

Sind Sie sauer ?

SIND SIE SAUER ?

**GESUND DURCH
ENTSÄUERUNG**

**Diese Schrift zeigt, wie die
Säure-Basen-Balance
ganz einfach in Harmonie
gebracht werden kann.**

**Quelle:
Ausbildung zum Gesundheits-Referent und
Certified Life Advisor by
Academie of Human Sciences
Kurt Tepperwein**

Sind Sie sauer ?

Inhaltsverzeichnis Widmung	3
Die Entsäuerung des Körpers als Grundlage vollkommener Gesundheit	3
Hauptursachen für die Übersäuerung des Körpers	4
Die Bestimmung des Säuregehaltes	4
Unser Körper braucht Basen	5
Erstellen Sie Ihr Säureprofil	7
Säureüberschüssige Nahrungsmittel	10
Basenüberschüssige Nahrungsmittel	10
Atmung und Bewegung	14
Warum die Übersäuerung so gefährlich ist	14
Zusammenfassung	
Wie schnell zeigt sich der Erfolg?	17
Die wichtigsten säurebedingten oder durch Säuren mitverursachten Krankheiten in der Übersicht	17
Allgemeine Krankheitszeichen	18
Allergien	18
Arterielle Durchblutungsstörungen	18
Atemwege belastet	18
Arthrosen	19
Augen	19
Bandscheibenschäden	19
Bindegewebserkrankungen	19
Blutkreislauf	19
„Bum out“	19
Cholesterinablagerungen	20
Darmbelastungen	20
Diabetes	21
Endokrine Drüsen	21
Fettpolster	21
Gallensteine	22
Gelenke	22
Gemütsverfassung	22
Geschlechtsorgane	22
Haarausfall	22
Haut	22
Herzinfarkt	23
Heuschnupfen	24
Knochen	24
Kopfschmerzen und Migräne	25
Krebs	25
Magen	25
Multiple Sklerose	26
Mund	26
Muskeln	26
Nägel	26
Nervensystem	26
Nieren	26
Osteoporose	27
Rheuma	27
Schlaganfall	27
Zähne	28
Zellulitis	28
Die wichtigsten säurebedingten oder durch Säuren mitverursachten SYMPTOME in der Übersicht	29

Sind Sie sauer ?

Widmung (Kurt Tepperwein)

Diese Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse über die Folgen der Übersäuerung des Körpers habe ich speziell für meine Heilpraktiker-Kollegen geschrieben, damit die Entsäuerung ein selbstverständlicher Bestandteil einer JEDEN Behandlung wird, zum Wohle der Menschen, die sich uns anvertrauen und darauf hoffen, dass wir die richtigen Massnahmen ergreifen, um ihnen wirkungsvoll und nachhaltig zu helfen.

Deshalb möchte ich Sie bitten, wenn Sie über Erfahrungen verfügen, die hier nicht erwähnt sind, diese mir möglichst ausführlich mitzuteilen, damit diese Schrift um Ihre Erfahrungen erweitert werden kann. Denn wir alle stehen in der Pflicht, jeden Tag ein bisschen besser zu sein als gestern. Und nichts ist so gut, dass es nicht noch besser sein könnte!

Die Entsäuerung des Körpers als Grundlage vollkommener Gesundheit. Alles Leben begann im Meer, und auch heute noch besteht unser Körper zu mehr als 70% aus Wasser. Der pH-Wert des Meerwassers liegt bei 8-8,5. Unser Körper hält im Blut einen pH-Wert von konstant 7,4, mit nur ganz geringen Schwankungen. Würde er nur etwas tiefer sinken, müssten wir sterben. Unser Leben hängt also davon ab, dass der Körper im neutralen, eher leicht basischen Bereich bleibt.

In der Naturheilkunde ist der Ausgleich des Säure-Basen-Zustands des Körpers die wichtigste Grundlage jeder Behandlung, ohne die jede andere Behandlung nicht wirken kann. Ernährungsforscher wie Ragnar Berg, Dr. Franz Mayr, Maximilian Bircher-Benner oder Friedrich Sander haben immer wieder auf den Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes des Körpers als wichtigste Grundlage unserer Gesundheit hingewiesen, auch wenn sie den immer wieder geforderten wissenschaftlichen Nachweis dafür nicht erbringen konnten. So blieb diese lebenswichtige Tatsache bis heute medizinisch unbeachtet, und die meisten Ärzte erkennen die Acidose nicht als die grosse Gefahr für unsere Gesundheit, verharmlosen sie eher als Stoffwechselstörung. Zumal medizinisch der Säurezustand des Körpers üblicherweise im Blut gemessen wird, und das hält der Körper bis auf seltene Ausnahmen streng im neutralen Bereich.

Machen wir uns bewusst, die Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichtes, wie sie heute schon fast normal ist, tötet nicht nur menschliche Zellen, sondern JEDES Leben.

Nun entstehen durch den Stoffwechselprozess ständig Säuren im Körper, wie Harnsäure, Kohlensäure, Milchsäure, Essigsäure und sogar Salzsäure, die den Zustand der Körperübersäuerung und damit Zellzerstörung noch beschleunigen, wenn sie nicht durch gesunde Nieren abgebaut und ausgeschieden werden.

Säuren haben einen zerstörenden Einfluss, sie können sogar Stein oder Metall zerstören. Bleiben sie im Körper, ohne dass sie durch Basen neutralisiert werden, führt dies zwangsläufig zu den verschiedensten Krankheiten.

Wir brauchen uns nur umschaun, um zu erkennen, wie wichtig das Säure-Basen-Gleichgewicht für unseren Körper ist und wie gefährlich, ja lebenszerstörend die Übersäuerung wirkt. Das Waldsterben ist auf die Übersäuerung des Bodens zurückzuführen, der durch den sauren Regen kommt, der sogar in wenigen Jahren Jahr-hunderte alte Dome zerfrisst, so dass die Figuren nach wenigen Jahren keine Gesichter mehr haben. Wenn die Säure sogar dem Stein so zusetzt, können Sie sich vorstellen, welche grosse Belastung die Übersäuerung für Ihren Körper darstellt.

Sind Sie sauer ?

Krankheiten sind keineswegs etwas Unvermeidliches, wie uns die HUNZA und andere langlebige Völker in der heutigen Zeit eindeutig beweisen, sondern Gesundheit ist unser ganz natürlicher Zustand. Unsere Krankheiten müssen wir uns durch jahrelanges Fehlverhalten erarbeiten. So hat die Zahnkaries wie unzählige andere Erkrankungen nur einen Grund, eine einzige Ursache, die Übersäuerung. Aber auch Rheuma, Gicht, Arthritis und Nierensteine werden durch Säuren verursacht. Wenn wir uns bewusst machen, dass nichts, was uns die Natur als Nahrung ursprünglich anbietet, Säuren enthält, können wir erkennen, dass unser Stoffwechsel auf die Verwertung von Säuren nicht angelegt ist. Selbst die Säuren im Obst werden mit dem Reifeprozess abgebaut. Wir aber ernten es unreif, weil es so einen höheren Handelswert hat, und schaden uns so.

Unsere unnatürlichen Ernährungsgewohnheiten haben dazu geführt, dass der Basen-Anteil praktisch ständig zu gering ist und der Körper so bei den meisten Menschen übersäuert ist. Dazu kommen unnatürlich viel Ärger und Stress, die zusätzlich den Säure-Anteil erhöhen. Solange der Körper noch Basen aus dem Bindegewebe, den Blutgefäßen und Knochen entnehmen kann, versucht er damit den Säureüberschuss zu neutralisieren. Dadurch aber wird der Körper entmineralisiert, die Adern und Knochen werden brüchig, was zu Herzinfarkt, Schlaganfall oder Osteoporose führt, aber auch zu Rheuma, Gicht, Arthrose und Wirbeldeformationen usw. Wer hätte gedacht, dass auch Haarausfall, Depressionen, Ekzeme und Karies die Folge von Übersäuerung sind? Ein übersäuerter Organismus KANN nicht gesund sein. Je grösser die Säurebelastung, desto schwerwiegender die Krankheit.

Die Hauptursachen für die Übersäuerung des Körpers sind:

- Zuviel Eiweiss
- Zucker
- Alkohol
- Nikotin
- Gesättigte Fettsäuren
- Umweltgifte
- Ärger und Aggressionen
- Stress und unverarbeitete seelische Belastungen

Die Übersäuerung hat eine aufputschende und lähmende Wirkung zugleich. Man fühlt sich aufgedreht und doch schlapp, ermüdet sehr schnell und braucht lange Erholungsphasen.

Die Bestimmung des Säuregehaltes

Die medizinisch übliche Methode, den Säuregehalt des Körpers über die Bestimmung des pH-Wertes des Blutes festzustellen, bringt keine brauchbaren Ergebnisse, weil der Körper das Blut so sorgfältig abpuffert, dass Abweichungen sehr selten sind, das Gewebe aber gleichzeitig stark übersäuert sein kann, obwohl der pH-Wert des Blutes vollkommen neutral ist. Nur mit dem Titrationsverfahren kann die intra- und extrazelluläre Situation exakt bestimmt werden, aber es ist umständlich und teuer.

Die pH-Wert-Bestimmung des Harns spiegelt diagnostisch die Gewebesituation aber fast exakt wider und ist einfach und preiswert durchzuführen.

Der biologische Normalwert liegt bei pH 7,35 - 7,45, der übliche Wert leider oft bei 5,5.

Die Acidose = Übersäuerung ist bei den meisten Menschen zur Regel geworden. Durch die Entsäuerung in der Nacht ist der Morgenurin am sauersten. Daher dient er als Massstab. Bei einem Wert von weniger als pH 7 muss der Körper durch zusätzliche Basen entlastet werden. Wie wichtig dem Körper der biologische Wert von pH 7,4 ist, zeigt die

Sind Sie sauer ?

Tatsache, dass eine Übersäuerung des Blutes zum sofortigen Tod führen würde. Mit Muttermilch ernährte, gesunde Säuglinge haben einen Urin-pH-Wert von 8-8,5.

Auch ein Speicheltest gibt brauchbare Werte. Der pH-Wert des Speichels liegt etwa bei 7,1, und eine deutliche Abweichung nach dem Essen lässt ebenfalls auf eine Übersäuerung schliessen.

Nun wird in manchen Lehrbüchern ein Harn-pH-Wert von 5,5 als NORMAL bezeichnet, aber das ist natürlich katastrophal. Trotzdem ist diese Angabe durchaus richtig, denn die Katastrophe ist inzwischen völlig normal, aber natürlich noch immer sehr schädlich.

Es empfiehlt sich, den pH-Wert im Harn jedes mal beim Wasserlassen zu messen, denn im Laufe eines Tages ergeben sich deutliche Schwankungen. So ist der Morgenurin meist sauer, weil der Körper über Nacht versucht, die überschüssigen Säuren auszuscheiden. Gegen 17 Uhr dagegen ist die Basenflut am höchsten. Ist das nicht der Fall, dann ist es höchste Zeit, dem Körper zu helfen.

Legen Sie daher die Menge des Entsäuerungsmittels nach dem Wert des Morgenurins fest, nehmen Sie dabei einen leicht gehäuften Teelöffel davon in einem grossen Glas Wasser und machen Sie das täglich 1-2 Mal so lange, bis der Morgenurin über pH 7 bleibt.

Gründliches Kauen und gutes Einspeicheln der Nahrung trägt sehr zu ihrer Alkalisierung (Basenbildung) bei. Die meisten Säuren entstehen durch unsere Nahrungsmittel. Besonders Eiweiss wird sauer verstoffwechselt, und die meisten Menschen leiden an einer Überversorgung mit Eiweiss, mit der entsprechenden zusätzlichen Belastung des Körpers. Lesen Sie hierzu das Buch: «Die Eiweiss-Speicherkrankheiten» von Wendt, erschienen im Haug-Verlag. Sie werden erkennen, dass eiweissarme Ernährung, besonders im fortgeschrittenen Alter, das Leben verlängert. Eiweiss ist ein wichtiger Baustein des Körpers, der in der Kindheit und Jugend reichlich, später aber in immer geringeren Mengen benötigt wird. Viel wichtiger ist es, auf die Qualität des Eiweisses zu achten, das möglichst viele essentielle Aminosäuren aufweisen sollte.

Unser Körper braucht Basen

Unser Körper bildet sich zwar aus dem durch die Ernährung gegebenen Material seine Basen, aber er kann sie nicht aus sich selbst heraus schaffen. Säuren dagegen werden vom Körper durch den Stoffwechselprozess selbst produziert. Zusätzlich entstehen Säuren, wenn man zuviel oder zu schnell isst, weil es dadurch im Magen-Darm-Trakt zu Gärungsprozessen kommt. Ausserdem sollten wir auch nicht die Säuremenge unterschätzen, die wir mit kohlen säurehaltigen Getränken zu uns nehmen und die zu einer zusätzlichen Belastung führen. Auch Stress-Situationen aktivieren den Stoffwechsel, wodurch vermehrt Säuren produziert werden. Es ist also ganz richtig, wenn der Volksmund sagt: Ich bin sauer".

