Zahn- und Kieferveränderungen, Kalkablagerungen in fast allen Geweben, grauer Star, Degeneration der Muskulatur und des Skeletts, Blutveränderungen, Geschwülsten,

Nieren- und Leberschädigungen, u.a. Diejenigen Tiere, die ausschließlich Auszugsmehl (Weißmehl) gefüttert bekamen, starben bereits nach wenigen Wochen! Beachtenswert ist, dass sich der gesundheitliche Verfall durch Zugabe von Vollgetreide aufhalten ließ und die Tiere wieder gesund wurden.

Ohne Vollkornprodukte ist also die Vitamin B-Versorgung (B1, B2, B6, Niacin, Panthothensäure) nicht gesichert. Alle Kohlenhydrate wie Stärke und Zuckerarten durchlaufen beim Abbau verschiedene Stufen im Organismus, wobei Vitamine des B-Komplexes notwendig sind. Der Getreidekeim, der jedoch im Auszugsmehl fehlt, ist der Hauptlieferant von Vitamin B1. Der Bedarf an Vitamin B1 ist lt. WHO 1,5 mg/Tag, russische Forscher sprechen von 3 mg. Mit der üblichen Zivilisationskost nehmen wir im Durchschnitt nur 0,8 mg Vitamin B1 zu uns. Diese chronische Unterversorgung erklärt unter anderem auch die vielfältigsten Stoffwechselstörungen, an denen die modernen Menschen leiden.

### Phytinsäure im Vollkorngetreide

Die Phytinsäure im Vollkorngetreide, in Nüssen und Ölsaaten sowie in Hülsenfrüchten kann zwar die Aufnahme von Kalzium (Ca), Eisen (Fe), Zink (Zn), Mangan (Mn) und Chrom (Cr) durch eine Komplexsalzbildung vermindern. Wegen der Phytinsäure Vollkornprodukte abzulehnen und Weißmehl zu empfehlen ist sachlich vollkommen unbegründet; denn im Weißmehl sind nicht einmal mehr nennenswerte Mengen an Spurenelementen enthalten, deren Aufnahme verhindert werden könnte. Die Phytinsäure kann durch folgende Faktoren abgebaut oder zerstört werden:

- durch das Enzym Phytase, das von einer gesunden Dünndarmflora gebildet wird,
- durch das Keimen
- durch das Einweichen in Wasser
- durch Sauerteigführung oder Hefeteig

Getreide unbedingt frisch mahlen, weil unmittelbar nach dem Mahlen die empfindlichen Vitalstoffe unter dem Einfluss von Luftsauerstoff oxydieren.

### Vitalstoffmangel – ja oder nein?

Die „Deutsche Gesellschaft für Ernährung“, die aus schulmedizinischer Sicht als maßgebliche Quelle in Ernährungsfragen herangezogen wird, meint, dass heute in der Regel jeder Deutsche bei normaler Mischkost ausreichend mit Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen versorgt sei. Dem widersprechen einzelne Biologen und Mediziner wie beispielsweise Prof. Manfred Hoffmann. Aufgrund seiner chemischen Analysen unserer heutigen Nahrung und Analysen unserer Ernährungsweise kommt er zu dem Schluss: Die heutige normale Mischkost hat nicht mehr genügend dieser Vitalstoffe. Im Vergleich zur empfohlenen Mindestmenge an Spurenelementen bekommen wir nach seinen Messungen aus unserer Nahrung beispielsweise nur noch ein Drittel an Zink und ein Sechstel an Selen, beide aber sind enorm wichtig für Abwehrkräfte und Entgiftung.

Die Wahrheit ist: Vitalstoffe schlagen alle Medikamente der Pharmaindustrie um Längen. Vitalstoffe lassen 90% der Organe unseres gesamten Gesundheitssystems völlig überflüssig werden. Hunderte von Medizinern würden ihren Job verlieren, es würden nur die wirklich guten Ärzte erhalten bleiben. Andere brauchen wir auch nicht. Die Pharmaindustrie könnte zum größten Teil dicht machen. Die jährlichen Gesundheitskosten – viele, viele Milliarden – könnten einfach so eingespart werden, könnten wieder dem Bürger zurück in die Tasche gegeben werden, da wo es auch hingehört. Stattdessen wird der Mensch krank gehalten und ihm zusätzlich noch das letzte Geld herausgequetscht.

## Entschlackung, Heilung, Entsäuerung

*„Wer nicht jeden Tag etwas für die Gesundheit aufbringt, muss eines Tages mehr Zeit für die Krankheit opfern.“*

Sebastian Kneipp 1821-1897, Pfarrer und Naturheilkundler

Wir Menschen sind vom lebendigen, dreieinigen Gott als perfekte Lebewesen geschaffen. Mit unserer Fähigkeit zur ständigen Regenerierung könnten wir 120 Jahre und älter werden. Aber viel interessanter als das theoretisch zu erreichende Alter ist der praktische Weg dorthin. Die Frage ist: Wie bleibe ich schön und gesund?

Das ist einfacher, als viele Menschen wissen oder glauben.

Im Grunde genommen ist die von uns allen gewünschte Erhaltung unserer Schönheit und Gesundheit mit der Beachtung von drei Geboten möglich:

- Meide Schädliches!
- Iss, trink tue Nützliches!
- Scheide Schädliches aus!

Mit regelmäßiger Bewegung und tiefer Atmung werden der Lymphfluss, die Sauerstoffversorgung und die Durchblutung angeregt. Mit der gesteigerten Zirkulation ist eine angenehmere Körperwärme und ein verbesserter Abtransport von Schlacken verbunden. Auf diese Weise wird einer frühzeitigen Verschlackung vorgebeugt.

