

Petra Neumayer

# Gesundheit in Balance

Wie Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen

**LEBENSBAUM VERLAG**

## Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>von Bernadette Ensfellner</b>	<b>8</b>
<b>Einführung</b>	<b>von Bernadette Ensfellner</b>	<b>9</b>
<b>Kapitel 1</b>	<b>Unser Säure-Basen-Gleichgewicht – aus der Balance geraten</b>	<b>13</b>
	Wo kommen die vielen Säuren her?	<b>13</b>
	Wie „sauer“ sind Sie?	<b>15</b>
	Die Folgen für unsere Körperzellen	<b>20</b>
	Befreien Sie Ihren Körper vom überschüssigen Säureballast!	<b>23</b>
	Kleiner Exkurs durch den menschlichen Körper	<b>25</b>
<b>Kapitel 2</b>	<b>In Balance durch die richtige Ernährung</b>	<b>31</b>
	Gesund und fit durch die richtige Ernährung	<b>31</b>
	Säurepuffer Nummer I: Die Mineralien	<b>37</b>
	Schritte zur gesunden Ernährung	<b>38</b>
	Basische Mineralien als Nahrungsergänzung	<b>42</b>
	Beliebte basisch wirkende Obstsorten auf einen Blick	<b>43</b>
	Beliebtes basisch wirkendes Gemüse auf einen Blick	<b>48</b>

<b>Kapitel 3</b>	<b>Entschlacken durch basische Getränke</b>	<b>55</b>
	Wasser - Quelle der Gesundheit	55
	Fitmacher Nummer I: Obst- und Gemüsesäfte	58
	Weitere Getränke: Aber bitte mit Base!	63
<b>Kapitel 4</b>	<b>Fit &amp; vital durch basische Anwendungen</b>	<b>69</b>
	Tausendsassa: Basisches Badesalz	70
	Das Basenbad - Entspannung und Entschlackung pur	71
	Duschen - Aber bitte mit Base!	73
	Durchblutungsfördernd: Basische Salz-Massagen	74
	Die Wohltat: Basische Fußbäder	74
	Schmerzlindernd: Basische Wickel	76
	Entspannend: Basische Socken	76
	Gesundmacher: Basischer Heilschlaf	77
	Traditionell: Das Salzhemd	78
	Fitmacher: Die Nasenspülung	78
	Schönmacher: Basische Gesichtsmaske	79
	Die gesunde Zahnpflege	80
	Gut bei Cellulite: Base & Co.	81
<b>Kapitel 5</b>	<b>Ihr Basenkur - Programm für eine Woche</b>	<b>85</b>
	Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden!	85
	Fastenkrise	87
	Das Basenkur-Programm	88

<b>Kapitel 6</b>	<b>Säurebedingte Beschwerden und Erkrankungen von A-Z</b>	<b>103</b>
	Achsel-, Fuß- und Körperschweiß	104
	Akne	104
	Allergien	105
	Blähungen	106
	Cellulite	106
	Depressionen	106
	Diabetes mellitus	107
	Fußpilz	108
	Gallenbeschwerden	108
	Gelenkerkrankungen	108
	Haarausfall	109
	Hauterkrankungen	110
	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	110
	Mykosen	111
	Nierenbeschwerden	112
	Osteoporose	112
	Tinnitus und Hörsturz	113
	Verdaungsbeschwerden	113
<b>Anhang</b>	<b>Literaturhinweise und Links</b>	<b>114</b>
	<b>Sachverzeichnis</b>	<b>115</b>
	<b>Nahrungsmitteltabelle</b>	<b>118</b>

# Einführung

## Moderne Ernährung - kritisch betrachtet

*„Deine Nahrung soll deine Medizin sein“*

Hippokrates (324-469 v.Chr.)

Mehr als zwei Jahrtausende sind vergangen seit Hippokrates diesen Satz sagte und leider ist der weise Ausspruch des griechischen Heilkundigen zurzeit weiter von seiner Erfüllung entfernt als jemals zuvor: Unser Nahrung macht uns heute eher krank als gesund!

Denn was kommt bei den meisten Menschen in der westlichen Welt so auf den Tisch?

Zum Frühstück Brot mit Marmelade, dazu Kaffee oder schwarzer Tee. Mittags dann Fleisch und Wurst mit gekochtem Gemüse, Nudeln, Reis oder Kartoffeln, und als Getränke Limo oder Cola und wieder Kaffee. Und am Nachmittag etwas Kuchen oder ein Schokoriegel mit Kaffee. Und abends gibt es dann vielleicht noch Erdnüsse und Chips mit Bier, Wein oder gar noch Schnaps. – Kommt Ihnen das hier und da bekannt vor?

Schauen Sie genau hin: All diese Dinge haben eins gemeinsam: Sie sind keine Lebensmittel im eigentlichen Sinne mehr, denn sie sind verarbeitet, gebacken, gekocht, gebraten, vergoren und so wurde das Leben aus ihnen herausgetrieben. Sie sind nur noch denaturierte, energielose Nahrung. Und wenn wir vor allem diese denaturierte Nahrung zu uns nehmen, dann fehlt unserem Körper immer mehr Leben.