Die Wirkung der Säuren hängt einmal von deren Menge ab und ausserdem von ihrer Konzentration. Der pH-Wert des Körpermilieus kann den Wert von 7 in Richtung Acidität (sauer) und von 7,6 in Richtung Basizität (basisch) nicht überschreiten. Werte jenseits dieser Grenzen führen zum Tod. Das heisst, der Körper MUSS überschliessende Säuren oder Basen neutralisieren. Wenn das mit dem Material der zugerührten Nahrung nicht möglich ist, ist er gezwungen, um sein Überleben zu sichern, seine Gefässe, Knochen und letztlich auch Organe zu entmineralisieren - mit verheerenden Folgen. Trotzdem ist dieses Verhalten wichtig und richtig, in der Hoffnung, dass zu einem späteren Zeitpunkt mit der richtigen Nahrung die Remineralisierung des Körpers geschafft wird. Es geht also nicht nur um die Entsäuerung des Körpers, sondern fast noch wichtiger ist die fol-

Sind Sie sauer ?

gende Remineralisierung. Bei der Entsäuerung geht es um das Überleben des Körpers, bei der Remineralisierung ums Leben.

Bei Übersäuerung des Körpers werden die Muskeln druckempfindlich. Normalerweise kann man seine Muskeln bis auf den Knochen drücken, ohne dass dies schmerzt. Auch so kann man in etwa den Säuregrad des Körpers abschätzen, zuverlässiger aber ist die regelmässige Messung im Urin. Schon ein ausgedehnter Spaziergang an der frischen Luft kann den pH-Wert wieder normalisieren, ohne dass wir Basen zu uns genommen haben. Der so «getankte» Sauerstoff reicht aus, um die im Kreislauf befindlichen Säuren zu neutralisieren.

Die Konzentration von Säuren im Muskelgewebe führt zu Müdigkeit, weshalb übersäuerte Menschen auch ohne körperliche Anstrengung immer müde sind, schlecht schlafen und sich kaum erholen. All das verschwindet, sobald der Körper wieder ausreichend Basen zur Verfügung hat.

Sollten Sie trotz säurehaltiger Nahrung einen Morgenurin-pH-Wert von 7 oder mehr haben, ist damit zu rechnen, dass bei Ihnen eine Blockade der Säureausscheidung besteht. Hier ist daher Hilfe besonders dringend. Geben Sie Ihrem Körper einige Tage JE-DEN MORGEN einen gehäuften Teelöffel einer Basenmischung aus der Apotheke, und nach einer Woche ist die Blockade gelöst und Ihr Säurewert steigt scheinbar an, weil die blockierte Ausscheidung wieder in Gang gekommen ist und Ihr Körper endlich entlastet wird.

Bemerkung: Wenn eine Blockade besteht: Leiden Sie unter einer Nierenfunktionsstörung, wobei Sie ohne Medikamente kein Wasser lassen können, dürfen Sie nicht mit Rebusit oder Natron, sondern nur mit RoyalPlus, Gemüsesäften oder Gemüsebrühe entsäuern.

Auch wenn Sie eine Schilddrüsenoperation hatten oder bestimmte Diuretika einnehmen, wären Sie gut beraten, in jedem Fall Ihren Arzt zu befragen. Auf keinen Fall sollten Sie dann eigenmächtig mit Basenpulver entsäuern. **Bei schweren** Übersäuerungen, Übergewicht und akuten Krankheitsbildern, ist es ohnehin ratsam, einen Mikrobiologen aufzusuchen. Das kann dann kaum mehr nur mit präventiven Massnahmen erreicht werden. Die Beobachtung der Kreislauf-Stabilität, der Symptome etc. ist enorm wichtig.

Besteht jedoch bei Ihnen keine dieser Krankheiten, können Sie die Blockade in der Regel selbst auflösen.

Bei einer Blockade ist der Urin basisch, aber die Zellen reichern sich mit Säure an. Sie lösen die Blockade, indem Sie einen Teelöffel Natron in einem Glas Wasser auflösen und trinken. Danach setzen Sie einen Tag aus und trinken am dritten Tag nochmals Natronwasser. Der vierte Tag bleibt wieder frei und der Morgenurin des fünften Tages wird wahrscheinlich sauer sein und den tatsächlichen Wert wiedergeben.

Wann wird entsäuert?

Wenn Sie einen pH-Wert zwischen 4,5 und 6,5 vorfinden, sollten Sie entsäuern, nicht allein dadurch, dass Sie verstärkt basische Lebensmittel verzehren, sondern indem Sie mit RoyalPlus von Tepperwein-Collection nachhelfen und eine gezielte Entschlackungskur (Ernährungs-Konzept von uns) beginnen, die Ihnen hilft durch Ernährungsumstellung die Zellen sehr wirkungsvoll zu entgiften.

Achten Sie auf die Gebrauchsanleitung in der Packung, doch ist der dort angegebene pH-Wert von 6,5 zur Entsäuerung nicht ausreichend. Sie sollten möglichst den Wert 7,5 (violett) erreichen.

Sind Sie sauer ?

Es genügt eine pH-Messung am Morgen sowie RoyalPlus. Entsäuernde Getränke, RoyalPlus, Natron-Wasser, Gemüsesäfte oder Gemüsebrühe sollten Sie vor allem abends trinken.

Sobald sich Schlacken von den Ablagerungsplätzen lösen und über den Stoffwechsel ausgeschwemmt werden, kann es oft zu schmerzhaften Reaktionen z.B. im Gelenkbereich oder zu Kopfschmerzen kommen. Das ist normal und darf Sie nicht beunruhigen. Sie müssen dann einfach mehr trinken, damit die aufgelösten Säuren abtransportiert werden.

Auch trotz ausreichender Basenaufnahme kann der pH-Wert plötzlich bis 5 sinken. Das kommt daher, dass immer wieder, bei genügendem Basenangebot, der Körper eine weitere „Sondermülldeponie“ auflöst, was zu einer plötzlichen Säureflut führt. Lassen Sie sich also dadurch nicht irritieren, und machen Sie unbedingt weiter, sonst muss der Körper alles wieder ins Depot zurückräumen.

Um mit einer Säurebelastung fertig zu werden, nutzt der Körper das Bindegewebe als Säuredepot. Gleichzeitig versucht er über verschiedene Säureventile, die Säuren wieder abzubauen. Ein Säureventil ist die Lunge. Hier wird vermehrt Kohlensäure abgeatmet, und zwar über das Kohlendioxid. Je tiefer wir atmen, desto höher ist die Säuremenge, die wir über das Säureventil Lunge loswerden.

Ein weiteres Säureventil sind die Nieren. Das betrifft jedoch nur die wasserlöslichen Säuren, und dazu brauchen sie genügend Flüssigkeit, weshalb es bei dem Reinigungsprozess so wichtig ist, mindestens 2-3 Liter zu trinken - täglich.

Warum das so wichtig ist, zeigt ein kleines Beispiel:

Ein kleines Steak enthält etwa 5 Gramm Harnsäure. Um auch nur EIN Gramm Harnsäure wieder loszuwerden, braucht der Körper 6-8 Liter Wasser. Lange, bevor der Körper die mit dem Steak gegessene Harnsäure losgeworden ist, haben Sie wahrscheinlich ein neues Steak gegessen, und der Körper hat keine Chance, in ein Säure-Basen-Gleichgewicht zu kommen.

Auch die Haut und die Schleimhäute sind Säureventile. Wird die Säureausscheidung allerdings zu hoch, wird die Haut gereizt. Dann können sich Ekzeme bilden. Regelmässige Hautbürstungen können die Säureausscheidung deutlich steigern.

Ein weiteres Säureventil ist der Darm. Gelangt zuviel Säure in den Darm, verweigert er die Aufnahme und schickt z.B. unreifes, saures Obst per Durchfall zum Ausgang. Ein anderer säureausleitender Mechanismus ist das Erbrechen.

Erstellen Sie Ihr Säureprofil

Da sich die Säurebelastung mit der Tageszeit ändert, entsteht ein typisches Säureprofil, das Sie durch regelmässige Messungen, am besten jedesmal beim Wasserlassen, feststellen. Dabei werden Sie besonders morgens und abends Säurespitzen feststellen, weshalb Sie den Morgenurin als Massstab nehmen sollten und solange entsäuern, bis er nicht mehr unter den Wert 7 fällt.

Wenn Sie sich ausschliesslich von reifem Obst und frischem Gemüse ernähren und keinen Alkohol oder Kaffee trinken, brauchen Sie sich wahrscheinlich wegen einer möglichen Übersäuerung keine Sorgen zu machen. Sollten Sie sich aber „normal“ ernähren, also Fleisch essen, Zucker und Mehlspeisen zu sich nehmen, Kaffee und Alkohol trinken, dann sind Sie wahrscheinlich längst übersäuert, und Ihr Körper braucht Ihre Hilfe. Auch wenn Sie nach dem Essen müde sind, weist das auf säurehaltiges Essen hin. Auch die übliche Süssnachtspeise erhöht den Säurespiegel des Körpers zusätzlich. Tragen Sie in nebenstehender Tabelle Ihre Säurewerte ein.

Sind Sie sauer ?

Vor allem aber, wenn Eiweiss, also Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier und Milchprodukte gemeinsam mit Kohlehydraten wie Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Brot gegessen werden, kommt es zu einer starken Übersäuerung des Körpers. Nun werden Sie vielleicht sagen: «Aber das ist doch völlig normal», und Sie haben absolut Recht, nur dadurch wird es nicht richtig. Denn Eiweiss braucht Säure zur Verdauung und kann bei einem Zuwenig an Säuren nicht verdaut werden. Kohlehydrate aber brauchen Basen zur Verdauung. Basen und Säuren aber heben sich gegenseitig auf, die Verdauung wird beeinträchtigt und der Körper stark belastet. Kein Wunder, dass Sie dadurch müde werden.

Um Säuren und Schlacken aus den Därmen, dem Bindegewebe und den Zellen auszuwaschen, braucht es eine TÄGLICHE Basenflut, am besten gleich morgens. Nicht zu empfehlen ist es, nur eine Messerspitze einer Basenmischung zu nehmen, weil die Menge nicht ausreicht, um die vorhandenen Säuren zu neutralisieren und der Körper sie wieder „deponieren“ muss.

Besonders bei Fastenkuren ist auf eine sorgfältige Entsäuerung zu achten, weil durch das Abnehmen viel Säure frei wird, und wenn die nicht neutralisiert werden kann, weil zuwenig Basen zur Verfügung stehen, kommt es zu einer Selbstvergiftung des Körpers.

Kinder verweigern oft deshalb das Essen, weil der Körper schon übersäuert ist.

Ein altbewährter Entsäuerungstrunk ist das Kartoffelwasser. Die Säureausscheidung wird unterstützt durch Alfalfa-Tee, La-Pacho-Tee, Ackerschachtelhalmtee oder Tea-Royal. Nicht zu vergessen: ein ausgedehnter Spaziergang bessert schon deutlich die Säuresituation des Körpers, indem vermehrt Säuren ausgeatmet werden, besonders beim „Power-Walking“, einem strammen Gehen in der Natur. Die ausreichende Sauerstoffversorgung ist überhaupt ein wichtiger Punkt, weil bei Sauerstoffmangel anaerobe Inseln im Körper entstehen, die Krankheiten begünstigen.

Nach jahrzehntelanger Übersäuerung wird der Körper aber für einige Zeit zusätzliche Basen benötigen. Die Originalrezeptur des Säureforschers Sander hierfür lautet:

- Natrium phosphoricum 10,0
- Kalium bicarbonicum 10,0
- Kalzium carbonicum 100,0
- Natrium bicarbonicum ad 200,0

Lassen Sie sich das in Ihrer Apotheke mischen, am besten gleich 500 Gramm. Es gibt jedoch auch fertige Basenmischungen. Nochmals überarbeiten!

Neben den Mineralstoffmischungen gibt es auch pflanzliche Präparate. Basisch wirken auf den Körper:

- Spirulina-Algen-Tabletten
- Blütenpollen
- Alfalfasprossen
- Grüner Gerstensaftextrakt
- Weizenkeime

Noch besser wirkt „TEA-ROYAL“, ein Entsäuerungstee mit Inhaltsstoffen, auf die schon die Chinesischen Kaiser vertrauten. TEA-ROYAL enthält ALLES, was Sie brauchen, um Ihrem Körper wirksam zu helfen und zuverlässig zu entsäuern. Trinken Sie regelmässig dreimal täglich eine Tasse TEA-ROYAL, die erste Tasse möglichst schon morgens nüchtern, und Sie erleben ein Wohlbefinden, auf das Sie nie mehr verzichten wollen. Dass dieser Tee auch noch Ihr Leben verlängert und Sie viele Krankheiten gar nicht erst bekommen, ist ein zusätzliches Geschenk.

Sind Sie sauer ?

Zur regelmässigen Kontrolle des Säurezustandes meines Körpers nehme ich „MD-Indikatorpapier“ von Madaus. Die 100 enthaltenen Teststreifen kann man leicht noch einmal teilen, so dass Sie mit einem Heftchen 200 Tests durchführen können. Sorgen Sie dafür, dass diese Teststreifen im Bad und auf jeder Toilette bereit liegen, und nehmen Sie ein Heftchen in Ihr Reise-Necessaire, so dass Sie Ihren Säurestand wirklich immer kontrollieren können. Und sobald der Wert unter 7 sinkt, nehmen Sie wieder einen gehäuften Teelöffel Basenmischung. Ihr Körper dankt es Ihnen. Je basischer Sie sich ernähren, desto seltener werden Sie Ihrem Körper zusätzlich helfen müssen.