Wer seinen Körper richtig entsäuern will, darf keine schnellen Erfolge erwarten. Eine Entsäuerung braucht Zeit, denn es reicht dafür nicht, einfach für ein paar Wochen eine Diät einzulegen

Viele Menschen müssen beim richtigen Entsäuern erst wieder lernen, auf das eigene Körpergefühl zu achten, darauf zu hören und sich danach zu richten, um dann zu spüren, wie gut dem Körper die Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten tut. Die Folgen der Entsäuerung sind direkt zu spüren in höherer Leistungsfähigkeit, mehr Fitness, mehr Wohlempfinden und einer ausgeglicheneren Psyche.

Bei einer Säurebelastung sollten Sie ihr Bindegewebe „reinigen“, damit die Transitstrecke für Nähr- und Abfallstoffe zwischen den Blutgefäßen und den Organen wieder frei wird. Deswegen stehen „Entsäuerungsmaßnahmen“ auch am Anfang jeder naturheilkundlichen Therapie chronischer Beschwerden wie Rheuma und Arthrose. Denn die besten Heilmittel nutzen nichts, wenn sie ihren Zielort im Körper nicht erreichen, weil das Bindegewebe „dicht“ ist.

*„Es gibt im menschlichen Organismus kaum ein Organ, Gewebe oder Funktionselement, das nicht durch Übersäuerung gestört oder geschädigt werden kann, und das nicht durch Entsäuerung wieder gebessert würde.“*

Dr. med. Berthold Kern

Durch eine vitalstoffreiche und basenbildende Vollwertkost können wir dafür sorgen, dass die körpereigenen Mineralstoffdepots gut gefüllt sind und somit unsere Gesundheit lange erhalten bleibt.

Trotz zahlreicher Tabellen existieren keine Lebensmittel, die einen basischen pH-Wert haben. Durch die Zufuhr bestimmter Lebensmittel ist es lediglich möglich, den Körper anzuregen, vermehrt Basen zu produzieren.

Zu bedenken ist dabei, dass auch basische Kost sauer wird, wenn sie im Darm in Gärung übergeht. Daher sollten Nahrungsmittel intensiv gekaut werden und rohes Obst niemals abends, als Dessert oder zusammen mit Getreide verzehrt werden. Sonst entstehen durch alkoholische Gärung Giftstoffe und Fuselalkohole, die den Organismus belasten. Ein basisches Lebensmittel, das unter Stress verzehrt wird, erzeugt Säuren, weil es im Darm zu den erwähnten Gärungsprozessen führt.

## **Kinder essen richtig – wenn man sie lässt**

Dr. Bass führte Studien mit sich selbst durch. Er aß verschiedene Nahrungsmittel in einer bestimmten Reihenfolge und stellte bei der anschließenden Stuhluntersuchung fest, dass Früchte am schnellsten verdaut werden, dann der gemischte Salat, danach der Käse und zuletzt das Fleisch.

Interessant ist, dass Kinder, die man bei der Wahl ihrer Lebensmittel nicht beeinflusst, oft instinktiv ihre Mahlzeiten mit leicht verdaulichen Lebensmitteln beginnen, davon so viel essen, bis sie genug haben und erst dann zum nächsten schwerer verdaulichen Lebensmittel übergehen. Auch hiervon essen sie so lange, bis sie keine Lust mehr darauf haben. Ganz zum Schluss essen sie proteinhaltige Lebensmittel, die am längsten im Verdauungstrakt liegen.

## **Gesunde Verdauung durch die richtige Reihenfolge**

Unsere Nahrung kann also nur dann richtig und problemlos verdaut werden, wenn wir sie in der richtigen Reihenfolge essen. Die richtige Reihenfolge orientiert sich an der Verdauungsdauer der einzelnen Lebensmittel, wobei diejenigen Lebensmittel zuerst gegessen werden, die auch am schnellsten verdaut werden, während schwer verdauliche Lebensmittel ganz zum Schluss an die Reihe kommen.

Also rohes Obst immer nur auf leeren Magen (nur als Vorspeise), weil es schneller verdaut werden kann - nie als Nachspeise, wodurch es zu lange hinter Fleisch- und Fett-Speisen „liegen bleibt“ und in Gärung übergeht.

Nach einer Früchtemahlzeit wartet man mind. 15 Minuten bis etwas anderes gegessen wird.

Essen Sie Nüsse gemeinsam mit Obst, dann führt das oft zu Gärungen und diese wiederum zu Magenschmerzen, Blähungen, Sodbrennen etc.

Getränke (Wasser, Tee) sollten am besten ca. 30 Minuten vor der Mahlzeit getrunken werden.

Bei Verdauungsstörungen empfehle ich ganz besonders die amerikanische Ulmenrinde und Bentonit.

## **Wie sieht eine gesunde Ernährung aus?**

Essen Sie vor allem viel Gemüse, regelmäßig aber nicht übermäßig viel Obst.

Bei den Mahlzeiten sollten immer etwas Kohlenhydrate dabei sein, aber Vollkorn und nicht in Form von Zucker oder Weißmehl. Also zu fast jeder Mahlzeit etwas Vollreis, Vollkornspätzle, Kartoffeln, Brot, gekeimtes Getreide, Amaranth, Hirse, Mais (Polenta) oder Quinoa etc.

Es sollte auch immer etwas Eiweiß dabei sein, wie z.B. Hülsenfrüchte als Eiweißlieferant: Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Nüsse, Ölsaaten...

Sojaprodukte würde ich weitestgehend vermeiden, da sie toxische Inhaltsstoffe beinhalten. Soja enthält Phytate, Phytoöstrogene, Trypsinhemmer, Lektine usw. Die traditionellen Sojazubereitungen aus China und Japan sind lange (Jahre) fermentiert (enzymatisch aufgeschlossen) und werden nur als Gewürze verwendet, z.B. Tamari. Die Asiaten wissen, dass große Mengen Soja Schilddrüsenprobleme machen und das Wachstum behindern können und dass Soja keine gute Idee ist für optimale Denkfunktionen.