Doch der Körper versucht das Beste daraus zu machen. Leider muss unser Stoffwechsel beim Verdauen dieser denaturierten Nahrungsmittel eine Unmenge an Säuren produzieren und genau diese Säuren belasten unseren

Organismus sehr. Vielleicht haben Sie es ja schon am eigenen Leib erfahren durch Sodbrennen und saures Aufstoßen? Und genau diese Säuren sind schlecht für unseren Organismus. Wir werden müde und schlapp - und am Ende sogar krank.

Aber unser Alltag verlangt uns meist zu viel ab, um noch bewusst auf unsere Ernährung achten zu können. Berufstress, zu wenig Bewegung, die Lust auf kleine Sünden und dann kommt gesunde und bewusste Ernährung zu kurz. Fazit: Unser „hochzivilisierter“ und denaturierter Lebensstil lässt uns völlig aus unserer Balance fallen und unserem lebenswichtigen Säure-Basen-Haushalt wird enorm viel abverlangt! Wir nehmen einerseits zu viele säurebildende Nahrung zu uns und andererseits zu wenig ausgleichende, basenbildende, pflanzliche Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe. Im Endeffekt führt uns unsere denaturierte Nahrung und die daraus entstehenden Säuren direkt in die so genannten Zivilisationserkrankungen, wie zum Beispiel Zuckerkrankheit, Herzprobleme, Allergien und vieles mehr.



### Info

*Pflanzen sind vom Milieu des Bodens abhängig. Ist er reich an Nährstoffen, dann gedeihen sie prächtig. Enthält er schädliche Substanzen, bleibt die Pflanze klein und kümmerlich vor sich hin. Beim Mensch ist es ähnlich: Das innere Milieu ist von den zugeführten Nährstoffen abhängig. Mangelt es an wertvollen Nährstoffen oder wird zu viel Schädliches „genossen“, dann macht uns das krank.*

Die moderne Ernährungsforschung belegt es immer wieder aufs Neue: So wie denaturierte Nahrung uns krank machen kann, so kann frisches, lebendiges Essen uns gesund erhalten oder wieder gesund werden lassen. Jeden Tag können Sie es irgendwo lesen!

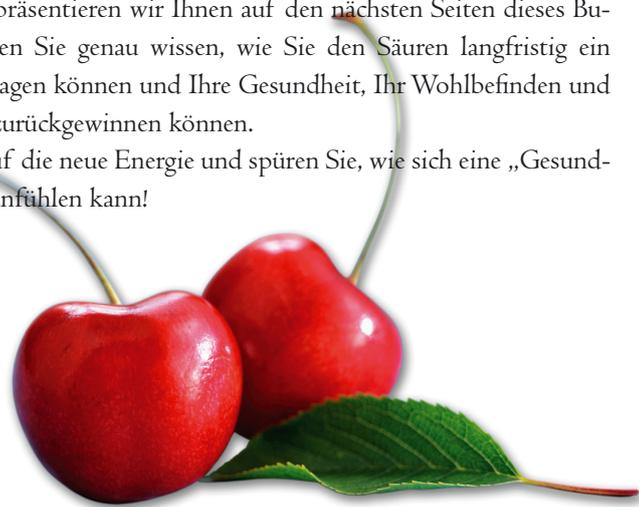
Wer diese Zusammenhänge kennt und ernst nimmt, der kann jeden Tag ganz einfach viel für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun: Bringen Sie wieder Leben in Ihr Essen! Frisches, leckeres Gemüse, Salate, Obst und frisch gepresste Säfte machen uns munter und schützen uns vor den krankmachenden Säuren.

Sie essen die Sonne und die frische Luft, in denen die Pflanzen draußen gewachsen sind, sozusagen mit, das bringt Schwung in Bauch und Kopf, jedes einzelne Organ Ihres Körpers profitiert von lebendiger Kost! Das A und O für ein vitales Leben sind gesunde, knackig frische Mahlzeiten!

Wenn unsere Teller wieder Frisches bieten, dann kommt die Lust auf Leben wieder, wir fühlen uns pudelwohl und schaffen den stressigen Alltag wieder leicht - mit Freude und neuem Schwung für die täglichen Anforderungen!

Wie Sie Ihre krankmachenden Säuren aus Ihrem Körper herausschleusen können und viele Tipps und Tricks für die praktische Umsetzung von lebendigem Essen präsentieren wir Ihnen auf den nächsten Seiten dieses Buches. Dann werden Sie genau wissen, wie Sie den Säuren langfristig ein Schnippschen schlagen können und Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre gute Laune zurückgewinnen können.

Freuen Sie sich auf die neue Energie und spüren Sie, wie sich eine „Gesundheit in Balance“ anfühlen kann!