In einem akuten Notfall können unbedenklich 5-10 Gramm der Basenmischung, möglichst in körperwarmem Wasser, genommen werden, weil es so am schnellsten wirkt.

Bei der Entsäuerung berichten Betroffene oft von unerwarteten, beglückenden Besserungen. Kopfdruck und Schwindel, der oft schon jahrelang plagte, verschwindet in wenigen Tagen für immer. Das Denken wird klarer, und das Gedächtnis kann sich oft erheblich bessern, und das in wenigen Tagen. Andere berichten von einem Umschwung in der Stimmung von bedrückt zu fröhlich. Bewegungen werden wieder leichter, freier, sicherer, das Aussehen verbessert sich oft unglaublich, und Sie fühlen sich um Jahre jünger.

Unausgeglichene und zänkische Menschen erleben bei der Entsäuerung oft innerhalb von 23 Tagen einen unglaublichen Stimmungsumschwung und eine bleibende Harmonisierung. Auch Sonnenbäder werden nach der Entsäuerung deutlich besser vertragen, weil die Überempfindlichkeit gegen UV-Licht verschwindet. Eine gründliche Entsäuerung führt letztlich zu seelischer und körperlicher Gesundheit, und wir erleben, dass dies eigentlich unser natürlicher Zustand ist. Auch wenn Sie in einer Behandlung sind, ist die gründliche Entsäuerung des Körpers die wichtigste Grundlage Ihrer Heilung. Denn nur in einem gesunden Milieu können gesunde Zellen gedeihen.

Wenn Sie eine Säure-Basen-Balance erreicht haben, fühlen Sie sich wie neugeboren. Es ist eine Gesundheitsvorsorge, die jeder fast zum Nulltarif selbst schaffen kann. Die Wirkung wird noch gesteigert und erweitert, wenn Sie die im Wasser gelöste Basenmischung vor dem Trinken eine Minute gründlich schütteln, am besten in einem Mixbecher. Manche berichten geradezu euphorisch von der folgenden Wirkung. Ein anderer Weg, die Wirkung weiter zu steigern, ist, die Basenmischung in heissem Wasser aufzulösen, das vorher 10 Minuten gekocht wurde. Es ist eine ayurvedische Erkenntnis, dass dieses Wasser damit die Fähigkeit habe, auch in feinste Bereiche des Körpers einzudringen und diese zu reinigen. Bis Mittag arbeiten Ihre Ausscheidungsorgane auf Hochtouren, und so sollten Sie im Laufe des Vormittags 1 Liter basische Flüssigkeit zu sich nehmen, um die Säureausschwemmung wirkungsvoll zu unterstützen. Auch Ihren TEA-ROYAL sollten Sie mit Wasser zubereiten, das vorher 10 Minuten gekocht hat, und eine grosse Portion davon vormittags trinken.

Ein ganz anderer Weg, die Säure-Basen-Harmonie zu unterstützen, ist das Dauerbad mit Natrium bicarbonicum (Natron von Dr. Oetker im SPAR erhältlich), das Sie in Ihrer Apotheke erhalten. Dr. Walther Sommer, der Verfasser des Buches „Die Jungmühle“ ist der Überzeugung, dass bei einem solchen Dauerbad die Entsäuerung über die Haut bis weit in den Körper hinein stattfindet. Nach seiner Ansicht sollte man eine Kur von 20 bis 25 solcher Dauerbäder von 3-8 Stunden nehmen, um sich danach um 20 Jahre verjüngt zu fühlen. Sie brauchen dazu pro Liter 5-8 Gramm Natron.

So legen sich auch die Reizbarkeit, Ruhelosigkeit und Angriffslust bei Frauen vor der Regel, die für die Umgebung zu einer starken Belastung werden können.

Da wir den weitaus grössten Teil der Säuren über unsere Nahrung zu uns nehmen, ist hierauf besonders zu achten. Zucker macht zwar das Leben süss, aber den Körper ziem-

Sind Sie sauer ?

lich sauer. Auch der immer wieder empfohlene Obstessig ist nicht zu empfehlen. Zwar führt er dem Körper die fehlenden Kalium-Ionen zu, wodurch das Verhältnis Kalium-Natrium bei Personen, die an Kaliummangel leiden, richtiggestellt wird, aber wie jede andere saure Nahrung entzieht er dem Körper ist Kalzium und beschleunigt die Osteoporose.

Säureaufnahme bedeutet für den Menschen langsamer Selbstmord.

Hier eine Aufstellung säureüberschüssiger Nahrungsmittel:

Aal, Anchovis, Avocado, Bauchfleisch, Bier, Blutwurst, Bockwurst, Bonbons, Brathering, Bratwurst, Bries, Butterkeks, Curry, Ketchup, Dorsch, Drops, Edamer, Edelpilzkäse, Eierlikör, Eisbein, Emmentaler (45% Fett i.Tr.), Erdnüsse, Fasan, Fischstäbchen, Fleisch, Fleischwurst, Forelle, Frankfurter, Frikadellen (Hamburger), Fritierfett, Gänseleber, Gans, Gelbwurst, Gorgonzola, Hackfleisch, Hase, Hecht, Heilbutt, Hering, Hummerkrabben, Jagdwurst, Jakobsmuscheln, Kabeljau, Käsekuchen, kandierte Früchte, Karpfen, Kartoffelchips, Kasseler, Kirschwasser, Kochwurst, **Kokosfett, Kokosnuss**, Kotelett vom Schwein, Krebsfleisch, Kroketten fritiert, Kunsthonig, Lachs, Lamm, Languste, Laugenbrezel, Leber, Leberknödel, Leberwurst, Lebkuchen, Limonade, Linsen, Madeira, Makrelen, Malzbier, Marzipan, Mayonnaise, Mettwurst, Miesmuscheln, Niere, Nougat, Obstwein, Ochsenzunge, Parmaschinken, Pfifferlinge, Pfirsich aus der Dose, Pilze, Plockwurst, Pommes Frites, Remoulade, Rinderbraten, Roastbeef, Rohrzucker, Rollmops, Rotbarsch geräuchert, Rotwurst, Rum, Rumpsteak, Sachertorte, Salami, Salz, Sardellen, Sardinien, Schinken roh, Schlackwurst, Schmelzkäse, Schweinefleisch fett, Seelachs, Sekt, Speck, Suppenwürfel, Teewurst, Thunfisch in Öl, Truthahn, Weinbrand, Weisswein, Weisswurst, Whisky, Wiener, Wildschwein, Zanderfilet, Zimtsteme, Zucker, Zunge.

Basenüberschüssige Lebensmittel und neutrale:

Ananas, Apfel, Apfelkuchen (Hefeteig), Apfelmus, Apfelsaft, Apfelsine, Apfelsinensaft (natur), Apfelwein, Aprikosen, Artischocken, Aspik, Auberginen, Austern, Bambussprossen, Bananen, Birnen, Bleichsellerie, Blumenkohl, Bohnen (grün), Brikäse, Brokkoli, Brombeeren, Butter, Buttermilch, Camembert (30% Fett i.Tr.), Chicoree, Diätmargarine, Diätöl, Diätsalz, Dickmilch, Dill, Dillgurken, Distelöl, Eisbergsalat, Endiviensalat, Erbsen (frisch), Erdbeeren (frisch), Essiggurken, Fenchel, fettarme Milch, Filet vom Kalb, Filet vom Rind, Frischkäse, Gänsebrust, Gelatine, Grahambrot, Grapefruit-Saft, Graubrot, Graupen, Griess, Grünkohl, Gurken, Hagebutten, Harzerkäse, Hefe, Heidelbeeren, Himbeeren, Hirse, Honigmelone, Huhn gebraten und gekocht, Hüttenkäse, Joghurt, Johannisbeeren, Kaki-Früchte, Kalbshaxe, Karotten, Kartoffeln, Kartoffelknödel, Kartoffelsuppe, Kirschen, Knäckebrötchen, Knoblauch, Kohlrabi, Kondensmilch, Kresse, Leinsamen, Magermilch, Mais, Margarine, Maultaschen, Melone, Milch (1,5 u. 3,5% Fett), Mineralwasser, Mirabellen, Nektarinen, Nudeln, Nüsse, Orangen, Orangensaft, Petersilie, Pfirsich frisch, Pflaumen, Porree, Pumpnickel, Putenfleisch, Quark (Magerstufe), Quitten, Radieschen, Rahmspinat, Rehkeule, Reis (Vollkom), Rettich, Roggenmehl (Typ 997), Roggenvollkornbrot, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Sanddornsaft, Sauerkraut, Sauerkrautsaft, saure Sahne, Schellfisch, Schichtkäse, Scholle, Schwarzwurzel, Sellerie, Sojakeimlinge, Sonnenblumenöl, Spargel, Spinat, Suppengemüse, Tee, Tomaten, Tomatensaft, Trüffel, Vollkornbrot, Weisskohl, Wirsingkohl, Zitronen, Zucchini, Zuckermais, Zwiebeln.

Wann sind basische Nahrungsmittel tatsächlich Basenspende?

Zur Unterscheidung von Säure- und Basen spendenden Nahrungsmitteln sind diverse Tabellen gängig und für jedermann erhältlich. Gleichwohl gehören vor allem Obst und Gemüse der Gruppe der basischen Nahrungsmittel an. Und zu den Gärungsfreudigsten wiederum gehören Obst und Früchte sowie Fruchtsäfte. Abhängig nun von der [Verdau-](#)

Sind Sie sauer ?

[ungskraft eines Menschen](#) ist die Menge an zugeführtem Obst, die aufgrund der Gärung noch basisch verstoffwechselt werden kann. Ein Zuviel an gärungsfreudigen Produkten führt zu einer Übersäuerung des Körpers, da der Darm mit "diesem Zuviel an Gärung" schlicht überfordert ist. Dementsprechend findet eine Umkehrwirkung statt und basische Nahrungsmittel werden bei übermäßigem Genuss zu Säurelieferanten. Solche Umkehrwirkungen sind insbesondere bei Menschen, die sich sehr rohkostreich ernähren, nicht selten. Kurz gesagt ist der Verzehr einer reifen Birne oder eines reifen Apfels für den Körper wertvoller und gesünder, als der Verzehr mehrerer Birnen oder Äpfel nacheinander.

Ein weiterer Effekt durch den Gärungsprozess im Darm

Neben der Übersäuerung des Körpers kommt es bei übermäßigem Genuss von gärungsfreudigen Produkten zur Bildung von Fuselalkoholen und damit möglicherweise zu einer Erhöhung des Blutalkoholspiegels – selbst in der Tierwelt ist dieses Phänomen durch den saisonal erhöhten Genuss von Obst beziehungsweise Früchten bekannt.

Nahrungsmittel und ihre Wirkungen

Zahlreiche Substanzen bleiben nur deshalb im Körper zurück, weil zuwenig Sauerstoff vorhanden ist, um sie zu verbrennen. Zur gründlichen Entsäuerung gehört daher auch, eine ausreichende Sauerstoffversorgung sicherzustellen. Dazu genügen nicht wenige Minuten am Tag, denn die Säuren werden nur dann oxidiert, wenn die körperliche Aktivität einige Zeit anhält. Das heisst, an 4 Tagen der Woche mindestens 30 Minuten Ausdauertraining. Power-Walking, also strammes Gehen, reicht da schon aus. Diese körperliche Aktivität fördert vor allem die Remineralisierung des Körpers. Bei sommerlichen Temperaturen baut der Körper Säuren sehr viel leichter ab als im Winter.

So wird auch Obst im Sommer eine günstigere Wirkung haben als im Winter. Denn der Körper wandelt die verschiedenen Fruchtsäuren in Kohlendioxid und Wasser um. Dabei werden Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Fruchtzucker freigesetzt, so dass der Körper vitalisiert wird. Können die verschiedenen Fruchtsäuren jedoch nicht vollständig zu Kohlendioxid und Wasser oxidiert werden, muss der Körper eigenes Kalzium, Magnesium und Natriumkarbonate hinzufügen, um die nicht oxidierte Fruchtsäure zu neutralisieren, was den Körper zusätzlich belastet und die Demineralisierung beschleunigt.

Die folgenden Aufstellungen zeigen Ihnen, wie sauer oder basisch die einzelnen Lebensmittel sind, wobei berücksichtigt ist, wie diese im Körper verstoffwechselt werden. Bei den angegebenen Zahlen handelt es sich nicht um den pH-Wert, sondern um einen allgemein festgelegten Säure-Basen-Wert. Je höher dieser Wert im Minusbereich ist, desto belastender, je höher der Wert im Plusbereich, desto besser für Ihren Körper.

Tabelle von Basenspendenden Lebensmitteln

Backwaren

Schwarzbrot, Graubrot	- 17,0
Weissbrot	- 10,0
Zwieback, weiss	- 6,5
Schrotbrot	- 6,1
Vollkornbrot	- 6,0
Vollwertbrot	- 4,5
Knäckebrot	- 3,7
Zwieback, Vollkom	- 2,2
Vollkom-Knäcke	- 0,5

Nüsse

Sind Sie sauer ?

