

# Krankheitsbild > Übersäuerung

 [faq4h.bplaced.net/uebersaeuerung.php](http://faq4h.bplaced.net/uebersaeuerung.php)

[FAQ4H Fragen Antworten Quellen für Heilung](#)

**FAQ4H** = **F**ragen, **A**ntworten, **Q**uellen für<sup>(4)</sup> **H**eilung - Wissen-Sammlung: Gesundheit, Krankheit, Symptome, erkennen wirklicher URsachen, Diagnose, Therapie, Ernährung, Heilmittel, alternative biologische Heilung, Heilmethoden, Hilfe, Tips. Warum bin ich krank? Wie werde ich gesund: URsachen-Therapie > Selbstheilung > Genesung!



## pH-Werte im menschlichen Körper bei Stoffen des Lebens und der Nutzung

PH-WERT	NORMAL IM KÖRPER	SONDERFÄLLE IM KÖRPER	INFO
1 <b>sauer</b>	Magensäure 1,5 – 3,0		Salzsäure 0,35% 1
2		Nierensperre < 4 – 4,4	Essigessenz 2
3	Urin * 4,8 – 8,0	Muskeltater(Milchsäure) 4,0	Essig, Cola-Getränke 3
4	Haut 5,5	Urinwert, Krebsrisiko < 5,5	Wein 4
5	Muskeln, Zellen 6,9	Herzmuskeltod < 5,5	Standard Pflegemittel 5,5
6	Bindegewebe 7,1 – 7,3	Herzinfarkttrisiko 6,2 – 6,4	Mineralwasser 6
7 <b>neutral</b>	Blut 7,35-7,45	Herzmuskel normal 6,9	Trinkwasser 7
8	Fruchtwasser 7,5 – 8,5	Blutwert, tödlich <7; >7,8	Meerwasser 7,3
9	Darmsaft 8,0 -8,3	Blutwert, Krebs: (1) > 7,45	Basische Körperpflege 8,5
10	Galle 8,8	(1) Das Blut versucht das Bindegewebe wieder zu entsäuern!	Reptilienblut 8,9
11	Baby-Urin 8		Waschmittellösung 10
12	* der 1. Morgenurin sollte		
13	< 6,5 sein, danach >6,4 !		
14 <b>basisch</b>	der Wochendurchschnitt: 6,2-6,8	Grafik [c] nopak 2011	Natronlauge 3% 14

Abbildung Nr. 1

## Erkenne ich hier meine Symptome, Befunde oder Erfahrungen wieder?

- Brüchige Nägel
- Zahnschmelzschäden (viele Plomben etc.)
- Mein Speichel-pH-Wert erreicht nie 6,8 oder mehr
- Meine Urin-pH-Wochenmittelwert erreichen nicht 3x Werte über 6,2
- Rheumatische Erkrankungen
- Gelenkprobleme (Arthritis, Arthrose)
- Rückenprobleme
- Bandscheibenprobleme
- Rheumatische Erkrankungen, Gicht
- Muskelschmerzen
- Durchblutungsstörungen
- häufigere Magen- und Darmbeschwerden
- Krämpfe nach Belastungen oder Flüssigkeitsverlust

- allgemeines Unwohlsein
- andauernde Müdigkeit
- häufigere Kopfschmerzen
- Sodbrennen
- häufigere Infekte
- schuppige Haut
- stumpfe Haare
- Haarausfall
- Zellulitis
- Krampfadern
- offene Beine
- Fußamputation
- zu hoher Blut-pH-Wert ( $>7,45$ ), statt: 7,35-7,45
- Ersatzgelenke...
- Kreislaufprobleme
- Angina Pectoris
- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- usw. usw. usw. bis zu Krebs (Brust, Haut, Darm, Prostata, Uterus,...)

Wer hier einige der oben erwähnten typischen Symptome oder Erfahrungen für eine Übersäuerung bei sich wieder erkennt und bisher keine konkrete Ursache oder nachhaltige Genesung fand oder nur von lebenslanger Medikamentierung der Symptome erfuhr, sollte hier unbedingt weiter lesen. Übersäuerung ist nachweislich eine Art 'Startsprint' für sehr viele chronische Zivilisationserkrankungen!

## Gibt es typische pH-Werte im Körper?

Ja, die Abbildung 1 zeigt typische Normalwerte IM KÖRPER, aber auch einige SONDERFÄLLE bei deren Unterschreitung rasch Nierenversagen, Herzmuskeltod oder Herzinfarkt drohen können! In der INFO-Spalte sind weitere interessante pH-Werte angegeben.