Fleisch und Fisch nur von bester Qualität und nachhaltiger Produktion und nur ca. 1x die Woche in geringer Menge. Fisch wegen der hohen Giftbelastung lieber komplett meiden. Milchprodukte auf ein Mindestmaß reduzieren.

Fabrikzucker kann die Verträglichkeit von Vollwertnahrung stören. Überhaupt gilt es möglichst nicht zu süß essen. Zum süßen empfehle ich vor allem Honig, aber nur roh. Soll es erhitzt werden empfiehlt sich Steviablattpulver oder Steviablätter. Zugelassen ist in der EU allerdings nur das Steviosid – also der süße Auszug der Pflanze. Süßholzwurzel eignet sich ganz besonders gut zum Süßen von Tee – sie ist für den Verdauungstrakt auch sehr wertvoll.

Alternativ kann auch in Maßen Vollrohrzucker mit Xylit (Birkenzucker) gemischt werden. Man kann auch Dörrfrüchte und Ahornsirup zum Süßen verwenden.

Neben der richtigen Ernährung sollte man seinen Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgen (Mindestmenge 2,5 l pro Tag). Dadurch gibt man den Nieren die Chance, saure Stoffwechselverbindungen über den Urin ausscheiden zu können. Wichtig ist dabei, dass man viel stilles Wasser trinkt und alle (kohlen-) säurehaltigen Getränke wie Cola, Limonaden, Wellnessgetränke und Mineralwasser meidet, da auch Kohlensäure übersäuert.

Wer sich richtig ernährt, kann sich zudem auch ohne Schaden (z.B. dick zu werden) satt essen.

Achten Sie auch besonders auf die Frische der Lebensmittel:

Will man mehr Obst und Gemüse essen, was ja sehr gesund ist und bezieht es aus dem Supermarkt, ist man aber auch nicht wirklich viel besser dran. Nur etwas besser. Warum? Obst und Gemüse werden geerntet und werden dann erst einmal transportiert. Je nachdem wie lange so ein Lebensmittel-Transport dauert – oft mehrere Tage, baut das Obst/Gemüse stark an Vitalstoffen ab. Auch wenn das Obst/Gemüse für das Auge noch gut aussieht, tut es dies nur, weil es für den Transport und zur Lagerung bestrahlt wurde. Frisch ist es also nicht mehr.

Es ist bekannt, dass durch viel Frischkosternährung die Schlafmenge und das Schlafbedürfnis enorm zurückgehen; auch die Müdigkeit nach dem Mittagessen verschwindet, man ist am Nachmittag fit und vital.

### **Bienenhonig gegen Karies**

Sein Anteil an einfachen Zuckern liegt zwischen 75 und 80 Prozent, außerdem hält er aufgrund seiner klebrigen Konsistenz ziemlich lange Kontakt mit der Zahnoberfläche, sodass viele Zahnärzte ihn sogar für schädlicher halten als Industriezucker. Tatsache ist jedoch, dass der Effekt des Honigs auf die Zähne von den Mengen abhängt, die man verzehrt.

In einer Studie der Hebräischen Universität in Jerusalem zeigte er in niedrigen Konzentrationen einen fördernden, in hohen Dosierungen einen hemmenden Effekt auf das Wachstum von Kariesbakterien. Wer also in seinen Tee großzügig einen kräftigen Esslöffel Honig gibt, darf tatsächlich mit einem gewissen Zahnschutz rechnen.

„Honig duldet aus mehreren Gründen kein bakterielles Wachstum“, erklärt Pathologe Guido Majno von der University of Massachusetts. „Zum einen entzieht er den bakteriellen Zellen das Wasser, sodass sie schrumpfen und schließlich absterben. Zum anderen enthält er mit Glukoseoxydase ein Enzym, das permanent zu desinfizierendem Wasserstoffperoxid umgewandelt wird.“

Wissenschaftliche Studien bestätigen antibiotische Effekte des Honigs bei *Helicobacter pylori*, dem berüchtigten Mitauslöser des Magengeschwürs. Gegenüber konventionellen Antibiotika besitzt er als Naturprodukt zudem den Vorteil, dass Bakterien gegen ihn keine Resistenzen entwickeln können.

### **Wildkräuter – Heilkräuter - Ist Wildgemüse gesünder als Kulturgemüse?**

Wildkräuter schenken uns seltene Vitalstoffe und wertvolle Heilsubstanzen. Wildkräuter wachsen außerdem kostenlos im Wald, in Parkanlagen, auf Wiesen, an Wegrändern, natürlich im eigenen Garten und sogar auf dem Friedhof. Viele Wildkräuter passen gut in Salate, Suppen, Pestos, Gewürzmischungen und Smoothies, andere sind ideale Heilpflanzen. Aus ihnen können ohne großen Aufwand heilkräftige Tees oder Tinkturen hergestellt werden.

Der Begriff [Wildkräuter](#) bezeichnet Pflanzen, die nicht vom Menschen kultiviert werden, die nie im Mittelpunkt eines züchterischen Geschehens standen und daher noch das gesamte Spektrum der [Vitalstoffe](#), [Mineralstoffe](#), [Spurenelemente](#) und [sekundären Pflanzenstoffe](#) (auch bioaktive Pflanzenstoffe genannt) einer ursprünglichen und kraftvollen Wildpflanze enthalten.