Erdnüsse	- 12,7
Paranüsse	- 8,8
Walnüsse	- 8,0
Mandeln, süss	- 0,6
Mandeln ungeschält	+ 5,3
Haselnüsse	- 0,2

Körner, Mehl, Teigwaren, Hülsenfrüchte

Reis, geschält	- 39,1
Roggenmehl, Auszug	- 16,4
Graupen	- 13,7
Reis, naturbelassen	- 12,5
Weizengriess	- 10,1
Haferflocken	- 9,2
Nudeln, weiss	- 5,9
Grünkern, Suppengriess	- 4,6
Reisstärke	- 4,6
Buchweizengrütze	- 3,7
Weizenmehl, Auszug	- 2,6
Nudeln, Vollkom	- 2,0
Nudeln, Soja	- 0,2
Kartoffelstärke	+ 2,0
Linsen	+ 6,0
Weisse Bohnen	+ 12,1
Sojamehl	+ 12,8
Soja-Granulat	+ 24,0
Sojanüsse	+ 26,6
Soja Reinlecithin	+ 38,0

Gemüse

Rosenkohl	- 9,9
Artischocken	- 4,3
Wirsing, weiss	- 0,6
Grünkohl im März	+ 0,2
Spargel	+ 1,1
Zwiebel	+ 3,0
Blumenkohl	+ 3,1
Grünkohl im Dezember	+ 4,0
Rotkohl	+ 4,3
Wirsing, grün	+ 4,5
Feldsalat	+ 4,8
Erbsen, frisch	+ 5,1
Rhabarber	+ 6,3
Porreeknollen	+ 7,2
Brunnenkresse	+ 7,7
Schnittlauch	+ 8,3
Schnittbohnen	+ 8,7
Porreeblätter	+ 11,2
Sauerampfer	+ 11,5
Brechbohnen, grün	+ 11,5
Spinat, Ende März	+ 13,1
Sellerie	+ 13,3
Tomate	+ 13,6
Kopfsalat, Freiland	+ 14,1
Endivie, Freiland	+ 14,5

Sind Sie sauer ?

Löwenzahn	+ 22,7
Gurke, Freiland	+ 31,5

Fleisch, Fisch

Schweinefleisch	- 38,0
Kalbfleisch	- 35,0
Rindfleisch	- 34,5
Seefisch	- 20,0
Süßwasserfisch	- 11,8
Putenfleisch	- 10,5

Milch und Milchprodukte

Hartkäse	- 18,1
Quark	- 17,3
Sahne	- 3,9
H-Milch	- 1,0
Buttermilch	- 1,3
Milch, Milchdrink.....	- 4,5
Frische Kuhmilch + Sahne ohne Verarbeitung	+ 3,0
Butter premium Tafelbutter direkt ab Kuh	± 0,0

Pilze, Kartoffeln, Wurzelgemüse

Schwarzwurzeln	+ 1,5
Rettich, weiss, im Frühjahr ...	+ 3,1
Kohlrübe	+ 3,1
Kartoffel, je nach Sorte	+ 4 bis + 8
Steinpilze	+ 4,0
Pfifferlinge	+ 4,5
Kohlrabi	+ 5,1
Meerrettich	+ 6,8
Karotte	+ 9,5
Rote Rübe, frisch	+ 11,3
Rettich, schwarz, im Sommer	+ 39,4

Früchte, Obst

Johannisbeere, rot	+ 2,4
Erdbeere	+ 3,1
Birne	+ 3,2
Kirsche, sauer	+ 3,5
Apfel, reif	+ 4,1
Kirsche, süß	+ 4,4
Ananas	+ 4,6
Datteln	+ 4,7
Mirabellen	+ 4,9
Zwetschgen	+ 4,9
Himbeeren	+ 5,3
Heidelbeeren	+ 5,3
Pflaumen, süß	+ 5,8
Johannisbeere, schwarz	+ 6,1
Pfirsich	+ 6,4
Aprikose	+ 6,6
Preiselbeere	+ 7,0
Brombeere	+ 7,2
Trauben	+ 7,6
Stachelbeere	+ 7,7

Sind Sie sauer ?

Korinthen	+ 8,2
Apfelsinen	+ 9,2
Zitronen	+ 10,1
Mandarinen	+ 11,5
Rosinen	+ 15,1
Feigen, getrocknet	+ 27,5

Kartoffeln sind ein ideales Nahrungsmittel für Menschen, die übersäuert sind, denn sie binden im Magen Säure, weshalb sie auch bei Magenschleimhautentzündung und Magengeschwüren hilfreich sind. Aber ihre wohltuende Wirkung kommt dem ganzen Organismus zugute.

Nicht zu vergessen: Grünes Gemüse, ob roh oder gekocht, gehört zu den mineralstoffreichsten Nahrungsmitteln und enthält viele Basen, ausgenommen die Tomate. Eine grosse Gemüseportion täglich ist für eine basenreiche Nahrung unverzichtbar. Ausserdem sollten Sie täglich 7 ungeschälte Mandeln essen. Sie ist als einzige NUSS deutlich basisch.

Doch nicht nur auf die Lebensmittelaufnahme sollten Sie achten, wenn Sie sich gesund ernähren wollen, sondern vor allem auch auf unser Grundnahrungsmittel Luft.

Atmung und Bewegung

Trotz seines Namens ist Sauerstoff ein entsäuernendes Lebenselixier. Zu schwaches Atmen führt zu einer erhöhten Kohlendioxid-Konzentration im Blut und zu einem Absinken des pH-Wertes. Vertiefte Atmung ist unverzichtbar, um das lebensnotwendige Basen-Säuren-Gleichgewicht zu erhalten oder meist erst zu schaffen.

Sehr hilfreich für die vertiefte Atmung ist Bewegung. Es gibt keinen idealeren „Wirkstoff“ für Herz und Kreislaufstärkung. Schon ein gemässigttes Ausdauertraining kann das Risiko für Herzkrankheiten fast halbieren. Besser spät als nie. Im fortgeschrittenen Alter ist Radfahren, Power-Walking und Tanzen zu empfehlen. Ein fast vergessenes Sauerstofftraining ist SINGEN. Natürlich auch Schwimmen und Schilanglauf.

Bei gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung werden Sie wie von selbst abnehmen und in kurzer Zeit Ihr „Wohlfühlgewicht“ erreichen und mühelos halten. Dazu gehört, dass Sie sich zum Essen Zeit lassen, gründlich kauen und ihr Essen gemessen. Je weniger Gewicht Sie mit sich herumtragen, desto mehr Energie haben Sie, um Ihr Leben aktiv zu gestalten und positiv zu verändern. Ganz nebenbei optimiert sich dadurch auch Ihre Verdauung, vor allem, wenn Sie täglich genügend trinken. Verlassen Sie sich dabei nicht auf Ihren Durst, sondern trinken Sie, so oft Sie daran denken. Am besten immer eine Flasche Wasser in Sichtweite halten!

Beachten Sie dabei, dass Milch KEIN Getränk ist, sondern ein Nahrungsmittel. Wenn Sie Milch trinken, braucht Ihr Körper zusätzlich die gleiche Menge Wasser. Wer Limonade oder Cola trinkt, nimmt damit unnötig viele Kalorien auf, denn ein Liter Limonade enthält bis zu 105 Gramm Zucker. Ein Liter Vollmilch enthält 38 Gramm Fett soviel Kalorien, wie Sie erst durch 3,5 Stunden Wandern verbrennen.

Warum die Übersäuerung des Körpers so gefährlich ist

In den übersäuerten Bereichen des Körpers kommt es oft schlagartig zu einer Zusammenbruch der Versorgung.

Die Schlagartigkeit des Geschehens ist auf die Acidosestarre der Erythrozyten zurückzuführen. Die Erythrozyten (roten Blutkörperchen) transportieren den lebensnotwendigen Sauerstoff in das Gewebe. Sie sind scheibenförmig, und obwohl sie einen Durchmesser

Sind Sie sauer ?

von etwa 7,5 My haben, können sie durch Kapillaren strömen, die lediglich einen Durchmesser von 3-4 My haben, ja sie können sogar kurze Engpässe von 2 My passieren. Das verdanken sie ihrer elastischen Struktur. Säurebelastungen lassen sie immer weniger elastisch werden, bis sie von einem Moment zum anderen völlig erstarren. So kommt es zu diesem schlagartigem Geschehen, weil von einem Augenblick zum anderen die Kapillaren nicht mehr durchströmt werden können und die erstarrten Erythrozyten die Kapillaren sogar selbst verstopfen. Der Vorgang ist zu vergleichen mit abkühlendem Wasser, das auch von einem Augenblick zum anderen zu Eis erstarrt und fest wird, also nicht mehr fließen kann.

Verlieren die erstarrenden Erythrozyten ihre Elastizität und damit ihre Fließfähigkeit, können sie auch Sauerstoff nicht mehr ausreichend aufnehmen und es kommt zur „inneren Atemnot“. Infolge anaerober Gärung kommt es zu einer Verstärkung der lokalen Acidose und auch die betroffenen Zellen werden strukturstarr, so dass sie ihren eigenen Stoffwechsel nur noch unzureichend durchführen können, wodurch es auch zu einer Übersäuerung innerhalb der Zelle kommt und zu einer Schädigung der Zellkerne. Es ist ein sich selbst verstärkender Mechanismus. Die langsame Übersäuerung des Gewebes führt zu einer sich verstärkenden Erstarrung der Erythrozyten, die dadurch weniger Sauerstoff transportieren und Engpässe in den Kapillaren nicht mehr passieren können und sie verstopfen. Diese Verstopfung führt zu einer stärkeren Übersäuerung, die wiederum die Erythrozytenstarre verstärkt. Ein Teufelskreis, der leicht zu stoppen und umzukehren wäre, aber nicht erkannt zum Schlaganfall oder Herzinfarkt führt. Die lebensnotwendigen Funktionen werden gerade dann und dort spärlicher, wo sie besonders reichlich sein müssten. Irgendwann ist die Unterversorgung so gross, dass es zum partiellen Gewebstod kommt (Nekrose).

Der Ausdruck „Infarkt“, also „Ausstopfung“ beschreibt genau das Geschehen. Ob dieser Vorgang reversibel ist, entscheidet die Anzahl der betroffenen Kapillaren und die Dauer des Geschehens. Ist der Zelltod erfolgt, ist der Vorgang auch mit einem reichlichen Basenangebot irreversibel. Aber wie bei der Erwärmung von Eis, wobei das Wasser seine Fließfähigkeit wieder erlangt, wird auch die Erythrozytenstarre bei einem ausreichenden Basenangebot wieder aufgehoben, sie beginnen zu fließen, transportieren wieder ausreichend Sauerstoff, und das Gewebe kann sich, wo es noch nicht dauerhaft geschädigt ist, wieder erholen. Die sonst tödliche Spirale wird umgekehrt, und es bleibt bei einem vorübergehenden Anfall.

Danach sollten in den geschädigten Bereichen im Hirn oder Herz die Stoffwechsellvorgänge so gebessert werden, dass auch zukünftige Belastungsspitzen nicht mehr zu einer Entgleisung führen können und sie ihre Funktion unter allen Umständen erfüllen können.

Machen wir uns bewusst: Die Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichtes, wie sie heute schon fast normal ist, tötet nicht nur menschliche Zellen, sondern JEDES Leben.

Nun ist es kein Zufall, dass der Flüssigkeitsanteil in unserem Körper so hoch ist, denn unsere Zellen sind an einen bestimmten Ort gebunden, sie können weder Nahrung holen, noch Abfall wegbringen. Diese Aufgabe besorgt die Körperflüssigkeit. Sie ist für die Zelle das, was für die Pflanzen der Humus ist. Von der Zusammensetzung der Körperflüssigkeit hängt das Überleben unserer Zellen ab, denn wenn diese Körperflüssigkeit belastet oder gar übersäuert ist, kann sie ihre Aufgabe nicht erfüllen. Je grösser die Abweichung ist, desto schwerwiegender die darauf folgende Störung oder Krankheit.

Die Säureeinwirkung erzeugt in unserem Körper Schäden in drei Bereichen:

Sind Sie sauer ?

1. Entmineralisierung und damit das Brüchigwerden der Knochen und Gefäße, was zu Osteoporose, Herzinfarkt und Schlaganfall führt
2. Ablagerung von Stoffen, die ausgeschieden werden müssten
3. Verlust der natürlichen Immunität gegen Infektionskrankheiten

Der erste Bereich:

Die häufigste Folge der Entmineralisierung durch Übersäuerung ist die Zahnkaries. Sie ist keine Krankheit, sondern nur eine Folge, ein unmittelbarer Säureschaden. Eine weitere Folge mit weit schlimmeren Folgen ist die Schädigung der Blutgefäße mit all ihren Folgen wie Herzinfarkt, Gehirnschlag, Hämorrhoiden, Krampfadern und offene Beine.

Eine weitere Folge ist die Osteoporose mit ihren Altersknochenbrüchen, Leistenbrüchen und Bandscheibenschäden. Das alles sind keine Krankheiten im eigentlichen Sinne, sondern nur Folgeschäden der Entmineralisierung durch Übersäuerung.