**BEACHTEN:** Die pH-Werte von 1-7-14 (sauer-neutral-basisch) sind Werte auf einer logarithmischen Skala. D.h. wenn eine Ziffern-Differenz von 1 existiert, daß die pH-Werte um den Faktor 10 differieren. Bei einer Ziffern-Differenz von 2 entsprechend um den Faktor 100, usw. Sinkt der pH-Wert in einer Lösung um den Wert 1, bedeutet dies auf der logarithmischen Skala, daß sich die Hydronium-Ionen-Konzentration um den Faktor 10 erhöht hat und umgekehrt.

**Durch unsere wie wir glauben "zivilisatorische Ernährung" (Fehlernährung)** erreichen wir z.B. im Speichel, im Darm, im Gewebe und in Gelenkflüssigkeiten immer häufiger nur pH-Werte die genau genommen nur noch 1/10 - 1/100 der erforderlichen Optimalwerte betragen! Würden wir unseren PKW auch mit Betriebsstoffen versorgen, die die Leistungsfähigkeit (z.B. von Schmierstoffen) auf 10 bis 1% absenken würden? Wir würden den Kfz-Hersteller, den Sprit- oder Schmieröllieferanten z.B. bei jedem Lager- oder Motorschaden sofort verklagen. - Aber bei unserer eigenen Versorgung (Ernährung) könnten wir das existierende Wissen über die echte Schädigungsursachen ja nutzen - Fehlanzeige, wir glauben lieber der Werbung die uns wider biologischer Vernunft nur selten gesundheitlich "aufklärt".

**Industriekost, Fastfoot, Lightgetränke und Schokolade sind ja "soooooo lecker"** und was hat das mit Löchern in den Zähnen, Rheuma, Kopfschmerzen, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Krampfadern,

schwarzen Zehen, Amputationen, Brust-, Darm- oder Prostatakrebs, Schlaganfall und Herzinfarkt zu tun?

**Sehr - sehr viel - es ist die Kette der schleichend eintretenden Antworten unseres Körpers, die selbst die jungen Leute heute immer früher und immer schneller erreicht!** Unsere Mediziner wissen z.B. daß Azidose(Übersäuerung) der Start für die meisten chronischen Zivilisationserkrankungen bedeutet. Aber wir glauben selbst dann noch nicht daran, wenn ein OP-Termin ansteht oder wir im Hubschrauber noteingeliefert werden müssen!

**Tragische Fälle:** Ich habe in den letzten 20 Jahren, in meinem Umfeld oft nur gesundheitliche Katastrophen erlebt bei sportlich hochleistungsfähigen Bekannten und Freunden, die sich mit artgerechterer natürlicherer Ernährung nicht wirklich rechtzeitig anfreunden konnten und meine Ernährungsweise belächelten. - Folge: Krankheit, Pflegefälle und Tod, statt wohlverdienten aber aktiven Ruhestand!

Kommt nach solchen Fällen mal die Sprache auf die Ursachen, Studienergebnisse und Änderung der Lebensweise/Ernährung, heißt es manchmal sogar: "Man kann ja nicht allen Studien glauben und da werden auch oft Fehler gemacht". Dann fällt mir stets folgendes wieder ein: **"Nur 3% aller Krebsopfer sterben an Krebs - die restlichen 97% sterben an ihrer UNWISSENHEIT!"** (Quelle: krebsheilung.org) [oder Tatsachenignoranz!]