# Kapitel 1

## Unser Säure-Basen-Gleichgewicht – aus der Balance geraten

part 12,2 basisch

### Wo kommen die vielen Säuren her?

Es ist ganz normal, dass im menschlichen Körper Säuren vorkommen. Die Probleme beginnen erst, wenn es zu viele werden, denn dann sind die Selbstregulationsmechanismen überfordert und der Körper muss die Säurelast regelrecht bekämpfen. Und genau in diese Situation führt eine „moderne“ Ernährung und Lebensweise, in die uns der hektische Alltag leider viel zu oft hineinführt: Fertiggerichte und viele tierische Nahrungsmittel werden verzehrt, wie Fleisch, Schinken, Wurst, Milch und Erzeugnisse aus Milch, wie Käse oder Joghurt – alle gelten als Säurebildner. Ebenso alle Produkte aus den herkömmlichen Getreidesorten Weizen, Roggen, Hafer, Gerste und Reis. Große Säurebildner sind Nahrungsmittel, die aus dem so genannten Auszugsmehl oder Weißmehl gemacht werden, wie zum Beispiel Weißbrot und Brötchen. Genauso verursacht Zucker im Körper viele Säuren. Zucker wird den Tag über meist in großen Mengen genossen!

In Marmelade, Schokoaufstrichen, in Fertiggerichten, sogar in Wurst oder Käse wird Zucker zugesetzt. Und natürlich ist er in jeder Form von Süßigkeit – auch in manchen der vielgepriesenen Müsliriegeln. Schauen Sie beim Einkaufen mal auf die Zutatenlisten!

*Im Anhang dieses Buches finden Sie eine hilfreiche Liste von Lebensmitteln und ihrer Tendenzen im Körper Säuren zu bilden.*

Und all diese Säurebildner werden von uns auf dem Teller auch noch bunt gemischt, das belastet auf Dauer den Darm, und wenn Gesundes dabei ist, kann das die Säuren nicht aufhalten. Und mit all dem noch nicht genug: Alles wird erhitzt, gekocht, gebraten, gebacken, pasteurisiert, verarbeitet. Da kann selbst gesundes Gemüse zum Säureproduzenten werden.

Und oft werden unsere Mahlzeiten vor dem Essen wieder aufgewärmt - in der Mikrowelle, das geht so schön schnell. Oder der Mittagstisch in Restaurants und Kantinen: Über einen langen Zeitraum wird das Essen warmgehalten, damit die Gäste nicht lange warten müssen, denn Zeit ist heutzutage leider oft Mangelware. So wird das säurebildende Essen noch minderwertiger, denn die enthaltenen Vitamine gehen dadurch verloren. Die Zugabe von Geschmacks- und Konservierungsstoffen gibt den Speisen den Rest: Unser Essen ist denaturiert. Es enthält kein Leben mehr. Stattdessen produziert es im Körper Säuren.

*„Der Mensch ist, was er isst.“*

Paracelsus



Hinzu kommt, dass die meisten Menschen zu wenig trinken. Und das, was getrunken wird, enthält häufig Zucker, Alkohol oder Koffein und kann unserem Körper damit schaden. Auch muss das Essen heutzutage oft schnell gehen, die Folge: Es wird zu wenig gekaut, aber die Verdauung beginnt schon im Mund! Hier wird bereits der erste Schritt ausgelassen und der Körper muss viel Säure im Magen produzieren, um diesen fehlenden Schritt auszugleichen. Im Darm geht es weiter: Der Nahrungsbrei kann nicht normal verdaut werden, sondern geht in Gärung über. Im Darm entsteht ein ungesundes Milieu, häufig gefolgt von Darminfektionen durch Pilze oder Bakterien, die das dem Verdauungstrakt noch schwerer machen, den Körper gut zu versorgen. Außerdem entstehen bei der Zersetzung des

Darminhalts Gifte. Diese Stoffe können durch die Darmwand in Blut und Lymphe gelangen, besonders dann, wenn der Darm unter Verstopfung leidet. Sie werden zur Leber transportiert und belasten Blut, Nervensystem und Leber. Schließlich durchdringen sie die Leberbarriere und erreichen so die Körperzellen und führen dort langsam zu einer schleichenden Vergiftung.

*Gifte im übersäuerten Darm  
Alkohole, Amine (Skatole, Indole),  
Wasserstoff, Schwefelsäure, Ammoniak und Methan*

Und nicht zuletzt kommen bei vielen Menschen Stress, Rauchen, Umweltverschmutzung, wenig Bewegung oder übertriebenes Training, das zu Muskelkater führt (anaerobes Training) und zu wenig frische Luft als ungesunde Belastungen noch hinzu. Ist es da ein Wunder, dass viele Menschen das Gefühl haben ausgepowert zu sein? Aber Sie können etwas dagegen tun!