Der zweite Bereich:

Hierhin gehören alle Ablagerungskrankheiten wie Rheuma, Gicht, Arthritis, alle Steinablagerungen, aber auch die Überlastung der Nieren mit ihren Folgen, die Kreislaufstörungen, die Schädigung des Seh- und Hörvermögens, Star und Arteriosklerose mit den Endstadien Herzinfarkt und Schlaganfall.

Der dritte Bereich:

Hierhin gehören alle Infektionskrankheiten, beginnend mit der einfachen Erkältung bis hin zu tödlichen Infektionen. Das alles sind keine Krankheiten, sondern leicht vermeidbare Folgen einer Übersäuerung des Körpers mit all ihren Folgeerscheinungen.

Den Beweis kann sich jeder selbst erbringen, indem er seinen Körper gründlich entsäuert und im neutralen Bereich hält. Die Folgen sind gewaltig und von Dauer.

Jede Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichtes, ob sie nun in Richtung Basen oder Säuren geht, ist eine sich ständig verstärkende Belastung unserer Gesundheit bis hin zu den organischen Schäden. Unsere heutigen Ernährungsgewohnheiten und unsere moderne Lebensweise zerstören dieses Gleichgewicht und erfordern einen Ausgleich. Denn der Körper MUSS überschüssige Säuren durch die Bildung basischer Verbindungen neutralisieren. Das kann jedoch nur gelingen, wenn ihm ausreichend Basen zur Verfügung gestellt werden. Nach einer oft jahrzehntelangen Säurebelastung reicht es nicht aus, nur seine Ernährung umzustellen, sondern der Körper braucht zusätzliche Basen, um die angelegten „Sondermülldeponien“ allmählich auflösen zu können. Das ist ein ungeheurer Kraftakt, der Zeit und Energie braucht.

Wenn bei fortschreitender Säurebelastung die letzten Basenreserven verbraucht sind, versucht der Körper, die überschüssigen Säuren als Schlackeridepot im Bindegewebe unterzubringen. Das führt jedoch dazu, dass der Körper aufschwemmt, weil er versucht, die Giftstoffe durch Zurückhalten von Flüssigkeit zu verdünnen. Das begünstigt wiederum eine weitere, sich immer mehr ausbreitende Folge der Acidose, die Pilzerkrankung durch CANDIDA ALBICANS, durch deren Stoffwechselfgifte die Leber und das Gehirn geschädigt werden.

Auch der übliche übermäßige Eiweisskonsum verstärkt die Übersäuerung des Körpers, die Acidose.

Offensichtlich werden ALLE Organe, Gewebe und Systeme des Organismus durch Übersäuerung beeinträchtigt und durch eine gezielte Entsäuerung, oft in einer erstaunlichen Masse, gebessert.

Sind Sie sauer ?

Eine sehr weit verbreitete, wenngleich kaum erkannte Folge der Übersäuerung des Körpers ist die „Vegetative Acidose“, eine Krankheit, die kaum als solche erkannt wird. Sie zeigt sich in einem ständigen Gehetztsein, auch wenn dazu kein äusserer Anlass besteht, wie ein Auto, bei dem der Leerlauf zu hoch eingestellt ist und das so, ohne eine Leistung zu erbringen, viel Energie verbraucht. Solche Menschen sind oft müde, nie richtig voll leistungsfähig, finden aber gleichzeitig keine Ruhe und können nur schwer einschlafen. Dazu kommen oft noch ständige leichte Kopfschmerzen und eine hohe Stress-Anfälligkeit. Das kann zu einer grossen Karrierebremse werden. Die meisten Manager-Infarkte kommen ohnehin nicht durch Stress, sondern durch die Übersäuerung des Körpers. Menschen und Wälder sterben an der Übersäuerung.

Bekommt der Körper zuviel Eiweiss, wird er durch die Stoffwechselprodukte überlastet, weil er Harnstoff und Harnsäure nur sehr begrenzt ausscheiden kann. Den Überschuss an Harnsäure muss er irgendwo im Körper „einlagern“, mit all seinen Folgen. Dabei ist es ganz gleich, ob es sich um tierisches oder pflanzliches Eiweiss handelt, bei der Verwertung entsteht Harnsäure.

Die Zahl der Menschen, die eine Steinsammlung in ihrem Körper haben, ist viel grösser, als allgemein angenommen wird. Auch die Leber wird so ständig überfordert und in der Erfüllung ihrer vielfältigen Aufgaben behindert.

Besonders bei Fastenkuren ist auf eine sorgfältige Entsäuerung zu achten, weil durch das Abnehmen viel Säure frei wird, und wenn die nicht neutralisiert werden kann, weil zu wenig Basen zur Verfügung stehen, kommt es zu einer Selbstvergiftung des Körpers.

Deswegen achten Sie auf Ihren Körper, ohne ihn können Sie nicht leben.

Zusammenfassung:

Die Übersäuerung des Körpers ist deshalb so gefährlich, weil

1. durch die Acidosestarre der Erythrozyten die feinen Kapillaren nicht mehr passiert werden können und das betroffene Gewebe nicht mehr versorgt wird, was zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen kann
2. die Zellen auf eine neutrale Körperflüssigkeit angewiesen sind, denn sie können weder Nahrung holen, noch Abfall wegbringen
3. die der Übersäuerung folgende Entmineralisierung des Körpers zum Brüchigwerden der Knochen und Gefässe führt
4. die Ablagerung von Giften im Bindegewebe zu vielen „Sondermülldeponien“ führt, die den Körper belasten
5. wir durch die Übersäuerung unsere natürliche Immunität gegen Infektionskrankheiten verlieren
6. die zurückgehaltenen Giftstoffe eine Pilzerkrankung durch CANDIDA ALBICANS fördern, durch deren Stoffwechselgifte die Leber und das Gehirn geschädigt werden
7. durch die Übersäuerung auch eine „Vegetative Acidose“ entsteht, mit der Folge schneller Ermüdung und Leistungsmangel
8. bei Fastenkuren die im Gewebe eingelagerten Gifte plötzlich frei werden, was zu einer Selbstvergiftung des Körpers mit manchmal tödlichen Folgen führt.

Wie schnell zeigt sich der Erfolg?

Selten werden Sie bei einer Massnahme schneller eine Wirkung spüren, als bei Entsäuerung, gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung. Schon nach 2 Stunden ist der Erfolg messbar - der pH-Wert im Urin ist im grünen Bereich, auch wenn er anfangs dort

Sind Sie sauer ?

nicht lange bleibt, es sei denn. Sie helfen Ihrem Körper regelmässig. Schon nach wenigen Tagen schlafen Sie besser, wenn- gleich Sie deutlich weniger Schlaf brauchen als vorher, weil die Säurebelastung weggefallen ist. Wenn Sie es sich zur Gewohnheit machen, JEDEN Morgen VOR dem Frühstück eine halbe Stunde Power-Walking zu machen, spüren Sie die wohltuende Wirkung schon beim ersten Mal. Ihre seelische Spannkraft wächst zunehmend, Ihr Allgemeinbefinden bessert sich, Kreislaufstörungen und Kopfdruck verschwinden. Ihr Immunsystem wird gestärkt, Karies verhindert, jede Heilung deutlich beschleunigt usw.

Am besten fangen Sie gleich jetzt an und geniessen Sie Ihr NEUES LEBEN.

Die wichtigsten säurebedingten oder durch Säuren mitverursachten KRANKHEITEN in der Übersicht

Allgemeine Krankheitszeichen

- Energiemangel und ständige Müdigkeit
- Antriebsschwäche und verminderte Leistungsfähigkeit
- Schwere Glieder bis Muskelschmerzen
- Plötzliche Müdigkeit nach dem Essen
- Kälteempfindlichkeit und ein unangenehmes Kältegefühl im Körperinneren
- Deutlicher Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme
- Geschwächte Widerstandskraft
- Erhöhte Infektionsanfälligkeit
- Häufige Erkältungskrankheiten
- Geschwächte Regenerationsfähigkeit
- Wundheilung verzögert
- Benötigung extrem langer Erholungsphasen
- Durchblutungsstörungen
- Ständig kalte Hände und Füsse

Allergien

- Zunehmende Abwehrreaktionen gegen immer neue Allergene
- Medikamente bleiben weitgehend wirkungslos

Arterielle Durchblutungsstörungen

- besonders in den Beinen, den Herzgefässen und im Gehirn
- Zunehmende Arterienverkalkung

Atemwege häufig bis ständig belastet

- Überempfindliche Reaktion auf Kälte und Zugluft
- Häufige Erkältungen und Bronchitiden
- Vergrösserte Mandeln, Polypen oder Angina
- Rauher Hals und Reizhusten
- Tropfende Nase

Sind Sie sauer ?

Arthrosen

Durch Basenmangel kommt es zur Eindickung der Gelenkschmiere. In Verbindung mit abgelagerten Kristallen ergibt sich eine schmirgelartige Masse, die bei jeder Bewegung die Knorpelmasse schädigt und Bewegungsschmerz verursachen kann. Die Arthrose ist keineswegs eine Alterserscheinung, sondern tritt nur im Alter häufiger auf, weil in den Knorpeln besonders viele Basen enthalten sind, und dort werden sie auch entnommen, wenn der Körper übersäuert ist.

Übrig bleibt ein kristalliner Schmirgel, der die Gelenke abnützt und den Bewegungsschmerz verursacht. Dadurch werden Bewegungen zunehmend vermieden, was zu einer zusätzlichen Mangelversorgung des Knorpels führt, der nur durch Bewegung versorgt wird.

Eine weitere, zusätzliche Belastung in dieser Situation bringt das Übergewicht, das die Gelenke unnötig belastet und auch säurebedingt sein kann. Der Körper kann jedoch aus hochwertigen Proteinen in Verbindung mit Kalzium neues Schmiermittel bilden, weshalb zusätzlich zur Entsäuerung eine natürliche kalzium- und phosphorreiche Ernährung ratsam ist.

Damit eine Proteinsynthese stattfinden kann, die wichtig für die Kollagenbildung ist, braucht der Körper auch Magnesium. Da die meisten Menschen an einem Magnesiummangel leiden, ist auch hierauf besonders zu achten. Genau so wichtig ist eine reichliche Versorgung mit möglichst viel Vitamin C. Ein sehr gutes pflanzliches Regenerationsmittel ist die eiweisshaltige Beinwellwurzel, als „Kitter der Knochen“ bekannt.

Für die Gewebbildung ebenfalls nötig ist die Aminosäure Tryptophan, die in Avocados, Bananen, Nüssen, Rohmilch, Schaf- und Ziegenkäse sowie Fisch reichlich enthalten ist.

Augen

Grauer Star und Sehstörungen sind oft die Folge von einer zu hohen Säurebelastung des Körpers.

Bandscheibenschäden

Durch die Übersäuerung des Körpers verlieren die Knochen zunehmend Kalziumphosphat. Das gilt jedoch in gleicher Masse für die Bandscheiben. Wird die Übersäuerung nicht rechtzeitig gestoppt, schrumpfen die Bandscheiben durch den Kalziumphosphatverlust und können ihre Aufgabe nicht mehr zuverlässig erfüllen. Sie werden flacher und weniger elastisch, und es kann leichter zu einem Bandscheibenvorfall kommen, aber auch zu Wirbelanomalien.

Bindegewbserkrankungen

Blutkreislauf

Zu niedriger Blutdruck und Blutdruckschwankungen sowie schlechte Blutzirkulation Neigung zu Blutungen und Frostbeulen Blutarmut und im Blut Erhöhung der Cholesterin- und Harnsäurewerte.

«Burn out»

Immer mehr Menschen erleben immer häufiger ein Gefühl des «ausgebrannt seins». Sie haben das Gefühl, auf dem letzten Tropfen ihrer Reserve zu laufen, und das entspricht weitgehend den Tatsachen. Der Körper ist dabei total übersäuert, und die Reserven an ausgleichenden Basen sind aufgebraucht, so dass die Übersäuerung immer weiter fortschreitet. Ein Gefühl der Ausweglosigkeit entsteht und breitet sich aus.

Sind Sie sauer ?

In einer solchen Situation sollte der erste Schritt sein, den pH-Wert des Körpers festzustellen und geeignete Sofortmassnahmen einzuleiten, das heisst konkret, einen gehäuften Teelöffel Natron (Natriumbicarbonicum = Natron von Dr.Oetker im SPAR erhältlich) in einem möglichst grossen Glas warmem Wasser oder Tee aufgelöst zu trinken. Die wohltuende Wirkung beginnt bereits nach 20 Minuten spürbar zu werden, und nach zwei Stunden weiss man meist die vorher aussichtslose Situation zu meistern. Es ist so einfach wie das Ölnachfüllen beim Auto. Wenn es unterbleibt, geht der Motor kaputt, und es wird richtig teuer, aber für ein paar Euro ist das Problem an jeder Tankstelle leicht zu lösen, so dass es eigentlich gar kein Problem ist. Jeder wird so vernünftig sein und das Notwendige tun. Nur bei unserem Körper, den wir nicht gebraucht verkaufen können, wenn wir ihn ruiniert haben, sind wir nicht so vernünftig oder wissen es nicht, wie einfach wir ihm helfen könnten.