Wildkräuter erfreuen mit einem ungewöhnlich hohen Mineralstoff- und Vitalstoffgehalt. Zwar wurden bisher erst von wenigen Wildkräutern die entsprechenden Werte bestimmt, doch die vorhandenen zeigen: Wildkräuter lassen das Kulturgemüse weit hinter sich. Nehmen wir zum Beispiel den Kopfsalat. Sein Kaliumgehalt liegt bei 224 mg pro 100 Gramm Salat. Ferner enthält er 37 mg Calcium, 11 mg Magnesium und 1,1 mg Eisen (wobei diese Werte natürlich auch je nach Bodenart und Anbaumethode variieren können). Schon allein das Gänseblümchen weist annähernd den dreifachen Kaliumgehalt auf. Außerdem stecken in ihm fünfmal mehr [Calcium](#), dreimal mehr [Magnesium](#) und etwa die zweieinhalbfache Eisenmenge - und dabei liegt das Gänseblümchen in Bezug auf den Vitalstoffreichtum bei den Wildkräutern noch eher im breiten Mittelfeld. Der [weiße Gänsefuß](#), das [Franzosenkraut](#) und die [Brennnessel](#) hingegen zeigen (siehe Tabelle unten), was im Bereich der Mineralstoffe in der Welt der Wildkräuter möglich ist.

Jeweils in mg/100g	Kalium	Calcium	Magnesium	Eisen
Kopfsalat	224	37	11	1,1
Grünkohl	490	212	31	1,9
Gänseblümchen	600	190	33	2,7
Gänsefuß	920	310	93	3
Franzosenkraut	390	410	56	14
Brennnessel	410	630	71	7,8

Der Kopfsalat ist natürlich ein extremes Beispiel und - wenn aus konventioneller Gewächshausaufzucht - besonders vitalstoffarm. Doch auch die vitalstoffreichsten Kulturgemüse wie z. B. [Brokkoli](#), [Rosenkohl](#) oder [Grünkohl](#) können es mit den Wildkräutern nicht aufnehmen. Deren Vitamin-C-Gehalt ist zwar unter den Kulturgemüsen absoluter Spitzenreiter (105 mg Grünkohl und 114 mg Brokkoli und Rosenkohl), im Vergleich zu den Vitamin-C-Reichtümern der Wildkräuter jedoch sind diese Werte unterstes Niveau. Die Brennnessel liefert 333 mg [Vitamin C](#), der [Wiesenknope](#) 360 mg und das [Gänse-Fingerkraut](#) 402 mg. Beim [Vitamin A](#) sieht es ähnlich aus und auch in Sachen [Proteine](#) sind die Wildkräuter dem Kulturgemüse weit überlegen. Besonders die Malve und der als Unkraut unbeliebte, aber wohlschmeckende Giersch weisen einen Eiweißgehalt auf, welcher jenen der Kulturgemüse um ein Vielfaches übersteigt.

[Bitterstoffe](#) in den Wildkräutern fördern die Magen- und Gallensaftsekretion, stoppen [Fäulnis- und Gärprozesse](#) im Verdauungssystem, pflegen daher die [gesunde Darmflora](#) und beugen [Pilzinfektionen](#) vor. Sie helfen bei der Fettverdauung und unterstützen nicht zuletzt ganz besonders die Funktionen unseres großartigen Entgiftungsorgans, der Leber – daher gehören Bitterstoffe fast schon zwingend zu jedem Entschlackungs-, Entgiftungs- und Entsäuerungsprogramm dazu. Und auf ganz natürliche Weise liefern besonders Bitterpflanzen die wichtigen „Basen-Bildner“. Bitterstoffe finden sich reichlich im [Löwenzahn](#), in der [Schafgarbe](#) und in vielen anderen Wildkräutern.

[Hier](#) können Sie den Mineralstoffgehalt, Vitamin C-gehalt, Provitamin A-(Carotin-) gehalt und Reineiweißgehalt vieler Wildkräuter mit jenen der Kulturgemüse vergleichen.

Diese Wildkräuter-Kenntnisse können Ihnen auch in echten Notzeiten äußerst nützlich sein. Dabei muss es noch lange nicht zu einer Hungersnot kommen, schon ein mehrtägiger Streik der LKW-Fahrer reicht vollkommen aus, um die Supermärkte im Nu leer zu fegen. Während andere früher oder später in Panik ausbrechen und die letzten Reserven ihrer Nachbarn plündern, können Sie gemächlich im Park wandeln und sich dort nach Essbarem umsehen. Ähnlich unbezahlbar sind Kenntnisse im Bereich der Heilpflanzen.

Wer sich selbst wirksame Medizin aus der Natur besorgen und diese zubereiten kann, lebt deutlich unabhängiger als jener, der bei jedem Gesundheitsproblem - und wenn es noch so gering scheint - auf Arzt, Apotheker und die Pharmaindustrie angewiesen ist. Statten Sie sich und Ihre Familie also mit Wildkräuterwissen und am besten auch mit Wildkräutervorräten aus.

Zu den besonders entschlackend, entgiftend und entsäuernd wirkenden Lebensmittel gehören: Knoblauch, Kraut, Löwenzahn, Brennessel, Weintrauben, Zwiebel, Ehrenpreis, Gurke, Apfel, Brokkoli...

Die Brennessel zählt zu den besten Blutreinigungsmitteln unter den Heilpflanzen. Sie ist ein wichtiges Heilmittel zur Behandlung von Erkrankungen der Harnwege. Die stuhlgangfördernde Wirkung bringt verhockte Stoffe zum Abgang, der Stoffwechsel wird angeregt, Bleichsucht und Blutarmut behoben und schließlich die Widerstandskraft gegen alle Anfälligkeit, sei es Neigung zu Erkältungen oder die Anfälligkeit zu rheumatischen und gichtischen Erkrankungen, gestärkt. Die Heilkräfte dieser Pflanze sind damit aber noch lange nicht vollständig aufgezählt. Die Brennessel kann man z.B. ähnlich wie den Spinat zubereiten.