#### *Die großen Säureverursacher*

- *Denaturierte Nahrung*
- *Genussmittel*
- *Umweltgifte*
- *Stress, Ärger, Hektik*
- *Bewegungsmangel*
- *wenig frische Luft*
- *Anaerobe Sportarten*
- *Gärung und Fäulnis im Darm*

### **Wie „sauer“ sind Sie?**

Was sind denn eigentlich die Säuren, von denen hier immer die Rede ist? Es geht nicht um die Geschmacksrichtung sauer, die jeder kennt. Gemeint sind Säuren, die bei der Verdauung und im Stoffwechsel des Körpers entstehen.

Mit einem gewissen Maß an Säuren wird unser Organismus fertig. Er produziert sie ja sogar selbst, auch ohne Nahrung. Zum Beispiel durch den Abbau verbrauchter Zellen entsteht Säure (Harnsäure), ebenso bei jeder Muskelaktivität (Milchsäure). Der Körper kann diese Säuren „neutralisieren“ und damit unschädlich machen. Man sagt: Der Körper kann die Säuren „abpuffern“. Und das tut er mit Basen, das sind Mineralien, die z.B. Kalzium, Kalium oder Magnesium enthalten und die über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Und so pendelt sich im Körper normalerweise ein Gleichgewicht ein: Das Säure-Basen-Gleichgewicht. Es ist eine der wichtigsten Grundregulationen des menschlichen Körpers! Wenn hier etwas nicht stimmt, gerät der Organismus aus der Balance und wird krank. Und genau das passiert durch die säurebildende Nahrung: Es entstehen zu viele Säuren, zudem erhält der Körper durch diese Nahrung zu wenig Mineralien, daher hat er nicht genug Basen zum Neutralisieren und schon ist das Säure-Basen-Gleichgewicht gestört!

#### *Beispiele für Säuren*

- *Fleischverzehr produziert Harnsäure*
- *Kaffee bringt Chlorogensäure in den Körper*
- *Denaturierte Nahrungsmittel erzeugen Salpetersäure*
- *Zucker erzeugt Essigsäure im Stoffwechsel*

## **INFO** Wie merke ich, dass ich übersäuert bin?

Es gibt eine ganze Menge erster Anzeichen, die auf eine Übersäuerung hindeuten, z. B. Reizbarkeit, Lustlosigkeit, Müdigkeit, Nervosität, saures Aufstoßen, Haarausfall, fahle Gesichtsfarbe, Hautunreinheiten, Cellulite, Ödeme, Fettpölsterchen oder Muskelkrämpfe.

### *pH - Wert*

*pH ist die Abkürzung für „potentia hydrogenii“ und zeigt, wie stark sauer etwas ist.*

*Dabei steht der pH - Wert 0 für sehr stark sauer, der pH - Wert 14 für sehr stark basisch. Der pH - Wert 7 ist neutral. Reines Wasser hat den pH - Wert 7*

Ob man übersäuert ist, kann man im Speichel, im Urin und auf der Haut messen, denn dort scheidet der Körper überschüssige Säuren aus. Mithilfe von Indikatoren können wir den so genannten pH-Wert dieser Körperflüssigkeiten bestimmen. Je nach Säuregehalt verfärben sich die pH - Indikatoren und zeigen so an, ob wir übersäuert sind. Indikatoren können Sie in der Apotheke kaufen oder im Internet bestellen.



### **Verschiedene pH-Werte im menschlichen Körper**

	pH-Wert
Blut	7,37 - 7,43
Magensaft	1,0 - 3,0
Speichel	7,0 - 7,5
Galle	7,4 - 7,7
Darmflüssigkeit	8,0
Harn	4,8 - 7,5
Muskeln	6,9

## **pH - Test im Speichel**

Der Speichel (pH 7,0-7,5) ist normalerweise neutral bis leicht basisch. Vor einem Speichel – pH - Test ist es notwendig zwei Stunden nichts zu essen oder zu trinken. Nur reines Wasser ist erlaubt, jedoch kein Mineralwasser, denn das ist sauer und verfälscht die Messung. Für einen Speicheltest geben Sie etwas Speichel mit einem sauberen Löffel auf ein Indikatorpapier. Anhand der Verfärbung des Papiers können Sie Ihren Säure-Basen-Status ablesen. Diesen Test führen Sie am besten an mehreren Tagen hintereinander durch, um aussagekräftige Werte zu erhalten.

### **pH-Wert 6,0 oder niedriger**

Dieses Ergebnis zeigt einen hohen Übersäuerungsgrad und lässt möglicherweise auf einen ernsten Mineralstoffmangel schließen. Wenn Sie Erkrankungen vorbeugen wollen, sollten Sie dringend Gegenmaßnahmen ergreifen. Und außerdem: Ab einem pH-Wert von 5,5 und niedriger wird sogar der Zahnschmelz angegriffen. Ihr Zähne verlieren ihren natürlichen Schutz und Karies sind Tür und Tor geöffnet! Tun Sie etwas dagegen!