Cholesterinablagerungen

Wenn durch Übersäuerung dem Körper die basenbildenden Minerale (Kalzium, Kalium, Magnesium) entzogen werden, besonders den Blutgefässen, müssen die durch eine andere Kittsubstanz ersetzt werden. Der Selbstheilungsmechanismus des Körpers verwendet dazu das stets verfügbare Cholesterin, um die brüchig werdenden Gefässwände abzudichten.

Bleibt die Säurebelastung des Körpers länger bestehen, verdichten sich die Cholesterin-Einlagerungen in den Adern und Blutgefässen, wodurch die feinen Kapillargefässe weitgehend undurchlässig werden, was zu einer immer grösser werdenden Mangelversorgung führt. Zudem kann das Blut dadurch immer weniger Nährstoffe aus den Dünndarmwänden aufnehmen. Vor allem das Gehirn wird dadurch nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt und durchblutet.

Durch die zunehmenden Cholesterin-Einlagerungen verengt sich zwangsläufig auch der Aderquerschnitt, wodurch der Körper gezwungen ist, den Blutdruck zu erhöhen. Dadurch aber steigt die Gefahr, dass Blutgefässe oder Adern platzen oder reissen. Um dem vorzubeugen, lagert der Körper vermehrt Cholesterin ein, was den Aderquerschnitt weiter verengt, bis ein kleines Blutgerinnsel die Ader ganz verstopfen kann.

Die Durchblutungskapazität wird immer weiter vermindert, so dass sich dies zunehmend auch im Nachlassen aller Körperfunktionen und als Leistungsabfall bemerkbar macht. Durch körperliche Belastung oder Erregung ist sehr schnell die Belastungsgrenze der Kapillaren erreicht. Platzt nun ein Äderchen im Gehirn, erfolgt der Schlaganfall. Platzt oder wird ein Äderchen im Herzen verstopft, kommt es zum Herzinfarkt.

Darmbelastungen

Verschlackte Darmwände verhindern eine ausreichende Nährstoff-, Vitamin- und Mineralienversorgung. Besonders die Aufnahme von Eisen, wichtig für die Blutbildung sowie für die Haut- und Haarpigmentierung, erfolgt hauptsächlich über den Darm.

Die Resorption von Kalzium erfolgt im Magen und Zwölffingerdarm und ist vom pH-Wert abhängig. **Je mehr säurebildende Nahrung in den Magen gelangt, desto weniger Magensäure wird ausgeschüttet. Zu wenig Magensäure aber vermindert deutlich die Aufnahme von Kalzium** und verstärkt so den besonders bei älteren Menschen häufigen Kalziummangel. Durch die aggressiven Gärungssäuren werden im Dünndarm lebensnotwendige Aminosäuren und Enzyme zerstört, ohne die sich unsere Zellen jedoch nicht erneuern können, und ohne Enzyme entgleist der Stoffwechsel. Die Übersäuerung im Darm kann auch zu einer sehr schmerzhaften Virusinfektion im Darm führen. Die Selbstvergiftung erstreckt sich auf den ganzen Körper, so dass auch das vegetative Nervensystem geschädigt wird, so dass sich auch das Verhalten und die Persönlichkeit

Sind Sie sauer ?

in Richtung Lieblosigkeit und Egoismus verändern kann und es zu Rücksichtslosigkeit kommt.

Um dem Darm nachhaltig zu helfen, braucht es eine TÄGLICHE Basenflut (wir machen das jeden Tag, jahraus-jahrein, mit [RoyalPlus von Tepperwein-Collection](#)), am besten gleich morgens mit reichlich Flüssigkeit, möglichst einem Liter, so dass die angesammelten Säuren nicht nur neutralisiert, sondern auch ausgeschwemmt werden können, bevor etwas gegessen wird.

Das kann begleitet werden durch ein Rezept aus der ayurvedischen Medizin. Dabei nehmen Sie abends einen Teelöffel Rizinusöl, halten ihn etwa eine Minute im Mund und spülen ihn dann mit einer warmen Flüssigkeit hinunter. Am nächsten Morgen kommt es dann zu einer milden Darmentleerung. Das sollte einige Tage gemacht werden und hilft dem Darm, sich von Ablagerungen und Verschlackungen zu befreien.

Bemerkungen: Dieses Rezept ist mit Vorsicht zu geniessen, weil auch hier unter Umständen mit heftigen Reaktionen zu rechnen ist. Je mehr der Körper übersäuert ist, umso mehr Bestreben der Entgiftung wird der Körper durch die Selbstheilungskräfte einsetzen und das kann wie [nachfolgend](#) bereits erklärt hier zu heftigem Durchfall und/oder andere Wege des Ausleitens führen.

Diabetes

Diabetes steht nach dem Krebs ganz oben auf der Skala der Krankheiten, die durch säureüberschüssige Zivilisationskost verursacht oder verstärkt werden. Denn die basenbenötigende Bauchspeicheldrüse wird durch Übersäuerung nachhaltig geschädigt, was zu einem starken Anstieg von Ketonen (durch Oxydationsprozess entstandene Methanole-Alkohole) führt, die zu den zahlreichen Spätfolgen der Diabetes führen (Nervenkrankungen, Erblindung, Wundheilungsverzögerung und Zelltod).

Aber auch der Diabetes selbst bildet besonders viele Säuren im Körper. Ausgerechnet hier wird eine eiweissreiche und damit besonders säuernde Kost empfohlen.

So ist bei Diabetes der erste Schritt die gründliche Entsäuerung des Körpers.

Endokrine Drüsen

Hier kommt es durch die Übersäuerung zu einer verminderten Produktion und Sekretion der Drüsen im allgemeinen und im besonderen zu einer Überfunktion der Schilddrüse.

Fettpolster

Fettpolster sind nicht nur optisch ein Mangel, sondern auch gesundheitlich ein Risiko. Fett hat nämlich die Eigenschaft, Gifte zu binden, so dass die Fettpolster sehr schnell zu Sondermülldeponien werden. Die damit verbundenen seelischen Belastungen führen zu einer Konditionierung für Krankheiten aller Art.

Das geht von der eingeschränkten Dynamik über Grippe, Rheumaanfälle, Furunkeln, Niereninsuffizienz bis zum Krebs. Besonders gefährlich werden diese Sondermülldeponien bei einer wirkungsvollen Diät, denn dann kommen plötzlich grosse Mengen der abgelagerten Säuren in den Kreislauf, was den Körper einfach überfordern kann bis hin zum Kollaps oder sogar zum Herzinfarkt oder Gehirnschlag.

Wichtige Bemerkung

Deshalb VOR einer beabsichtigten Diät unbedingt ausreichend entsäuern. Das heisst unmittelbar sehr viel Trinken, damit die aufgeweckten Säuren aus den Depots ausgespült werden. Wenn diese nicht mit viel Wasser ausgespült werden, können sehr heftige Reaktionen auftreten, weil dort wo die Säuredepot aufgebrochen werden eine akute

Sind Sie sauer ?

Säureflut das Gewebe / Zellen verätzen kann und/oder wie oben erwähnt zu ganz akuten Kollaps-Erscheinungen, das ist ein Zusammenbruch des Kreislaufsystems mit Herz- oder Hirnschlag.

Kräutertees beispielsweise dürfen nur in kleinen Mengen und immer mit genügend Wasser zusammen getrunken werden, weil sonst die aufgeweckte Säure oben beschriebene Reaktionen hervorruft. **Diese Unwissenheit kann das Leben kosten!** Vor allem unerfahrene Patienten, die mit grosser Motivation an eine Entsäuerung gehen und ihr Ernährungs-Coach sie nicht darauf hinweist, kann dies schnell passieren. Dies ist ein weiterer wichtiger Grund, dass sich der Patient in grosser Eigenverantwortung auch selber an entsprechender Stelle schlau macht. Im weiteren ist die Hammermethode nie die empfehlenswerte, sondern immer die sanfte und schonende. Wer kennt nicht den Jojo-Effekt bei den Hauruck-Diäten, die meisten kontraproduktiv sind.

Gallensteine

Gallensteine sind ebenso wie Nierensteine oder Blasensteine die Folge einer Säureüberlastung des Körpers.

Gelenke

Hier kommt es durch die Übersäuerung zu Versteifungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen.

Gemütsverfassung

Kaum jemand denkt bei einer Gemütsbelastung an eine Übersäuerung, und doch sind mangelnde Lebensfreude, Traurigkeit, trübe Gedanken, depressive Verstimmungen, Reizbarkeit, Nervosität und innere Unruhe, aber auch Überempfindlichkeit und Schreckhaftigkeit sowie Konzentrations- und Gedächtnisschwäche in einem hohen Masse auf eine Übersäuerung zurückzuführen oder mit der Entsäuerung entscheidend zu verbessern oder aufzulösen.

Dazu kommt, wer permanent deprimiert ist und negativen Gedanken nachhängt, schwächt sein Immunsystem in hohem Masse. Er schafft so ein zusätzliches „saureres Milieu“, auch ohne saure Nahrung. Er lebt gewissermassen in einem seelischen Dauerkonflikt, der nicht nur ständig Kraft kostet, die woanders dann fehlt, sondern der zu einer Dauerbelastung für den Körper wird.

Geschlechtsorgane

Durch Übersäuerung kann es zu Entzündungen, Rötungen und Juckreiz der Geschlechtsorgane kommen, auch der Gebärmutter.

Haarausfall

Haarausfall ist nicht nur genetisch bedingt, sondern wird durch einen „sauren Boden“ verstärkt oder gar verursacht. Aber auch Haarausfall, vorzeitiges Ergrauen und Kopfhautallergien werden durch Übersäuerung verursacht, denn der Haarboden ist natürlicherweise ein mit Mineralstoffen reich gefüllter Speicher, aus dem die Haare ernährt werden. Sportler sind besonders gefährdet, weil die erhöhte Milchsäure aus starker Muskelbeanspruchung die Mineralstoffe des Haarbodens aufbraucht.

Haut

Der Körper versucht, überschüssige Säure auch über die Haut loszuwerden. Wenn ihm das nicht ausreichend gelingt, weil wir zuwenig schwitzen, kommt es zu Ekzemen, Pusteln, Flechten und Akne. Diese Symptome sind ein Hilferuf des Körpers. So können auch schwere Hautkrankheiten auf wunderbare Weise gebessert oder geheilt werden,

Sind Sie sauer ?

sobald der Körper entsäuert wird. Das Ergebnis wird meist schon in wenigen Tagen sichtbar.

Es kann jedoch auch zu starken Rötungen, zu trockener oder rissiger Haut führen, zu ständigem Juckreiz, als Bitte des Körpers, sich endlich „mit sich selbst zu befassen“. Auch blasse und fahle Haut, Hautunreinheiten, Mitesser und braune Flecken werden durch die Übersäuerung verursacht. Sogar Zellulitis und Bindegewebsveränderungen werden durch die Übersäuerung zumindest mitverursacht, da der Körper überschüssige Säuren bevorzugt im Bindegewebe ablagert. Auch hartnäckige Sehnenscheidenentzündungen und natürlich Magen-, Darm- und Schleimhautentzündungen haben ihren Ursprung in der Übersäuerung. Die Säurebelastung der Haut führt auch zu Nesselfieber und ebnet den Weg für Pilzerkrankungen.

Herzinfarkt

In den übersäuerten Bereichen des Körpers kommt es oft schlagartig zu einem Zusammenbruch der Versorgung.

Die Schlagartigkeit des Geschehens ist auf die Acidosestarre der Erythrozyten zurückzuführen. Die Erythrozyten (roten Blutkörperchen) transportieren den lebensnotwendigen Sauerstoff in das Gewebe. Sie sind scheibenförmig, und obwohl sie einen Durchmesser von etwa 7,5 My haben, können sie durch Kapillaren strömen, die lediglich einen Durchmesser von 3 My haben, ja sie können sogar kurze Engpässe von 2 My passieren.

Ein Mikrometer (veraltet auch Mikron, oder My nach dem griechischen Buchstaben μ), abgekürzt μm , entspricht dem Millionstel eines Meters: $1 \mu\text{m} = 10^{-6} \text{ m} = 0,000\ 001 \text{ m}$. Oder $1 \mu\text{m} = 10^{-3} \text{ mm}$, also ein Tausendstel Millimeter.

Das verdanken sie ihrer elastischen Struktur. Säurebelastungen lassen sie immer weniger elastisch werden, bis sie von einem Moment zum anderen völlig erstarren. So kommt es zu diesem schlagartigem Geschehen, weil von einem Augenblick zum anderen die Kapillaren nicht mehr durchströmt werden können und die erstarrten Erythrozyten die Kapillaren sogar selbst verstopfen. Der Vorgang ist zu vergleichen mit abkühlendem Wasser, das auch von einem Augenblick zum anderen zu Eis erstarrt und fest wird, also nicht mehr fließen kann.