Da ein Mensch jedoch von all den Wirkungen dieser Pflanzen erst dann etwas bewusst verspürt, wenn er krank ist oder sich unwohl fühlt, kam es dazu, dass viele Pflanzen HEILpflanzen genannt wurden. In Wirklichkeit aber sind diese Pflanzen unsere vorgesehenen Lebensmittel. Das war es auch, was Hippokrates vor einiger Zeit meinte, als er den folgenden vielsagenden Satz zum Besten gab: „*Lasst Nahrung eure Medizin und Medizin eure Nahrung sein.*“

### **Basenpulver - Citrate statt Karbonate**

Studien haben belegt, dass eine alleinige Ernährungsumstellung zwar Vitalstoffdefizite ausgleichen kann, aber meist nicht ausreicht, um die Mineralstoff- und Basendepots wieder aufzufüllen, da die Mineralstoffkonzentration zu gering ist.

Ein Blick auf die Zutatenliste der Basenpulver-Etiketten verrät: Viele Billigprodukte in Supermärkten aber auch etliche Hochpreisprodukte verwenden Carbonate für ihre Rezepturen. Wohl hauptsächlich, weil der Rohstoff sehr billig ist.

Eine harmlose und aus Küche und Medizin bekannte Base ist Natriumhydrogencarbonat, auch bekannt als Kaiser's Natron. Zahlreiche Produkte aus Drogerie und Reformhaus enthalten diese Substanz und versprechen Linderung. Es klingt ja auch einfach: Base neutralisiert Säure. Leider lösen sich fast alle Produkte im Magen auf. Die Folge ist eine Aufspaltung des Natriumhydrogencarbonats in Natriumchlorid (Kochsalz) und Kohlendioxid. Dieses Gas führt aber dazu, dass der Magen überbläht werden kann - Aufstoßen und/oder Blähungen können weiter Folgen sein.

Nach der übermäßigen Alkalisierung erhöht der Magen wieder reaktiv die Säureproduktion. Dies schädigt die Magenschleimhaut.

Besonders bei Menschen mit zu niedrigem Magensäuregehalt können außerdem gefährliche Bakterien die Säurebarriere des Magens überwinden und sich im Magen-Darm-Trakt ansiedeln.

Darum sind Basenpulver aus Citraten gefragt, bei welchen die Mineralien an Zitronensäure gebunden sind. Citrate werden bei Menschen mit niedriger Magensäure 10-mal besser aufgenommen als Carbonate. Menschen mit normaler Magensäure weisen eine 20 - 66% bessere Absorption auf.

Neben der weit besseren Bioverfügbarkeit haben sie einen weiteren, ganz entscheidenden Vorteil: Der Körper verwertet Citrate wie Obst. Das heißt: Die säurehaltigen Citrate passieren den Magen ohne die Magensäure zu beeinflussen. Die basische Wirkung tritt erst bei der Aufspaltung im Darm ein, wobei die Säuren einfach als Kohlendioxid abgeatmet werden. Wird die Magensäure nicht neutralisiert, wird auch die Verdauung nicht beeinträchtigt.

Citrat-Basenmittel wirken im Zellstoffwechsel und schonen den Magen-Darmtrakt. Die Citrate füllen den Citratzyklus als zentralen Stoffwechselweg des Energiehaushalts auf und eliminieren dabei

jeweils drei Säuremoleküle. Ein optimales Basenmittel enthält Kalium-, Magnesium-, und Calciumcitrat, Zink (essentiell für das Entsäuerungsenzym Carboanhydrase), Silizium (für das Bindegewebe) und Vitamin D (Calcium- und Magnesiumaufnahme) in einem ausgewogenen Verhältnis.

Neueste Generationen von Basenpulvern enthalten nicht nur Citrate, sondern zusätzlich oft auch Ballaststoffe und Laktobazillen. Durch die damit verbundene sanfte Darmreinigung verbessern sie die Mineralstoffaufnahme im Darm nachhaltig. Solche Produkte sind vor allem dann ratsam, wenn Verdauung und Darm schon vorgeschädigt sind.

Die allerbeste Mineralstoffverbindung mit der höchsten Bioverfügbarkeit, Stabilität im Magensaft und der Verträglichkeit ist ein Aminosäure-Chelat (Pflanzeneiweiß).

### **Basenbad – Entsäuerung, Entschlackung und Mineralisierung über die Haut**

Auch eine äußere Anwendung mit Basen ist möglich: Basenbäder mit basischen Mineralsalzen fördern die Entsäuerung und Mineralisierung über die Haut.

Die Haut ist das größte Ausscheidungsorgan, über das Säuren und Schlacken aus dem Körper ausgeleitet werden können. Diese Funktion wird über das Basenbad gefördert. Die Anwendung sollte über etwa 12 Wochen regelmäßig erfolgen, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Wichtig ist dabei, dass die Wassertemperatur über 37 Grad Celsius liegt. Dadurch wird der Kreislauf und damit der Stoffwechsel angekurbelt. Aus diesem Grund sollte diese Kur von Personen mit Herz- und Kreislaufproblemen oder Bluthochdruck nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden.

Hinter der Funktionsweise des Basenbades steckt das Prinzip des Osmotischen Drucks, der auch für die Regulation des Wasserhaushaltes in Zellen und Pflanzen verantwortlich ist:

Ein basisches Vollbad hat zu Beginn einen pH-Wert von 8,5 (also stark basisch). Zum Ausgleich treten die Säureschlacken aus der Haut aus, so dass es nach Beendigung einen Wert von 7,4 (schwach basisch) hat, den auch der Körper haben sollte.

Die Säureausscheidung Ihrer Haut hat eine ganze Badewannenfüllung um einen pH-Wert reduziert. Vollbäder und Fußbäder sollten mindestens 45 Minuten - besser 60 bis 120 Minuten - dauern, da die [Entsäuerung](#) über die Haut erst nach ca. 30 Minuten beginnt.