### **pH-Wert 6,0 - 6,5**

Dieser pH-Wert zeigt eine mäßig hohe Übersäuerung Ihres Körpers an. Sie haben vermutlich einen deutlichen Mineralstoffmangel, der aber nicht akut bedrohlich ist. Es ist für Sie sehr empfehlenswert mit basischen Anwendungen zu beginnen.

### **pH-Wert 6,5 - 7,0**

Nach diesem Wert zu urteilen haben Sie eine mittelgradige Übersäuerung und Mineralstoffmangel, beides können Sie sehr gut mit geringem Aufwand beseitigen.

### **pH-Wert 7,0 - 7,5**

Dieser Wert zeigt deutlich, dass Ihre Mineralstoffdepots ausgeglichen sind.

## Die Folgen für unsere Körperzellen

Nun wissen Sie, wie stark Sie übersäuert sind. Und jetzt werden Sie vielleicht denken „Wieso ist das so schlecht für den Organismus? Mein Körper ist doch auf Säuren eingerichtet und etwas mehr davon kann doch nicht so schlimm sein?“

*Was ist eigentlich Schlacke?*

*Stoffwechselabfallprodukte bezeichnen der Volksmund als „Schlacke“. Verschlackte Zellen, von denen so häufig die Rede ist, hat sicher noch kein Wissenschaftler unter seinem Mikroskop gesehen! Wir sprechen allgemein von Schlacken und meinen damit festgehaltene, bereits neutralisierte Säuren. Aber auch andere Stoffe (Gifte, Schwermetalle etc.) gehören zu den Schlacken: Alles, was der Körper nicht verarbeiten und ausscheiden kann und daher im Binde- oder Fettgewebe deponiert. Auch Nieren, Blasen- oder Gallensteine sind eine Folge von übermäßiger Verschlackung und Übersäuerung.*

Vielleicht ist es noch nicht schlimm, aber das kann sich ändern. Denn unser Körper versucht sich von den Säuren zu befreien. Hat er nicht genug basische Mineralien durch die Nahrung bekommen, dann benutzt er seine eigenen Basendepots. Und das sind zum Beispiel unsere Knochen und Sehnen, die Haut, die Zähne, die Nägel und der Haarboden. Die ersten Folgen sind Karies, Probleme mit Knochen und Gelenken, schlaffes Gewebe, Muskelkrämpfe, Haarausfall und Nagelverformungen. Denn eigentlich brauchen wir Mineralien aus der Nahrung ja um genau diese Gewebe gesund zu erhalten und falls nötig zu reparieren.

So aber ist an Aufbau gar nicht zu denken: Der Körper muss sich selber abbauen, um die Säuren zu neutralisieren. Und damit nicht genug: Wenn er die Säuren neutralisiert hat, dann kann er sie nicht alle gleichzeitig ausscheiden ohne sich zu schaden. Daher muss er die überschüssigen als Schlacken deponieren. Das tut er zunächst im Binde- und Fettgewebe.

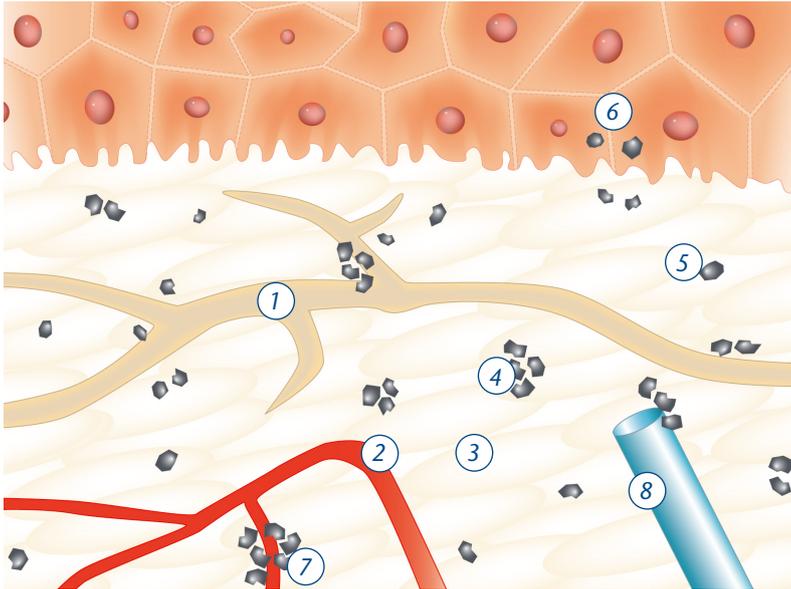
*„Jede Krankheit ist direkt auf einen Mineralstoffmangel zurückzuführen.“*

Dr. Linus Pauling

(Zweifacher Nobelpreisträger und Begründer der Orthomolekularen Medizin)

## INFO Bindegewebe

Als Bindegewebe wird das Stütz- und Füllgewebe bezeichnet, das andere Gewebe, Organe und Organsysteme umhüllt und untereinander verbindet. Auch die Sehnen und die Knorpel in den Gelenken zählen im weitesten Sinne dazu. Fettgewebe ist umgewandeltes Bindegewebe, das Fett einlagert.