Verlieren die erstarrenden Erythrozyten ihre Elastizität und damit ihre Fließfähigkeit, können sie . auch Sauerstoff nicht mehr ausreichend aufnehmen und es kommt zur „inneren Atemnot“. Infolge anaerober Gärung kommt es zu einer Verstärkung der lokalen Acidose und auch die betroffenen Zellen werden strukturstarr, so dass sie ihren eigenen Stoffwechsel nur noch unzureichend durchführen können, wodurch es auch zu einer Übersäuerung innerhalb der Zelle kommt und zu einer Schädigung der Zellkerne. Es ist ein sich selbst verstärkender Mechanismus. Die langsame Übersäuerung des Gewebes führt zu einer sich verstärkenden Erstarrung der Erythrozyten, die dadurch weniger Sauerstoff transportieren und Engpässe in den Kapillaren nicht mehr passieren können und sie verstopfen. **Diese Verstopfung führt zu einer stärkeren Übersäuerung, die wiederum die Erythrozytenstarre verstärkt. Ein Teufelskreis, der leicht zu stoppen und umzukehren wäre, aber nicht erkannt zum Schlaganfall oder Herzinfarkt führt. Die lebensnotwendigen Funktionen werden gerade dann und dort spärlicher, wo sie besonders reichlich sein müssten. Irgendwann ist die Unterversorgung so gross, dass es zum partiellen Gewebstod kommt (Nekrose).**

Der Ausdruck „Infarkt“, also „Ausstopfung“ beschreibt genau das Geschehen. Ob dieser Vorgang reversibel ist, entscheidet die Anzahl der betroffenen Kapillaren und die Dauer des Geschehens. Ist der Zelltod erfolgt, ist der Vorgang auch mit einem reichlichen Sauerstoffangebot irreversibel. Aber wie bei der Erwärmung von Eis, wobei das Wasser seine

Sind Sie sauer ?

Fliessfähigkeit wieder erlangt, wird auch die Erythrozytenstarre bei einem ausreichenden Basenangebot wieder aufgehoben. Sie beginnen zu fließen, transportieren wieder ausreichend Sauerstoff, und das Gewebe kann sich, wo es noch nicht dauerhaft geschädigt ist, wieder erholen. Die sonst tödliche Spirale wird umgekehrt, und es bleibt bei einem vorübergehenden Anfall.

Danach sollten in den geschädigten Bereichen im Herz die Stoffwechselfvorgänge so verbessert werden, dass auch zukünftige Belastungsspitzen nicht mehr zu einer Entgleisung führen können, und sie ihre Funktion unter allen Umständen erfüllen können.

Im Jahre 1928 entdeckte der damalige Herzpapst der Hochschulmedizin durch einen Zufall, dass Strophanthin Angina Pectoris beseitigt und Herzinfarkt verhüten kann. Wird bei Herzbelastungen Strophanthin laufend gegeben, bleiben die Betroffenen beschwerdefrei und infarktfrei, gleich, ob das Strophanthin intravenös oder oral gegeben wird. Dieser Erfolg blieb zunächst unverständlich, bis erforscht war, dass der geschädigte Herzmuskel durch Übersäuerung seinen Sauerstoff nicht mehr optimal nutzen kann, und so kommt es zu Angina pectoris oder, bei sehr starker Übersäuerung, zum Herzinfarkt. Strophanthin unterstützt den Herzmuskel bei der Sauerstoffnutzung soweit, dass die Übersäuerung reduziert wird und bei fortlaufender Einnahme verschwindet und ausbleibt.

Dabei beginnt die erste Phase der Belastung meist schon Jahrzehnte vor dem Herzinfarkt im Kindesalter. Einseitige Zivilisationskost, Bewegungsmangel und das Rauchen verstärken die Zahl und Grösse der Ablagerungen in den Arterien. Zuwenig beachtet ist auch die direkte Verbindung von Herz und Psyche. Die Innenauskleidung der Herzkranzgefässe enthält, wie das Gehirn, zahlreiche Rezeptoren für Stresshormone. Werden psychische Belastungen nicht oder nicht ausreichend verarbeitet, entsteht hier eine psychische Dauerbelastung, die auf diesem Weg ebenfalls zu Angina pectoris und Herzinfarkt führen kann.

Der Körper braucht daher ein ständig verfügbares Entsäuerungspotential, um Belastungen sofort abbauen zu können, BEVOR es zu Organschädigungen kommen kann.

Neben der ständigen Entsäuerung helfen dem belasteten Herzen Vitamin E sowie Omega-3-Fettsäuren und Folsäure (Vitamin-B-Komplex). Wenn der Blutdurchfluss durch die Gewebekapillaren unter seinen Sollwert sinkt, dann kann selbst ein ausreichendes Entsäuerungspotential die Säurebelastung im Gewebe nicht mehr ausreichend neutralisieren und es drohen Schlaganfall und Herzinfarkt.

Bei rechtzeitiger Entsäuerung des Körpers ist das leicht zu verhindern, denn Schlaganfall und Herzinfarkt sind keine Krankheiten im eigentlichen Sinne, sondern vermeidbare Folgen der Übersäuerung.

Heuschnupfen

Die bekannten Symptome des Heuschnupfens, laufende Nase und entzündete Augen, lassen sich vorbeugend durch die Einnahme von täglich etwa 5 Gramm Natriumbicarbonium (Natron), in einem grossen Glas möglichst warmem bis heissem Wasser gelöst, in den meisten Fällen vermeiden. Wird jedoch auch nur 1 bis 2 Tage damit ausgesetzt, erscheinen die Symptome erneut.

Wird die Entsäuerung mit einer geeigneten Basenmischung weitergeführt, kann man, selbst nach jahrelanger Heuschnupfenbelastung, im nächsten Jahr meist völlig symptomfrei bleiben.

Knochen und Gelenke

Der Abbau von Mineralstoffen in den Knochen führt nicht nur zur Osteoporose und Osteomalazie (Knochenerweichung), auch Rachitis, wiederholte Knochenbrüche und verzö-

Sind Sie sauer ?

gerte Heilung nach Brüchen, häufiges Gelenkknacken, besonders am Morgen, und überdehnte Bänder können die Folge sein. Auch wandernde Gelenkschmerzen und häufige Entzündungen der Gelenkbänder sind darauf zurückzuführen.

Kopfschmerzen und Migräne

Eine blasse Gesichtsfarbe aufgrund zusammengezogener Kapillaren, empfindliche oder tränende Augen, Bindehautentzündung und Lidrandentzündung können die Folge der Übersäuerung sein. Auch bei Migräne bestätigt eine ganze Reihe von Studien, dass die Entsäuerung des Körpers mit einer folgenden basenreichen Ernährung die Schmerzen lindern bis endgültig beseitigen kann. Auch einem Migräneanfall kann man vorbeugen, indem man schon bei den ersten Anzeichen einen gehäuften Teelöffel Natron (Natriumbicarbonicum von Dr.Oetker im SPAR erhältlich), in einem grossen Glas heisser Flüssigkeit gelöst, trinkt.

Krebs

Die Übersäuerung des Körpers ist auch die Grundlage für das Entstehen von Krebs, der immer ein übersäuertes Milieu braucht. Dies hat insbesondere der Nobelpreisträger Prof. Warburg erforscht. Er entdeckte, dass die Krebszelle überwiegend nach dem Ur-Stoffwechselprinzip der Gärung lebt, so dass die heute übliche, gärungsaktive Kost krebsfördernd sein muss. Die säurebedingte Darmbelastung beschleunigt die Immunschwäche und den Zellzerfall. Wir alle haben zwar Krebs, meist mehrfach am Tag, aber ein gesundes Immunsystem erkennt und beseitigt die entarteten Zellen. Erst bei einer, oft säurebedingten Immunschwäche kann es zu übermässiger Vermehrung der Krebszellen kommen. Dabei spielt der Vorgang der Oxydation bzw. die Gärung eine entscheidende Rolle. Die gesunde Körperzelle verbrennt Zucker zu Kohlendioxyd, die Krebszelle vergärt Zucker zu Milchsäure und verstärkt damit die Säurebelastung des Körpers und schafft sich so das benötigte übersäuerte Milieu. Eine Krebszelle ist daher eine Zelle, die sich optimal der Übersäuerung des Körpers angepasst hat, und sie ist damit potentiell unsterblich. Allerdings führt dieser Zellegoismus zur Zerstörung des Körpers und damit auch zum Tod der Krebszelle. Die Säurebelastung des Körpers potenziert sich mit der Säureerzeugung der Krebszelle zu einer letztlich irreversiblen Säureüberlastung. Die normale Körperzelle wird unter diesen Umständen immer weniger lebensfähig, die angepassten Krebszellen wuchern immer mehr, bis der Organismus zusammenbricht. Da sich dieses Geschehen im ganzen Körper abspielt, ist die Operation eines Tumors oder eine partielle Bestrahlung bestenfalls von einer aufschiebenden Wirkung.

Auch hier ist zu beachten, dass negative Gedanken und destruktive Eindrücke das Immunsystem zusätzlich schädigen. Was uns SAUER macht, entfernt uns vom Leben und letztlich AUS dem Leben. So ist es auch wichtig, die entstehenden Konflikte wirklich zu lösen, und das möglichst sofort, ehe ein nicht wieder gutzumachender Schaden ange richtet ist. Sorgen Sie daher dafür, dass Sie möglichst gar nicht erst sauer werden, weder psychisch noch körperlich, und Sie haben das Beste getan, um Krebs gar nicht erst zu bekommen.

Magen

Obwohl der Magen selbst natürlicherweise Magensäure produziert, wird er durch die Übersäuerung des Körpers geschädigt. Das führt zu einer Überproduktion an Magensäure, zu Magenschmerzen oder Magenkrämpfen, zu saurem Aufstossen, einer Magenschleimhautentzündung oder gar einem Magengeschwür, aber auch zu Pilzerkrankungen und Mundgeruch.

Ein belasteter Magen reagiert mit häufiger, oft ständiger Übelkeit und Appetitlosigkeit. Kinder verweigern oft deshalb das Essen, weil der Körper bereits übersäuert ist.

Sind Sie sauer ?

Oft ist der Magen so belastet, dass er selbst die entlastende Basenmischung anfangs nicht verträgt. Hier ist zunächst die Dosis zu verringern und die Flüssigkeitszufuhr zu steigern. Das Problem verschwindet schon nach wenigen Tagen.

Eine weitere Hilfe für Magen-Darm-Geschädigte ist die Heilerde, die bekanntlich Giftstoffe in einem erstaunlich hohen Masse binden kann und auch bei Schwermetallbelastungen hilft. Vor allem aber hilft ALOE VERA, die hier richtige Wunder wirken kann. Sie regeneriert die Schleimhäute erstaunlich schnell, entgiftet die Leber und hemmt Pilze, Parasiten und Viren.

Multiple Sklerose

Die meisten Menschen haben ein übersäuertes Körpermilieu. Das kann dazu führen, dass die empfindlichen Nervenenden so stark belastet sind, dass sie absterben und die Impulsübermittlung vom Gehirn zu den Muskeln unterbrechen. Zusätzlich kommt es oft auch noch zu Candida-Befall. Dieser aggressive Pilz attackiert die körpereigene Immunabwehr, so dass es zu Fehlsteuerungen und Autoaggressionserkrankungen kommen kann, wie AIDS und MS. Auch hier spielen negative Gedanken und Vorstellungen eine bisher zu wenig beachtete Rolle. Da das saure Körpermilieu ohnehin zu einer depressiven Grundstimmung führt, ist hier, neben der gründlichen Entsäuerung des Körpers, der psychische Bereich zu entlasten, mit oft ungewöhnlichem Erfolg.

Mund

Die Übersäuerung des Körpers führt im Mund zu Aphten, entzündetem, empfindlichem Zahnfleisch, Reizung von Mandeln und Rachenschleimhaut, Zahnfleischschwund und Hautrissen im Mundwinkel.

Muskeln

In den Muskeln führt die Übersäuerung zu Krämpfen und Spasmen, zu Weichteilrheumatismus, Gelosen, Hexenschuss und Torticollis (steifem Hals).

Nägel

Durch die Übersäuerung kommt es zu brüchigen Nägeln, sie werden weicher, spalten und furchen sich oder verdicken. Es kommt zu Rillen und weissen Flecken.

Nervensystem

Das Nervensystem ist durch die Übersäuerung ständig belastet. Leichte Reizbarkeit, erhöhte Schmerzempfindlichkeit, Antriebslosigkeit und leichte Ermüdbarkeit, hartnäckige und wandernde Neuralgien und Schlaflosigkeit können die Folge sein.

Nieren

Hat der Urin eine stärkere Färbung, ist die zu transportierende Menge auszuscheidender Stoffe grösser als die zur Verfügung stehende Flüssigkeitsmenge, und man sollte mehr trinken, um seine Nieren nicht unnötig zu Höchstleistungen zu treiben. Auch Reizungen, Brennen beim Wasserlassen, Nieren- und Blasensteine sind ein deutlicher Hinweis auf einen übersäuerten Urin. Hier ist es wichtig, dass man nicht nur die Flüssigkeitsmenge deutlich erhöht, sondern auch die Menge der Basenmischung. Weniger als einen gehäuften Teelöffel sollte man ohnehin nie nehmen, da sonst die Menge der säurebindenden Basen nicht ausreicht, um die vorhandene Säuremenge zu neutralisieren. Die Giftstoffe drängen aus dem Körper, aber können dann die letzte Hürde nicht nehmen und ausgeleitet werden, was den gesamten Stoffwechsel enorm belastet. Ausserdem fühlt man sich dabei nicht besonders gut und könnte auf die Idee kommen, die Entsäuerung bekomme einem nicht, dabei reicht sie nur nicht aus, um wirklich zu helfen.