Regelmäßige Abreibungen der Haut während des Bades mit einem Schwamm oder einer Badebürste regen die Hautdurchblutung an, öffnen die einzelnen Poren und verbessern so die Ausscheidungsfähigkeit der Haut.

Wichtig für ein Basenbad ist, ein basisches Badesalz zu verwenden, welches die Haut nicht angreift. Es sollte ergiebig und preiswert sein und die Selbstfettung der Haut anregen.

Die meisten basischen Badesalze, welche es zu kaufen gibt, sind meist sehr teuer – darum empfiehlt es sich dieses selbst zu mischen. Ich selbst kaufe dazu Natron und sehr mineralreiches Salz aus dem Toten Meer in Großgebinden, welches über den Internethandel sehr günstig zu beziehen ist. Etwa eine Hand voll Salz und ca. 3 EL Natron gebe ich in eine Badewannenfüllung. Besonders bei deutlichem Magnesiummangel kann statt dem Salz auch Magnesiumchlorid verwendet werden, welches es auch um ca. 99% billiger als in der Apotheke zu kaufen gibt.

Das in der Natur vorkommende Kristallsalz enthält über 84 Elemente (z.B. Magnesiumchlorid, Kalziumchlorid, Kaliumchlorid...), das Kochsalz aus dem Laden besteht nur noch aus Natriumchlorid, ist also auch ein industriell hergestelltes Auszugsprodukt. Gesundheitlich bedenklich ist vor allem auch, wenn als Trennmittel Aluminiumsalze benutzt werden, was häufig der Fall ist.

Salzbäder gelten schon seit dem Altertum als besonders hilfreich bei Hauterkrankungen wie [Neurodermitis](#), [Schuppenflechte](#) und [Ekzemen](#). Aber auch bei rheumatischen Erkrankungen des Bewegungsapparates sind Basenbäder mit Natursalzen empfehlenswert. Das natürliche Kristallsalz wirkt leicht antibakteriell und entzündungshemmend. Während Schaumbäder die Haut aufquellen

lassen, sorgt das Basenbad mit natürlichem Salz dafür, dass die Haut besser durchblutet wird. Die Schuppenbildung lässt nach und Juckreiz geht zurück.

Auch die Durchführung von mindestens drei Fußbädern pro Woche ist anzustreben. Optimal wäre ein tägliches basisches Fußbad von mindestens 30 Minuten Dauer. Die Füße gelten in der Naturheilkunde als „Hilfsnieren“, weil über die sehr drüsenreichen Fußsohlen viele Stoffwechselprodukte, Säuren und Gifte ausgeschieden werden können, wie es z.B. die sogenannten Schweißfüße zeigen. Es empfiehlt sich daher, jede Entschlackung mit Fußbädern zu beginnen. Deren Temperatur beträgt zwischen 39 ° und 41 °C.

Bei Krampfadern und Besenreisern empfiehlt sich für das Fußbad eine Temperatur von 25° – 28 °C. Es gilt die Faustregel: Je grösser der Schweregrad der Krampfadern, desto niedriger sollte die Temperatur des Fußbades sein.

Säuren fördern die Blutgerinnung. Sie lassen das Blut dickflüssiger werden und verstopfen die feinen Blutgefäße (Kapillaren) mit ihren Schlacken – in Form von [Cholesterin](#) zum Beispiel. Wenn Sie nun mit Hilfe von basischen Mineralien entsäuern, dann wird Ihr Blut zwar schnell wieder dünnflüssiger (was sofort Ihr Herz entlastet), doch kann es in der ersten Zeit die Ablagerungen in den Kapillaren nur schwer erreichen, weil letztere ja verstopft sind.

Ganz langsam jedoch werden diese alten Müllberge Stück für Stück abgebaut. Dieser Prozess kann Jahre dauern. Sie können ihn wiederum beschleunigen, indem Sie mit [Basen-Bädern](#) Ihre Körpertemperatur anheben und dadurch die Kapillargefäße erweitern. Das warme Blut kann daraufhin die Schlacken nicht nur schneller erreichen. Sie lösen sich in warmem Blut auch viel besser und können so schneller ausgeschieden werden.

Schwangere Herz-, Nieren- oder an anderen Leiden erkrankte Personen sollten keine heißen Basenbäder nehmen.

### **Magnesiumchlorid in transdermaler Anwendung**

Die Anwendung von Magnesium über die Haut (transdermal) bietet außerordentlich überzeugende Vorteile. Sie ist natürlich besonders empfehlenswert bei bestehendem Magensäuremangel oder anderen Resorptionsproblemen (z. B. bei chronischen Darmerkrankungen), da der gesamte Verdauungsapparat umgangen wird und das Magnesium direkt über die Haut in den Blutkreislauf und von dort flugs in die Zellen gelangt. Besonders interessant aber ist, dass die Fähigkeit des Körpers, neues Magnesium über den Darm zu resorbieren, paradoxerweise ausgerechnet dann sinkt, wenn der bestehende Magnesiummangel eine bestimmte Grenze überschritten hat und bereits beginnt, Symptome zu zeigen. Also muss ein solcher Mangel mit Hilfe von intravenösem oder transdermalem Magnesium erst wieder so weit behoben werden, bis der Organismus sich wieder selbständig mit Magnesium über das Verdauungssystem versorgen kann.

Oral aufgenommenes Magnesium benötigt etwa 6 bis 12 Monate, um den intrazellulären Magnesiumspiegel wieder aufzufüllen. Eine transdermal applizierte (auf die Haut aufgetragene) Magnesiumlösung, die 30 Prozent Magnesiumchlorid enthält, kann Ihren intrazellulären Magnesiumspiegel innerhalb von 6 bis 7 Wochen wieder in den gesunden magnesiumreichen Urzustand befördern. Verspannungen zB. Am Nacken lösen sich auch sehr rasch.