### Das passiert im Gewebe: Schlackenablagerung und Energiemangel!

1. Nervenbahn, 2. Blutkapillare, 3. Bindegewebszellen, 4. Schlacken verkleben und verklumpen, die Mikrozirkulation im Gewebe wird schlechter, 5. Schlacken  
6. Das Bindegewebe ist bereits mit Schlacken angefüllt. Die Organe werden in Mitleidschaft gezogen, 7. Die feinen Blutkapillaren werden verklebt und können keine Nährstoffe mehr abgeben und keine Abfallprodukte mitnehmen  
8. Lymphgefäß

Er will die Säuren später ausscheiden, wenn die aktuelle Säurelast geringer ist. Doch wenn wir uns weiter wie beschrieben falsch ernähren, dann kommt es nicht dazu und das Gewebe ist kein Zwischenlager mehr, sondern es wird zum Endlager! Auch die Gifte werden hier deponiert. Aber es bleibt nicht nur beim Lagern. Denn die vielen Schlacken verkleben und verhärten das Gewebe. Hier können keine Nährstoffe mehr zirkulieren, das Gewebe wird immer schlechter versorgt. Das kann soweit gehen, dass sogar die kleinen Blutgefäße völlig verkleben und undurchlässig werden. Das heißt auch, dass eine Entsorgung der Schlacken immer schwieriger wird. Die Zellen leiden massiv unter einem Energiemangel und die Folgen sind erkennbar: Cellulite, Akne, übelriechender Schweiß, Hautjucken gar Allergien und Neurodermitis machen



uns klar, dass etwas aus der Balance geraten ist! Und es geht noch weiter: Ist das Binde- und Fettgewebe auf diese Weise überlastet, dann werden die Muskeln und Gefäße als zusätzliche Lagerstätte herangezogen. Findet keine Änderung statt, dann benutzt der Körper notgedrungen irgendwann die Organe dazu, denn er wird die Säuren und Schlacken

anders nicht los! Unter dieser schlechten Ver- und Entsorgungssituation der Zellen entstehen schließlich schwerwiegende Erkrankungen, wie Schuppenflechte, Ekzeme, Rheuma, Gicht, Diabetes oder gar Herzinfarkt! Lesen Sie dazu in Kapitel 6 nach. Laut Aussagen von vielen naturheilkundig arbeitenden Ärzten und Therapeuten sind bis zu 90% aller chronischen Krankheiten auf dieses Energiedefizit im Zellgeschehen zurückzuführen. Experten sagen sogar: Die Übersäuerung ist die Volkskrankheit Nummer 1!

## Befreien Sie Ihren Körper vom überschüssigen Säureballast!

Fangen Sie schon heute an und entlasten Sie Ihren Körper! Tun Sie es für Ihre Gesundheit und holen Sie sich so ganz nebenbei Ihre Vitalität zurück! „Schlappheit ade!“ können Sie dann bald sagen! Wirken Sie den Säuren entgegen und sorgen Sie dafür, dass die gelagerten Schlacken sich in Ihrem Körper lösen und ausgeschieden werden können. Sie werden schnell merken, wie viel besser es Ihnen gehen kann, wenn Ihr Körper nicht ständig mit Säuren kämpfen muss.

Steigen Sie ein: Jeden Tag, an dem weniger Säuren in Ihrem Organismus produziert werden müssen, wird Ihnen Ihr Körper danken: Viele Menschen fühlen sich sehr schnell so wohl wie schon lange nicht mehr. Das Wichtigste dabei ist natürlich, dass Sie so wenig wie möglich säurebildende Nahrung zu sich nehmen. Essen Sie stattdessen viel Obst und Gemüse, trinken Sie viele natürliche, am besten frisch gepresste Säfte und nutzen Sie basische Nahrungsergänzungen um zusätzliche Säuren abzupuffern und Ihre körpereigenen Mineralstoffdepots wieder aufzufüllen. Lesen Sie über säurearme Kost genauer im Kapitel 2 nach.



### **INFO** Hier macht sauer lustig!

*Das Saure, das wir bei vielen Obstsorten schmecken, führt uns in die Irre! Gerade besonders sauer schmeckende Obstsorten (z.B. Zitronen oder Orangen) wirken im Körper stark basisch!*

Aber Sie können noch mehr tun. Es geht nicht nur darum keine neuen Säureattacken mehr entstehen zu lassen, sondern die schon vorhandenen Säuredepots sollen abgetragen werden. Sie können das erreichen mit einer sanften Basenkur (Kapitel 5), die Sie immer mal wieder durchführen oder – wesentlich effektiver – mit Basenfasten. Dabei nehmen Sie über einen begrenzten Zeitraum keine feste Nahrung zu sich, sondern nur basische Gemüsesäfte und ggf. basische Nahrungsergänzungen.