## Kann Übersäuerung schädigen?

- **Ja, die Lebensgrundlage ist ein basischer Organismus, kein saurer! Beweis: Siehe in Abb.1 in der Spalte "NORMAL IM KÖRPER" und vergleiche dazu in der Spalte "SONDERFÄLLE" die Risiko- und Todesfallgrenzwerte!**
- Beachte! Fruchtwasser beim Fötus hat sogar einen Wert von 7,5-8,5!
- Nützliche und dringend benötigte Mikroorganismen, wir haben davon stets bis zu 2kg im Darm, können nur in basischer Umgebung existieren! Sterben sie ab, funktioniert unsere Verdauung nicht mehr ("rote Warnlampe Verdauungsstörung"!)
- Schädliche Mikroorganismen fühlen sich in saurer Umgebung wohl und mit ihrem Überleben beginnen stets erste Symptome! Sehr bekannt ist der Candida-Pilz, der typische Bauchprobleme bereiten kann. Auch die von Tamara Lebedewa entdeckten Krebserreger, die Trichomonaden, eine Parasitenart, fühlen sich in saurem, vergiftetem, vermüllten Milieu wesentlich wohler, weil sie in einer sauerstoffarmen Umgebung wesentlich besser existieren und sich vermehren können.
- Immun- und Organsysteme des Körpers können ihre Funktionen nicht mehr ordentlich erfüllen und versagen bei überschreiten bestimmter Säure-Toleranzbereiche. Siehe Abbildung oben: pH-Werte im Menschlichen Körper bei Stoffen des Lebens und der Nutzung.
- Die Folgenkette besteht aus typischen Anfangs-Symptomen, Krankheiten, Leiden, bis zu Organausfällen und Tod.
- Die meisten Folgen treten gemeiner Weise sehr schleichend auf, so daß die Ursache sich förmlich versteckt (maskiert) und dadurch nur schwer erkennbar wird bzw. glaubwürdig scheint!

## Wann wird Übersäuerung kritisch?

- Schäden können auftreten sobald bestimmte normale Toleranzbereiche in Organen, Gewebe oder Körperflüssigkeiten einen abnormal niedrigen, d.h. sauren Säure-Basen-Wert (pH-Wert) aufweisen.
- Da jedes Organ oder Gewebe andere Toleranzbereiche besitzt, kann man keine einheitlichen gemeinsamen Grenzwerte für die Belastungen angeben, sondern muß diese z.B. getrennt für Blut, die Nieren, Urin, Gewebe, die Haut, etc. angeben. Typische Werte zeigen die Abbildung auf dieser Seite. Ein typischer und leicht selbst nachzumessender Wert (über pH-Papier aus der Apotheke) ist der Wert für den eigenen Speichel, er sollte zwischen 6,8 und 7,2 liegen! Unter 6,8 wird sogar Zahnschmelz auf Dauer angegriffen und abgebaut! Karies, auch bei Milchzähnen, sind als Körpersignal daher eine zuverlässige erste "rote Warnlampe"!

- Übersäuerung ist normalerweise ein sehr langsam aber stetig fortschreitender Prozeß. Meist ist es die Folge übermäßigen Genusses von Kohlenhydraten, Zucker und tierischem Eiweiß. Überschreitet die Zufuhr dieser Stoffe die Verdauungskapazität des Magendarmtraktes, so verbleiben Stoffwechselreste, die Säuren produzieren und vom Körper als neutralisierte Salze abgespeichert werden müssen (in Notdeponien für "Schlacken"). Siehe auch die folgenden Abbildungen!

## Warum ist der Mensch übersäuert?

**Weil er nie wirklich lernte, daß Ernährungsgewohnheiten in unserer heutigen Überflußgesellschaft Krankmacher Nr.1 sein können. Tiere die nicht vom Menschen abhängig sind ernähren sich immer artgerecht und gesund. Der Mensch hat sich aber "weiterentwickelt" und eine spezielle "zivilisierte Kost" zugelegt und achtet immer weniger auf körperliche Signale die auf die Mängel dieser Ernährungsweise hinweisen. Selbst bei deutlichsten Anzeichen dieser Körpersignale, die man mit einer roten Warnlampe vergleichen kann, wie:**

- **Haarausfall, Gelenkschmerzen, Rheuma, Sehstörungen, Krämpfe,**
- **beginnender Bluthochdruck, Schlafstörungen, Hautveränderungen,**
- **oder stets kalte Gliedmaßen, weiße Flecken auf den Nägeln, usw.**

wird der Mensch selten wach. Hinzu kommt, daß zu viele Fachleute die Ursachen nicht suchen, kennen oder behandeln. Obwohl sie bekannt sind, hört man immer wieder, sie seien noch unbekannt, hilfreich nur lebenslange Medikation (Symptomtherapie) und gute Chirurgen, besonders bei den typischen Folgeproblemen:

- **Krampfadern, offene Beine, Fußamputation, Knochenveränderungen**
- **Bluthochdruck, Stend, Bypass-OP, Kreislaufprobleme und/oder**
- **Adipositas(Fettleibigkeit), Arthritis, Arthrose, Dialyse,**
- **Krebs, Schlaganfall, Infarkt bis zu Exitus.**

Aber selten wird über die möglichen Ursachen informiert oder im akuten Fall die eigentliche Ursache ernsthaft gesucht und behandelt. Man fragt sich auch nicht, warum solche Krankheiten früher oder bei einigen Völkern heute noch, völlig unbekannt sind und womit heute dauerhafte Genesungserfolge erreicht werden können!