Zubereitung der Magnesium-Chlorid –Lösung:

33 gr. Magnesium-Chlorid in 1 Liter Wasser auflösen und in Flaschen aufbewahren (keine Plastikflaschen benutzen)

Magnesiumchlorid wirkt auch Wunder bei Verbrennungen:

Werden die Verbrennungen sofort nach der ersten Kühlung mit einer zimmerwarmen Magnesiumchloridlösung benetzten Gaze behandelt, verschwinden die Schmerzen meist nach ca. 10 Sekunden. Die Heilung erfolgt ohne Schmerzen und Narbenfrei.

Ein paar warnende Worte: Sie sollten kein zusätzliches Magnesium nehmen, wenn Sie schwerwiegende Nierenprobleme haben (zum Beispiel, wenn Sie zur Dialyse gehen und unter schwerer Niereninsuffizienz leiden), und ebenso bei Myasthenia gravis (Muskelleiden, bei dem die Muskeln so ermüdet sind, dass sie zeitweise gelähmt sein können). Konsultieren Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt. Seien Sie vorsichtig bei schwerer Nebenniereninsuffizienz und niedrigem Blutdruck.

### **Zeolith zur Entgiftung**

Falls Sie schon länger Mineralien wie z. B. Magnesium oder Kalzium als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen und absolut keine Wirkung spüren können, kann es durchaus sein, dass Ihr Körper nicht in der Lage ist, diese Mineralien überhaupt aufzunehmen, weil die Andockstellen zur Aufnahme der Mineralien schon von Schwermetallen und Giften besetzt sind. Sollte es so sein, können Sie soviel Ergänzungsmittel einnehmen wie sie wollen, aber ohne Erfolg.

Die mineralstoffspezifische Kristallstruktur von Zeolith hat im lebendigen Organismus die vorzügliche Eigenschaft, toxische Stoffe, z.B. Ammoniak, Schwermetalle, freie Radikale, Toxine, Radionuklide u. a. an sich zu binden (adsorbieren) und über den Verdauungstrakt auszuscheiden. Die endogenen toxischen Stoffe werden gegen Mineralien (Ionen) ausgetauscht, die der Körper dringend benötigt.

### **Die Mär vom „bösen Erreger“**

Wird der Organismus gründlich entsäuert und entgiftet, dann können Infektionen gleich welcher Art verhindert werden oder brechen nur abgeschwächt aus. Eine regelmäßige Entsäuerung in Verbindung mit einer basischer Lebensweise stärkt das Immunsystem und der Körper ist derart vital, dass Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten keine Chance mehr haben.

Die Mär vom „bösen Erreger“ ist bestenfalls die halbe Wahrheit. Sie existieren zwar tatsächlich und lösen auch Krankheiten aus. Doch können sie sich nur in einem Umfeld ausbreiten, das bereits aus dem Gleichgewicht geraten ist. Deshalb prägte der französische Mikrobiologe und Arzt Prof. Dr. Antoine Béchamp (1816-1908) schon vor 150 Jahren den weltberühmten Satz: „Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles.“ Mit anderen Worten: Ein krankes Terrain begünstigt Krankheitserreger, die in einem gesunden Terrain nicht Fuß fassen könnten – oder gar nicht erst entstehen würden!

Diese Gesetzmäßigkeit verdeutlicht auch folgendes Beispiel aus der Medizinhistorik:

Max Pettenkofer (1818-1901), Hygieniker und Umweltmediziner (unter heutigem Aspekt), war ein harter Widersacher von Robert Koch (1843-1910), der bekanntlich Bakterien als Krankheitsverursacher nachwies. Um das Gegenteil zu beweisen, trank er vor dem Auditorium im Hörsaal des Hygienischen Instituts der Berliner Universität in der Wilhelmstrasse ein Glas Flüssigkeit aus, in dem sich Millionen von Chloreaabakterien befanden. Seine physische und psychische Kraft waren so stark in der Auseinandersetzung mit den Bakterien, dass er sie besiegen konnte. Er blieb gesund und zeigte nicht das geringste Zeichen dieser gefürchteten Krankheit. Bitte nicht nachmachen!

### **Schlusswort**

Wenn basische Mineralien in den Körper gelangen und neutralisierte Säuren den Körper verlassen, passieren viele Dinge gleichzeitig.

Harnsäurekristalle (Nieren- und Blasensteine) können aufgelöst und ausgeschieden werden. Übergewicht besteht aus eingelagerten Fettsäuren. Entsäuern Sie jedoch, dann schmilzt Ihr Übergewicht praktisch ganz von allein dahin.

Ihre Haut wird straffer und Haarausfall gehört der Vergangenheit an. [Allergien](#), [Kopfschmerzen](#) und viele andere chronische Erkrankungen verschwinden.

[Rheumatische Schmerzen](#) lassen oft schon innerhalb der ersten Entsäuerungstage deutlich nach.

Der bereits erwähnte Säure-Basen-Forscher B. Kern äußerte über die Entsäuerung außerdem Folgendes:

*„Auf Entsäuerung berichten die Kranken oft beglückende Besserung: kein Schwindel mehr, Benommenheit und Kopfdruck sind behoben, das Gedächtnis arbeitet wieder frischer, die Stimmungslage wird fröhlicher, der Bewegungstyp ist wieder agiler, ‚jugendlicher‘, geistige Regsamkeit und ‚Aussehen‘ sind verbessert, ‚an Leib und Seele prima‘, die zuvor Kranken fühlen sich bisweilen ‚verjüngt‘ ...“*

Meine umfangreiche Rezeptsammlung mit vielen verschiedenen Gerichten in gesunder Kombination und Zubereitung mit Verwendung vieler Wildkräuter werde ich in wenigen Wochen neben dieser Gesundheitsbroschüre ebenfalls auf [meiner Webseite](#) veröffentlichen.