Sind Sie sauer ?

Osteoporose

Die Osteoporose wird durch den säurebedingten Entzug von Kalzium aus den Knochen beschleunigt oder gar verursacht. Sie macht sich oft schon vor den Wechseljahren durch Rückenschmerzen, einen Rundrücken und einen vorgeschobenen Bauch bemerkbar, besonders bei Frauen mit jahrelangem Östrogenmangel. Hier sollte man unbedingt einmal die Knochendichte messen lassen. Die Osteoporose ist eine Kalziumverwertungs Krankheit, wobei das organisch gebundene Kalzium aus Gemüse eine besonders wichtige Rolle spielt. Kalzium aus Milchprodukten kann nicht aufgenommen werden.

Im Vormarsch ist auch die juvenile Osteoporose, die durch einen langjährigen Mangel an Kalzium, Magnesium, Gerüstsubstanzen, besonders Kollagen, und hormonelle Fehlsteuerung verursacht wird. Der häufige Missbrauch von Abführmitteln oder einseitige Diäten beschleunigen die Ausschwemmung der wichtigen Mineralstoffe und Elektrolyte noch. Eine zunehmende Übersäuerung schädigt nachhaltig die Nebennierenfunktion, die besonders wichtig ist, damit der Einbau von Mineralstoffen in den Knochen überhaupt erfolgen kann. Sinkt der Hormonspiegel, wird die Osteoporose beschleunigt. Auch Alkohol behindert die Eiweissynthese, bei der die elastische Substanz für die Knochen gebildet wird. Schokolade und Kakaogetränke entziehen durch ihren hohen Anteil an Oxalsäure Kalzium aus den Knochen. Aber auch Speiseeis, Fertigpudding und Fertigsaucen sowie gekochter Spinat oder Rhabarber und nicht zu vergessen Kaffee beschleunigen diesen Vorgang weiter. Süsse Desserts schaffen einen idealen Nährboden für den Candida-Pilz, der die Darmflora stark schädigt, so dass keine ausreichende Kalziumresorption erfolgen kann. Alles das beschleunigt die Entwicklung der Osteoporose zusätzlich.

Rheuma

Rheumatismus weist auf eine besonders hohe Menge an Säuren hin, besonders gefördert durch einen überhöhten Konsum von Eiweiss, das nicht verwertet werden kann und als Endprodukt Säure vom Körper durch Basen neutralisiert und ausgeschieden werden muss. Stehen ausreichende Basen nicht zur Verfügung, bleiben diese Säuren im Körper und werden im Gewebe abgelagert, so dass jede Bewegung schmerzt. Das Ergebnis sind Muskelverhärtungen, chronische Schmerzen. Diese Beschwerden können durch eine basenreiche Ernährung mit zusätzlichen Basen ganz beseitigt oder deutlich verringert werden.

Schlaganfall

Auch der Schlaganfall ist nach neueren Erkenntnissen eine Übersäuerungsfolge, ähnlich dem Herzinfarkt, denn beide entstehen durch eine örtliche, begrenzte Blockade der Durchblutung, vorwiegend der Gewebskapillaren. Zwar tritt ein Schlaganfall «schlagartig» ein, aber der akuten Katastrophe geht eine oft jahrelange Übersäuerung voraus, die auch immer wieder einmal zu vorübergehenden Störungen führen kann. Werden diese Warnzeichen erkannt, kann die Katastrophe abgewandt werden. Tritt sie aber ein, führt sie zu einer ständigen Selbstverschlechterung und Ausweitung des Geschehens. Ein solches Geschehen trifft vor allem die beiden Organe mit dem höchsten Stoffwechselbedarf Umsatz, Hirn und Herz. Und es trifft sie besonders in ganz bestimmten Bereichen mit maximaler Gefährdung. Beim Herz sind das die linksventrikularen Innenschichten. Auch das Hirn hat besonders apoplexiegefährdete Bereiche. Die Schlagartigkeit des Geschehens ist auf die Acidosestarre der Erythrozyten zurückzuführen. Die Erythrozyten (roten Blutkörperchen) transportieren den lebensnotwendigen Sauerstoff in das Gewebe. Sie sind scheibenförmig, und obwohl sie einen Durchmesser von etwa 7,5 My haben, können sie durch Kapillaren strömen, die lediglich einen Durchmesser von 3 - 1 My haben, ja sie können sogar kurze Engpässe von 2 My passieren. Das verdanken sie ihrer elastischen Struktur. Säurebelastungen lassen sie immer weniger elastisch werden, bis

Sind Sie sauer ?

sie von einem Moment zum anderen völlig erstarren. So kommt es zu diesem schlagartigen Geschehen, weil von einem Augenblick zum anderen die Kapillaren nicht mehr durchströmt werden können und die erstarrten Erythrozyten die Kapillaren sogar selbst verstopfen. Der Vorgang ist zu vergleichen mit abkühlendem Wasser, das auch von einem Augenblick zum anderen zu Eis erstarrt und fest wird, also nicht mehr fließen kann.

Verlieren die erstarrenden Erythrozyten ihre Elastizität und damit ihre Fließfähigkeit, können sie auch Sauerstoff nicht mehr ausreichend aufnehmen und es kommt zur „inneren Atemnot“. Infolge anaerober Gärung kommt es zu einer Verstärkung der lokalen Acidose und auch die betroffenen Zellen werden strukturstarr, so dass sie ihren eigenen Stoffwechsel nur noch unzureichend durchführen können, wodurch es auch zu einer Übersäuerung innerhalb der Zelle kommt und zu einer Schädigung der Zellkerne. Es ist ein sich selbst verstärkender Mechanismus. Die langsame Übersäuerung des Gewebes führt zu einer sich verstärkenden Erstarrung der Erythrozyten, die dadurch weniger Sauerstoff transportieren und Engpässe in den Kapillaren nicht mehr passieren können und sie verstopfen. Diese Verstopfung führt zu einer stärkeren Übersäuerung, die wiederum die Erythrozytenstarre verstärkt. Ein Teufelskreis, der leicht zu stoppen und umzukehren wäre, aber nicht erkannt zum Schlaganfall oder Herzinfarkt führt. Die lebensnotwendigen Funktionen werden gerade dann und dort spärlicher, wo sie besonders reichlich sein müssten. Irgendwann ist die Unter Versorgung so gross, dass es zum partiellen Gewebstod kommt (Nekrose).

Ob dieser Vorgang reversibel ist, entscheidet die Anzahl der betroffenen Kapillaren und die Dauer des Geschehens. Ist der Zelltod erfolgt, ist der Vorgang auch mit einem reichlichen Basenangebot irreversibel. Aber wie bei der Erwärmung von Eis, wobei das Wasser seine Fließfähigkeit wieder erlangt, wird auch die Erythrozytenstarre bei einem ausreichenden Basenangebot wieder aufgehoben, sie beginnen zu fließen, transportieren wieder ausreichend Sauerstoff, und das Gewebe kann sich erholen. Die Spirale wird umgekehrt, und es bleibt bei einem vorübergehenden Anfall. Danach sollten in den geschädigten Bereichen im Hirn die Stoffwechselforgänge so gebessert werden, dass auch zukünftige Belastungsspitzen nicht mehr zu einer Entgleisung führen können, und sie ihre Funktion unter allen Umständen erfüllen können.

Zähne

Unter Säurebelastung werden Zähne zunehmend empfindlicher gegen kalte, heisse und saure Speisen. Es kommt zu Karies, Zahnfleischbluten,

Zahnfleischrückgang (Parodontose) und letztlich Zahnzerfall. Bei völligem Säuren-Basen-Gleichgewicht kommt es zur Kariesresistenz, und Zahnbetterkrankungen können sich wieder völlig regenerieren.

Zellulitis

Die Zellulitis oder Oranienhaut verursacht keine gesundheitlichen Beschwerden, kann aber trotzdem für die Betroffenen sehr belastend sein, vor allem, wenn man sich dann selbst ablehnt und sich in seinem Körper nicht mehr wohl fühlt, ihn vielleicht sogar als «Fremdkörper» empfindet. Zellulitis hat 3 Ursachen:

- 1 Die Wirkung der weiblichen Hormone
2. Vergrösserte Fettzellen
3. Übersäuerung des Gewebes

Eine basenreiche Ernährung mit vorübergehender zusätzlicher Basenflut sorgt dafür, dass überschüssige Säuren ausgeschwemmt werden und schafft damit die Vorausset-

Sind Sie sauer ?

zung, dass Fettzellen reduziert werden. Wird die Haut zusätzlich regelmässig massiert, bekommen Sie das Problem sichtbar in den Griff und fühlen sich in Ihrem Körper wieder wohl.

Die Übersäuerung des Körpers hat aber auch eine stark „vergreisende“ Wirkung, je länger sie besteht. Auch diese ist jedoch zum Glück weitgehend reversibel, wenn man innerlich ein Säuren-Basen-Gleichgewicht schafft und hält, am einfachsten, indem man täglich TEA-ROYAL trinkt. Zusätzlich gibt es eine äussere Massnahme, die erstaunlich erfolgreich ist, und zwar Vollbäder mit Natriumbicarbonat und einem pH-Wert von 8,5. Schon nach einigen solchen Bädern, die mindestens 3 Stunden dauern sollten und bis zu 8 Stunden dauern können, spüren Sie ein allgemeines Wohlbefinden und eine steigende Vitalität und eine deutliche Verjüngung aller Gewebe, auch im Gesicht. Eine Wirkung, die sich mit anderen Massnahmen so nicht erreichen liesse.

Es liegt also in Ihrer Hand, die segensreiche Wirkung der Entsäuerung und des ständigen Säuren-Basen-Gleichgewichts zu nutzen, um sich in einem gesunden Körper viele Jahre zusätzlich wohl zu fühlen und das Leben wirklich zu gemessen.

Die wichtigsten säurebedingten oder durch Säuren mitverursachten Symptome in der Übersicht

Energiemangel - Ständige Müdigkeit
Antriebsschwäche - Verminderte Leistungsfähigkeit
Muskelschmerzen - Schwere Glieder
Kälteempfindlichkeit - Müdigkeit nach dem Essen
Kältegefühl im Körper - Gewichtsverlust oder Zunahme
Geschwächte Widerstandskraft - Erhöhte Infektionsanfälligkeit
Häufige Erkältungen - Verzögerte Regeneration
Wunden heilen langsam - Braucht lange Erholungsphasen
Durchblutungsstörungen - Kalte Hände und Füsse
Bronchitiden - Vergrösserte Mandeln
Reizhusten - Rauher Hals
Tropfende Nase - Gelenkschmerzen
Sehstörungen - Grauer Star
Niedriger Blutdruck - Blutdruckschwankungen
Bandscheibenprobleme - „Burn out“
Ausweglosigkeit - Darmbelastungen
Schreckhaftigkeit - Schnell gereizt
Versteifungen - Bewegungseinschränkung
Furunkel - Hartnäckige Fettpolster
Blasensteine - Gallensteine
Nierensteine - Mangelnde Lebensfreude
Traurigkeit - Depressive Verstimmungen
Negative Gedanken - Überempfindlichkeit
Innere Unruhe - Aggressivität
Konzentrationsschwäche - Gedächtnisprobleme
Entzündungen - Juckreiz, Rötungen
Haarausfall - Vorzeitiges Ergrauen
Ekzeme, Pusteln - Akne, Flechten
Braune Hautflecken - Mitesser
Nesselfieber - Sehnenscheidenentzündungen
Herzprobleme - Heuschnupfen

Sind Sie sauer ?

Entzündete Augen - Gelenkknacken
Migräne - Überdehnte Bänder
Kopfschmerzen - Magenschleimhautentzündung
Magenschmerzen - Appetitlosigkeit
Aphten - Entzündetes Zahnfleisch
Hautrisse im Mundwinkel - Hexenschuss
Krämpfe - Brüchige Nägel
Antriebslosigkeit - Schmerzempfindlichkeit
Schlaflosigkeit - Zerschlagenheit
Rückenschmerzen - Muskelverhärtungen
Chronische Schmerzen - Zahnfleischbluten
Zellulitis - Vorzeitige Vergreisung
Erhöhte Harnsäurewerte - Blähungen
Haut welk, trocken, rissig - Mundgeruch
Verstopfung - Durchfall
Verschleimung der Atemwege - Offene Beine
Geringe Belastbarkeit - Ruhelosigkeit

Zum Abschluss

Niemand hat bisher zuverlässig erforscht, wie viele Lebensjahre uns die Übersäuerung kostet und wie viele Krankheiten wir unnötig erleiden. Es würde mich nicht wundern, wenn Wissenschaftler eines Tages feststellen würden, dass wir auf keinem anderen Weg leichter und schneller so viel für unsere Gesundheit tun können, und dass es keinen Weg gibt, sein Leben zuverlässiger um viele lobenswerte Jahre voller Vitalität und Lebensfreude zu verlängern.

Das ganze Geheimnis, sein Leben zu verlängern besteht darin
ES NICHT ZU VERKÜRZEN!