Interessant ist in diesem Zusammenhang ein Artikel über Dr. Campbell und den ehemaligen Präsident der USA.

Zitate: "Der ehemalige Präsident ist zugleich einer der berühmtesten Herzpatienten. Bevor er sich 2004 zum ersten Mal einer großen Bypass-Operation unterziehen sollte, schrieb ihm ein Arzt und Ernährungswissenschaftler einen offenen Brief, in dem er ihm riet, auf den Eingriff zu verzichten..." [...] "Der daraufhin in diesem Jahr aufgenommenen Diät - ausschließlich Obst, Gemüse, wenig Fett - schreibt Clinton seine wiedergewonnene Gesundheit zu" [...] "Campbell untersuchte in den achtziger Jahren die Ernährungsgewohnheiten im ländlichen China, wo die Menschen so essen, wie es die große Mehrheit der Europäer bis vor dem Zweiten Weltkrieg täglich tat: Obst, Gemüse, wenig tierische Produkte. **Dazu paßt, daß dort alle von uns so gefürchteten Wohlstandskrankheiten nahezu unbekannt waren.**"

Quelle: [Clintons wiedergewonnene Gesundheit](#)" - FAZ 27. Dezember 2010 (Feuilleton), 2. Seite im Netz, Suche dort dieses Thema.

Mehr dazu auf der Seite: [China Studie erkennt Ursache vieler chronischer Krankheiten](#) - es ist die Fehlernährung.

## Was ist Übersäuerung?

- Übersäuerung nennt man den Zustand, wenn Organe, Gewebe oder Körperflüssigkeiten einen abnormal niedrigen, d.h. sauren Säure-Basen-Wert (pH-Wert) aufweisen.
- Da jedes Organ oder Gewebe andere zulässige Toleranzbereiche besitzt, kann man keine einheitlichen

Grenzwerte für die Belastungen angeben, sondern muß dies z.B. getrennt für Blut, Urin, Speichel, Organe, Gewebe oder die Haut tun.

- Übersäuerung ist u.a. die Folge übermäßigen Genusses von Kohlenhydraten etc. Überschreitet die Zufuhr von Kohlenhydraten die Kapazität der Verdauungsorgane, so verbleiben Stoffwechselreste die Säuren produzieren und vom Körper als neutralisierte Salze abgespeichert werden müssen.
- Übersäuerung ist immer ein Zustand der den normalen gesunden Toleranzbereich in den jeweiligen Organen unterschreitet.
- Um Körperfunktionen aufrecht zu erhalten, müssen alle Organsysteme bestimmte Säuren-Basenwerte einhalten.
- Extrem-Beispiel ist der pH-Wert in den Nieren, fällt er unter pH:4,5 würden sich die Nieren durch die starke Säure selbst zersetzen/auflösen.
- Damit das nicht passiert blockieren die Nieren die Produktion von stärkerer Säure, um sich nicht selbst zu zerstören (das nennt man Nierensperre und ist eine Funktion der Selbstregulierung unseres Körpers!)
- ähnlich ist es mit dem pH-Wert des Blutes, der den engen Bereich von 7,35-7,45 einhalten muß, sonst droht der Tod!
- Wenn der Mensch unvernünftig bleibt mit seiner Ernährung, kommt ein Problem nach dem anderen, meist schleichend, zu Tage!

## Wie kann eine Übersäuerung entstehen?

- Die Ursachen findet man fast immer in den Ernährungsgewohnheiten:
  - Entweder durch Lebensmitteln, die bereits sauer sind,
  - oder Lebensmittel die über die Verdauung erst Säuren entwickeln. Das ist der Regelfall durch immer mehr: Zucker, Weißmehl, Fleisch- und Milchprodukte (tierisches Eiweiß), denaturierte Lebensmittel, Nikotin, Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee, gesüßte Getränke, etc.
- Die größten Säurelasten entstehen bei der Verdauung von:
  - Kohlenhydraten (KH=Getreide-, Reis- und Kartoffelprodukten (Die Kartoffel ist zwar ein Gemüse, sie hat aber einen hohen Stärke- bzw KH-Anteil!)),
  - tierische Eiweißprodukte wie Fleisch, Wurst, Milch und Käse,
  - versteckten Kohlenhydraten, Süßwaren, Zucker, Getränken!
- Werden solche Produkte regelmäßig im Übermaß konsumiert, bezogen auf die natürliche Verdauungskraft, entsteht i.d.R. eine Übersäuerung (Azidose).
- Vor ca. 50 Jahren gab es solche Krankheitsursachen nicht. Wir essen z.B. heute in 14 Tg so viel Zucker, wie vor Generationen nicht im Jahr oder Kohlenhydratmengen täglich - wie früher nur am Sonntag! Das hat Folgen!