Eine Fastenkur sollten Sie jedoch nur in Begleitung von erfahrenen Therapeuten durchführen, denn es kann, je nach Verschlackungsgrad, eventuell zu unangenehmen Beschwerden kommen (siehe Fastenkrise Seite 87). Was passiert bei solchen Kuren? Der Körper wird als Erstes von der denaturierten Nahrung befreit. Zusätzlich verlieren Sie auch noch „nebenbei“ ein paar Pfunde. Und genau dadurch kommen die abgelagerten Schlacken in Bewegung. Denn der Körper baut bei diesen Kuren auch Fettgewebe ab und die darin sitzenden Gifte und Säuren werden frei.

Und die puffern Sie einfach mit viel basischen Gemüsesäften und Mineralien ab! Dann muss der Körper sie nur noch ausscheiden. Und da er keine zusätzlichen ungesunden Säuren aus denaturierter Nahrung entsorgen muss, kann er das auch.

## Kleiner Exkurs durch den menschlichen Körper

Allerdings sollten für so eine Kur alle Ausscheidungsorgane gereinigt und unterstützt werden, damit sie wieder optimal arbeiten und die freigesetzten Gifte und Schlacken abtransportieren und ausscheiden können ohne den Körper erneut zu belasten.

Welche Organe unseres Körpers an der Entsorgung und Ausscheidung der Säureschlacken beteiligt sind und wie wir sie unterstützen können, damit sie gute Arbeit tun, das haben wir Ihnen hier in einer Übersicht zusammengestellt.

### Unser wichtiger Nahrungsaufspalter: Der Dünndarm

Im Dünndarm zerlegen Verdauungsenzyme unsere Speisen in Nährstoffe – das funktioniert aber nur in einem basischen Milieu und mit einem gut „vorbereiteten“ Nahrungsbrei – durch ausreichendes Kauen! Ein stoffwechselaktives Darmmilieu wird geschaffen durch einen hohen Anteil an weitgehend naturbelassenen Lebensmitteln in der täglichen Ernährung. Zu diesen Lebensmitteln zählen: Gemüse frisch oder in Saftform, Nüsse, gekeimtes Getreide, Kräuter, Obst, knackige Salate und viel gutes Wasser. Dann werden im Darm auch keine schädlichen Gifte produziert.

#### **Info** Was sind Enzyme?

*Enzyme sind komplexe Moleküle, die der Körper für alle seine Stoffwechsellvorgänge braucht. Sie wirken dabei als „Katalysator“, denn ohne sie wären für die Vorgänge viel höhere Temperaturen notwendig, die zu heiß für uns wären. Also: Ohne Enzyme kein Leben!*

## Die körpereigenen Transportmittel: Die Lymphe und das Blut

Freigesetzten Schlacken geraten zuerst in die Lympflüssigkeit des Gewebes. Mit dieser Lymphe gelangen sie weiter in die Lymphgefäße. Da das Lymphgefäßsystem keine Pumpe wie das Herz im Blutgefäßsystem hat, muss die Flüssigkeit in den Lymphgefäßen durch die Bewegung der umliegenden Muskeln weiter transportiert werden. Deshalb ist zur Unterstützung des Lymphsystems Bewegung sehr wichtig. Die Lymphe und mit ihr unsere freigesetzten Schlacken gelangen schließlich ins Blut, unser wichtigstes Transportmedium im Körper. Es transportiert sämtliche Nährstoffe, Sauerstoff und Kohlendioxid in unseren Organismus überall hin.



Es hat auch die enorm wichtige Aufgabe der Entsorgung sämtlicher Stoffwechselprodukte, wie auch die der freigesetzten Schlacken. Im Bereich der Immunabwehr und der Wärmeregulation spielt das Blut ebenfalls eine zentrale Rolle. Besonders wichtig für all die lebensnotwendigen Funktionen des Blutes ist es, dass sein pH - Wert konstant bleibt. Mehrere Blutpuffer sorgen dafür. Weicht der pH - Wert unter extremen Bedingungen doch ab, ist das Leben des Menschen in Gefahr. Das Blut als Transportmedium unterstützen Sie bei Ihrer Basenkur am besten, indem Sie immer genügend Flüssigkeit trinken. Trinken Sie bereits bevor Sie durstig sind. Durst zeigt schon einen Mangel im Körper an, lassen Sie es nicht soweit kommen!

## Das lebenswichtige Atmungsorgan: Die Lunge

Das Blut fließt in die winzigen Gefäße der Lunge. Für die Konstanthaltung des Blut – pH - Wertes spielen auch unsere Lungen eine wichtige Rolle, denn Säuren können abgeatmet werden! Daher ist regelmäßige Bewegung an der frischen Luft wichtig, um überschüssige Säuren auszuatmen! Bei einer drohenden Übersäuerung setzt schnell ein Regelmechanismus ein, der den Herzschlag und die Atemfrequenz erhöht, damit die Säuren in Form von Kohlendioxid abgeatmet werden können. In verbrauchter Raumluft kann der Austausch von Kohlendioxid gegen Sauerstoff in der Lunge stark behindert sein, da nur wenig Sauerstoff vorhanden ist. Daher: Unterstützen Sie Ihre Lungen besonders während einer Entschlackungskur und atmen Sie tief in frischer Luft! Am besten Sie kombinieren das Atmen an frischer Luft mit der gesunden Bewegung als Wald- und Wiesenspaziergang oder einer moderaten Walking - Tour, denn dadurch werden Ihre Atemzüge von ganz alleine tiefer!