### Literaturverzeichnis

[http://www.magnesiumhilfe.de/faq.php?q\\_lang=de](http://www.magnesiumhilfe.de/faq.php?q_lang=de)

<http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/was-vitalstoffe-leisten>

Das 1x1 der Naturküche von Hermine Klein

Dr.M.O.Brüker: Gesund durch richtiges Essen

Dr.M.O.Brüker: Unsere Nahrung unser Schicksal

Dr. Med. Wolfgang Gruber: Mineralstoffe und Spurenelemente

<https://www.dr-gerd-kelly.de/printable/veroeffentlichungen/saeureundbasenhaushalt/index.php>

Prof. em. Prof. Dr. med. Karl Hecht: Naturmineralien, Regulation, Gesundheit

Richard Willfort: Gesundheit durch Heilkräuter

<http://www.gesundheitsverband.net/uebersaeuerung.html>

<http://www.rutano.de/saeure-basen-haushalt.html>

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/was-sind-schlacken.html#eintrag#ixzz2VEupoHpo>

<http://www.natur-kraft.ch/natur-kraft/index.php/uebersaeuerung>

<http://www.gesundheitsverband.net/saeuren-basen.html>

[www.barbaras-naturkostladen.at/.../WEIE-03-2009\\_web.pdf](http://www.barbaras-naturkostladen.at/.../WEIE-03-2009_web.pdf)

<http://www.drogerie-mueri.ch/index.php/diaeten-a-abnehmen/saeure-basengleichgewicht/130-mineralsalzmischung.html>

<http://wildkr.vs120062.hl-users.com/mineralstoffinfo.htm>

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/wildkraeuter.html>

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/gesunde-verdauung-ia.html#ixzz2UUNbqkRx>

<http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

<http://www.mueller-burzler.de/cms-artikel/die-sieben-saeulen-einer-gesunden-ernaehrung/>

<http://www.gesundheitsverband.net/lebensmittel.html>

<http://www.richtig-entschlacken.de/>  
<http://www.frohberger.de/frohberger/Artikel-A-Z/Uebersaeuerung.php>  
<http://www.symptome.ch/vbboard/ernaehrung/38794-fleisch.html>  
<http://www.richtig-entschlacken.de/pflanzen.html>  
[www.ingridfrei.at/downloads/Magnesium%20Chlorid%20Beschreibung.pdf](http://www.ingridfrei.at/downloads/Magnesium%20Chlorid%20Beschreibung.pdf)  
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/magnesiummangel.html#ixzz2OjFdT6P8>  
[http://www.uebersaeuerung.net/methoden\\_der\\_entsaeuerung/basenbad.php](http://www.uebersaeuerung.net/methoden_der_entsaeuerung/basenbad.php)  
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/entsaeuerung-des-koerpers-ia.html#ixzz2T0uk18gX>  
<http://de.wikihow.com/Wie-man-ein-Entgiftungsbad-macht>  
[http://www.initiative.cc/Artikel/2010\\_09\\_18\\_brot.htm](http://www.initiative.cc/Artikel/2010_09_18_brot.htm)  
<http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesund-leben/ethan-a-huff/menschen-die-junk-food-essen-sind-wuetend-und-reizbar-sagen-wissenschaftler.html>  
<http://www.gesund.org/info/vitamin-b.htm>  
[http://adhs-ernaehrung.com/Mikronaehrstoffe/ADHS\\_relevante\\_Mikronaehrstoffe.html](http://adhs-ernaehrung.com/Mikronaehrstoffe/ADHS_relevante_Mikronaehrstoffe.html)  
<http://www.bb-antiaging.ch/system/cmate.php?module=Monatstipp&direction=desc>  
<http://suite101.de/article/magnesium-wirkung-dosierung-und-magnesium-bei-sport-und-migrane-a76430#ixzz2U73wc0HM>  
<http://www.morgenpost.de/printarchiv/wis...gen-Karies.html>  
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/basen-kur-pi.html#ixzz2SWv11AGX>  
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/uebersaeuerung.html#ixzz2U0USidlb>  
<http://www.netzwerk-frauengesundheit.com/ich-bin-sauer-so-kann-ich-mir-helfen/>  
[http://www.heck-bio-pharma.com/menu/stellungnahmen/StellungnahmeInternet\\_060214.pdf](http://www.heck-bio-pharma.com/menu/stellungnahmen/StellungnahmeInternet_060214.pdf)  
<http://www.amazon.de/Naturmineralien-Regulation-Gesundheit-Karl-Hecht/dp/3937895051>  
<https://www.nu3.de/lexikon/silizium/>  
[http://www.zuckerersatz.de/component/option,com\\_virtuemart/Itemid,62/category\\_id,7/page,shop browse/](http://www.zuckerersatz.de/component/option,com_virtuemart/Itemid,62/category_id,7/page,shop browse/)  
<http://www.gesundheitsverband.net/salz.html>  
<http://www.dr-wo.de/themen/gesundheit.htm>  
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/transfettsaeuren.html#ixzz2MKH2XV2A>  
<http://josef-stocker.de/soja.pdf>  
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/proteinbedarf-vegan-decken.html>  
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/tierisches-eiweiss-ia.html>  
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/eiweiss.html>  
<http://shop.helens.ch/Ulmenrinde.pdf>  
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bentonit-ia.html>  
[https://www.zentrum-der-gesundheit.de/darmreinigung-wissenschaftlich.html?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=E-Mail&utm\\_campaign=ZDG29012017&campaign=ZDG29012017&mc\\_cid=80dff9a3f7&mc\\_eid=dc d4f958db](https://www.zentrum-der-gesundheit.de/darmreinigung-wissenschaftlich.html?utm_source=newsletter&utm_medium=E-Mail&utm_campaign=ZDG29012017&campaign=ZDG29012017&mc_cid=80dff9a3f7&mc_eid=dc d4f958db)