## Wie stellt man eine akute Übersäuerung fest?

- **Über die Ernährungsgewohnheiten** - die Anteile von sauer verstoffwechselnden Lebensmitteln sind dann zu hoch - meist sind es 80% oder an sauer verstoffwechselnden Produkten, statt nur 20% oder weniger!
- **über den Stoffwechsel-pH-Wert von Lebensmitteln.** Siehe z.B.: [Basische Lebensmittel - Die Tabelle](#) oder [Nahrungsmitteltabellen mit ph-Wert](#).
- **Über typische Symptome**, Krankheiten und Folgeschäden
- **Orientierung über die Messung von Körperflüssigkeiten**  
z.B. der Erst-Urin des Tages sollte stets unter pH=6,5 liegen, Tages- werte ab 10 Uhr unbedingt über 6,4

und bis ca. 8,2 schwanken.

- **Möglich ist auch eine spezielle kombinierte Messung** über Blut-, Speichel- und Urin-Messung, die weit mehr über den Gesundheits - Zustand aussagen kann, bis hin zu Krebs! Siehe (BTA = BE-T-A = Biologische - Terrain - Analyse):  
>>> [Biologische-Terrain-Analyse \(BTA\) und Säure-Basen-Haushalt](#) oder [Bio Terrain Analyse \(BTA\)](#)
- **VORSICHT! Eine normale Blutanalyse kann sogar das Gegenteil aufzeigen**, da der Körper die Blutwerte stets vorrangig ausregelt, um zu heilen und zu überleben. So wird bei Krebs-Gefahr z.B. der Blut-pH-Wert übernormal erhöht sein, um per Selbstregulation zu versuchen, stark übersäuertes Zellgewebe wieder zu regenerieren bzw. zu neutralisieren. Siehe auch die Abbildung unten "pH-Wert - Diagramm 1 + 2.

## Kann ich auch selbst eine Übersäuerung messen?

Ja, das funktioniert über Speichel, Urin oder auch Stuhl. Damit ist zwar nicht exakt die Belastung in Organen meßbar, aber man erkennt über eine Mittelwertbildung den Belastungsgrad sehr gut.



Abbildung Nr. 2

- Man besorgt sich in der Apotheke Indikatorpapier (pH: 5,6-8,0), wie in der Abbildung oben gezeigt.
- Man mißt den Speichelwert, er sollte möglichst über 6,8-7,0 liegen. Der Speichelwert schwankt nicht so stark wie der Urinwert
- Man notiert eine Woche lang bei jedem Wasser lassen den pH-Wert und bildet daraus den wöchentlichen Mittelwert.
- Bei Erstmessungen sollte man dies 4 Wochen wiederholen. Später reichen kürzere Kontrollmessungen von z.B. 3-5 Tagen aus.
- Liegen alle 4 pH-Wochen-Mittelwerte zwischen 6,2 und 6,6, so liegt Säure-Basen-Gleichgewicht vor. Ist ein Wochenmittelwert des Urins kleiner als 6,2 ist dies als Warnung für eine Übersäuerung anzusehen und erfordert eine Korrektur.

Eine Korrektur sollte langfristig möglichst nur über die Ernährungsweise stattfinden, denn weiter leben wie zuvor und nur Basenbildner schlucken, ist keine wirklich gute Dauer-Lösung. Als Starthilfe sind Basenbildner sinnvoll um Defizite in Körperspeichern wieder aufzufüllen. Gute Aufnahmen sind über Basenpulver als Chelat oder Orotat gegeben ([Citratl!](#)? besser nicht). Sinnvoll ist Kalzium(Ca) und Magnesium(Mg) im Verhältnis 2:1 zu nutzen.