## Eine chemische Fabrik: Die Leber

Das Blut transportiert die Schlacken und Gifte auch in die Leber. Für die Leber als Entgiftungsorgan sind Entschlackungskuren Zeiten höchsten Arbeitseinsatzes. Alle Gifte müssen hier aus dem Blut herausgefiltert und unschädlich gemacht werden. Danach gibt die Leber die ungiftigen Reststoffe wieder in das Blut ab. Helfen Sie Ihrer Leber bei der harten Entgiftungsarbeit: Fragen Sie Ihren Therapeuten nach pflanzlichen Möglichkeiten der Unterstützung. Und legen Sie mindestens einmal täglich eine gefüllte Wärmflasche auf die Leber oder machen Sie einen feuchten Leberwickel. Ihre Leber wird es Ihnen mit schneller Entlastung danken!



## **Der große Filter: Die Nieren**

Schließlich gelangt das Blut mit allen Abfallstoffen in die Nieren. Die Nieren können einerseits Säuren aus dem Blut herausfiltern und in den Urin abfließen lassen. Andererseits halten sie Basen zurück, um sie zur Neutralisation neuer Säuren zu benutzen. Damit sorgt die Niere nicht nur für den Wasserhaushalt des Körpers – wir scheiden täglich etwa ein bis zwei Liter Urin aus –, sondern ist auch am Säure-Basen-Gleichgewicht des Blutes maßgeblich beteiligt. Ist der Urin ständig übersäuert, belastet dies die Nieren. Natürlich ist gerade während einer Basenkur die Säurelast für die Nieren sehr hoch. Dann ist es nicht verwunderlich, wenn der pH-Wert des Urin saurer ist als normal. Aber sehen Sie es positiv: Ihre Nieren können die Säuren ausscheiden, Ihr Körper baut die alten Schlackendepots endlich ab! Unterstützen Sie die Nieren, indem Sie zusätzlich zu vielen basisch wirkenden Lebensmitteln noch basische Nahrungsergänzungen einnehmen.

## **Unser größtes Ausscheidungsorgan: Die Haut**

Auch wenn wir bei dem Wort Ausscheidung zuerst einmal an den Enddarm und die Blase denken, so ist doch die Haut gerade für die Säureausscheidung ein ganz wesentliches Organ und in ihrer Fläche auch nicht zu übertreffen. Die Haut ist durch die säurelastige Lebens- und Ernährungsweise enorm in Mitleidenschaft gezogen. Denn die Haut steht in direktem Kontakt mit unserem Bindegewebe, dem Depot für Schlacken. Und die Entsorgung dieser Schlacken kann über die Haut direkt nach außen gehen, ohne den „Umweg“ über Lymphe, Blut, Lunge, Niere und Leber. Sämtliche unnatürlichen Hautausscheidungen und Irritationen weisen darauf hin, dass in unserem Bindegewebe Stoffe liegen, die der Körper loswerden will. Fördern

Sie diese Entgiftung der Haut nach außen! Denn alles, was den Körper über die Haut verlassen kann, gelangt nicht mehr ins Blut und belastet unseren Organismus damit nicht.

Legen Sie regelmäßig, auch außerhalb der Basenkuren, reinigende Heilerdepasten auf die Haut und machen Sie oft basische Bäder und andere Anwendungen (siehe Kapitel 4). Auch durch das gesunde Schwitzen bei mäßigem Ausdauersport oder in der Sauna können Sie diese Entsorgungsfunktion des Körpers wirkungsvoll unterstützen.

Lesen Sie auf den folgenden Seiten dieses Buches, was Sie konkret noch alles für Ihre Entsäuerung und Entschlackung tun können. Und denken Sie daran: Es ist nie zu spät! Auch wenn bereits eine chronische Übersäuerung vorliegt, ist es durch Ernährungsumstellung und verschiedene Maßnahmen zur Entsäuerung möglich, die bereits abgelagerten Säuren wieder „abzutragen“. Das schenkt uns neue Energie und Vitalität und als erwünschter Nebeneffekt wird unsere Abwehrkraft gestärkt und sogar die eine oder andere Falte im Gesicht zum Verschwinden gebracht! Und nicht zuletzt werden Sie spüren, dass durch die gesunde Ernährung und einen gesunden Darm Stress gar kein Thema mehr für Sie ist. Denn Sie haben die Lebenslust wiederentdeckt, die in einer gesunden Säure – Base - Balance steckt!