## Welches ist die einfachste und schnellste Meß-Methode und Beurteilung?

Das ist eindeutig die pH-Wert-Messung des Speichels:

- 6,8-7,2 normal
- 6,5-6,8 grenzwertig
- 6,0-6,5 sauer
- dies sagt viel aus über die Körperflüssigkeit, jedoch nicht über die Säureausscheidungsfähigkeit, wie bei

der Urinmessung. Aber auch der Stuhl kann gemessen werden, wenn man zuerst das Indikatorpapier kurz mit Trinkwasser benetzt und dann an die Stuhlprobe drückt. Standard-Befunde liegen zwischen 6,0 - 7,0. Mehr Infos z.B. bei: [Befundinterpretation: Stuhlflora](#)

## Erkennt man über den Speichel auch Zahngefahren?

Ja, der Speichel macht Aussagen über solche Gefahren. Siehe Abbildung.

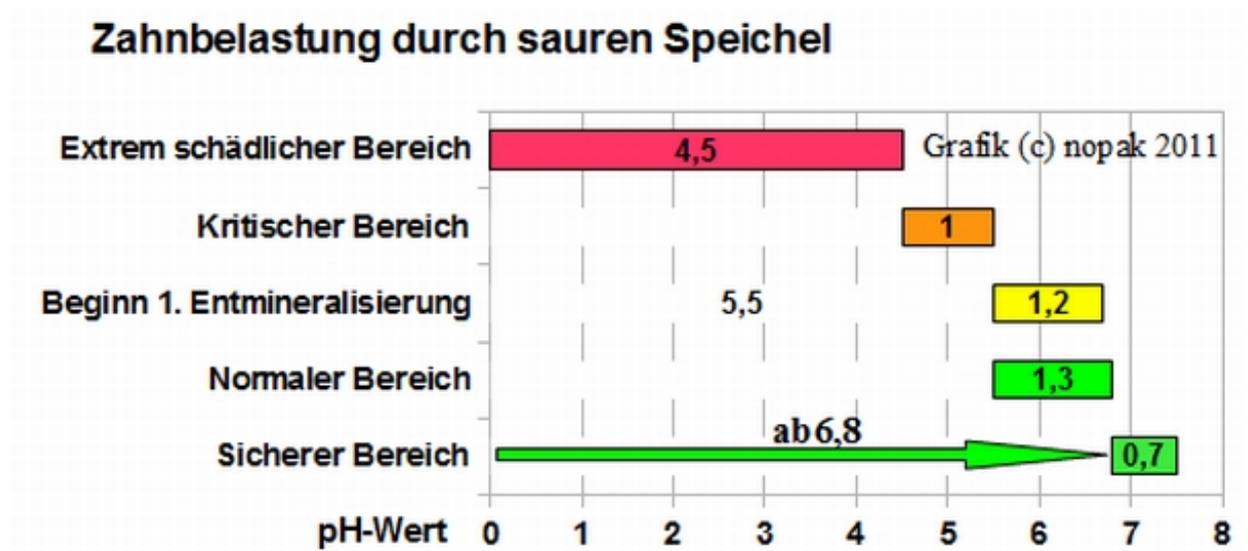


Abbildung 3

## Beispiel eines Urin-pH-Wert-Protokolls über 5 Tage:

Durchschnittswerte (3-7 tägiger Messungen) zeigen an, ob eine Übersäuerung vorliegt. Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist sichergestellt, wenn drei aufeinander folgende Wochendurchschnittswerte im Bereich 6,2 bis 6,6 liegen! Der Speichel-pH-Mittelwert sollte oberhalb 7,0 liegen. Die Grafik zeigt eine Beispielmessung über 5 Tage.

Die letzten Werte (blaue Punkte) sind die Mittelwerte der Meßreihe. Der erste Urinmeßwert pro Tag trägt einen schwarzen Meßpunkt. Man erkennt sehr gut den Einbruch über die Wirkung einer Mahlzeit mit Kohlenhydraten am 3.Tag (Apfelkuchen als Hauptmahlzeit). Die Tage vor der gezeigten Meßperiode waren ebenfalls durch KH belastet, was beim Speichel noch gut zu erkennen ist. Die Mittelwerte für Speichel und Urin sind trotzdem sehr gut, weil sie für Urin mit 6,57 im oberen optimalen Bereich von 6,2-6,6 liegen und der Speichelwert mit 7,23 sogar > 7,0 liegt, d.h. es ist ein idealer Befund bzgl. Zahngesundheit. Mehr dazu, siehe in der FAQ-Zahn-Gesundheit.

# pH-Wert Protokoll: Urin und Speichel

## Messung vor/nach Essen und Schlafen

Urin-Mittelwert: 6,57  
Speichel-Mittelwert: 7,23

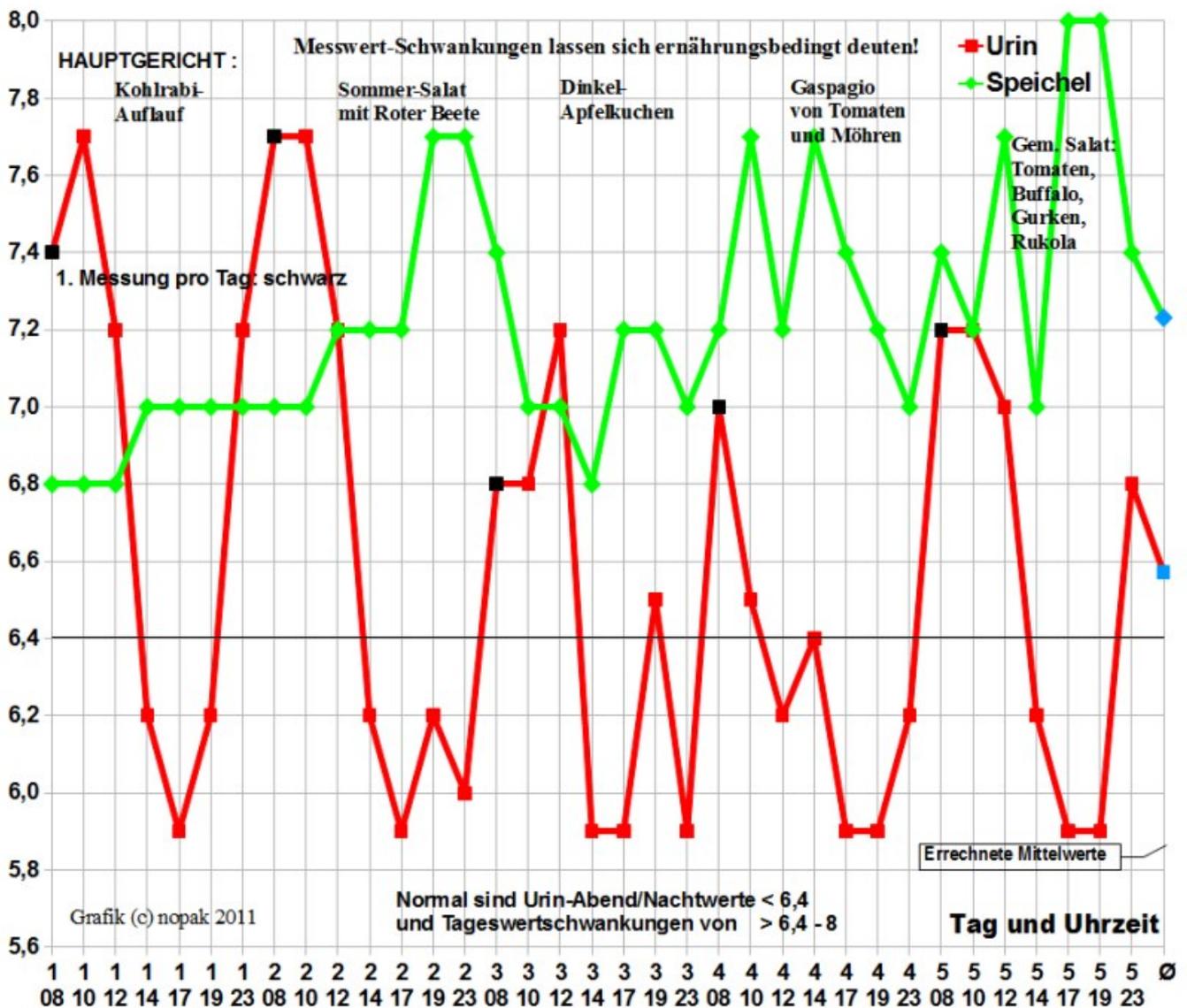


Abbildung 4

### Gibt es eine bessere/weitergehende Methode?

Ja, das ist die Bio Terrain Analyse (BTA) nach Vincent! Sie mißt gleich drei Körperflüssigkeiten:

- das Blut gibt Aufschluß über immunologische Vorgänge,
- der Speichel über Verdauungsabläufe,
- der Urin über die Ausscheidung.

Gibt es weitere Infos zu BTA (BE-T-A)? Ja, es gibt div. Scripte die aussagen, daß sich damit der Gesamtstatus gut beurteilen läßt, bis hin zu Krebsgefahren. Mehr evtl. unter:

[Bio-Elektronische-Terrain-Analyse](#)

[Bio Terrain Analyse \(BTA\)](#)

### Kann man eine Übersäuerung verhindern/abbauen?

Ja, durch bewußte Meidung aller stark sauer verstoffwechselnden Lebensmittel (Kohlenhydrate, Fleisch, Zucker) und zuckerhaltiger Getränke, auch basische Körperpflege ist sinnvoll!

- Kurzfristig können basische Nahrungsergänzungen den Prozeß ankurbeln, weil sich die (Säure-)Speicher im Körper nur langsam leeren können und für Umwandlung und Ausleitung Mineralien benötigt werden, die man dem Körper zuführen muß oder er entmineralisiert sich selbst (z.B. aus den Zähnen oder Knochen).
- Eine Rohkost-Therapie (3-6 Monate) kann sehr hilfreich sein.
- Die Nahrung sollte danach stets besser ausgewählt werden.
- Orientierung: 80%Ö basische Nahrung (Gemüse, Salate und reifes, nur gering süßes Obst), 20%Ö saure Nahrung.

**Hinweis:** Unter sauer darf hier nicht die normale Geschmacksempfindung von Lebensmitteln verstanden werden! Denn Stoffe die sogar süß oder neutral schmecken, wie z.B. Zucker oder Mehl, verwandeln sich im Körperstoffwechsel immer zu Säuren! Daher kommen bei Überkonsum dieser Stoffe die Gesundheitsprobleme als Ursache einer versteckten Übersäuerung, obwohl man nichts "saurer" gegessen hat, bzw. u.U. sogar überwiegend nur Süßes konsumierte!

Sie dazu auch die Abbildung/Tabelle: pH-Werte im menschlichen Körper.

## SÄUREN UND BASEN...

### Was sind Säuren und Basen?

- Alle Flüssigkeiten können eingeordnet werden nach ihrem Säure-Basen-Wert. Das Maß dafür ist der pH-Wert von 1-14. Dieser Wert kann zwischen Säure (pH=1) und Lauge(Base) (pH=14) liegen. Je nach Anteil und Verdünnung über wäßrige neutrale Lösungen (mit pH=7) können saure oder basische Flüssigkeiten entstehen.
- **pH=1 ist extrem sauer** (z.B. 0,35%ige Salzsäure)  
**pH=7 ist ein neutraler Wert** (z.B. Trinkwasser) und  
**pH=14 ist extrem basisch** (z.B. 3%ige Natron-Lauge).
- sauer werden Flüssigkeiten durch Überschuß von H<sup>+</sup> (Wasserstoff Atomen)
- basisch durch Überschuß von OH<sup>-</sup> Atomen.
- eine Differenz des pH-Wertes von 3 bedeutet, daß eine Veränderung um den Faktor 1.000 vorliegt! Es geht also um Zehnerpotenzen.

### Kann man den Urin-pH-Wert messen und deuten?

Ja, Meßstreifen zur Urinmessung gibt es in jeder Apotheke!

- Der kleinste Tageswert (Abend-, Nacht- oder 1. Morgenurin) sollte unter 6,4 liegen,.
- Die Tageswerte sollten stets über pH=6,5 liegen und möglichst mehrfach einen Hub von einem pH-Wert aufweisen (grüne Linie)
- Durchgehend hohe pH-Werte (rote Linie: >6,5) oder Tageswerte unter 6,4 (blaue Linie) können auf eine blockierte oder mangelhafte Entsäuerungskapazität zeigen.

Sie kann organisch bedingt sein oder durch Mängel in der Ernährung entstehen. Meist, wenn zu wenig alkalische (basische) Stoffe zugeführt werden (basische Nahrung oder Nahrungsergänzung fehlt) oder die Nahrung enthält regelmäßig zu viele, nur sauer verstoffwechselnde Inhalte (Kohlenhydrate, Zucker, tierisches Eiweiß wie Fleisch, Milch etc.) und daß führt zu schädlichen Produktresten (Säuren, Schlacken) die im Körper verbleiben.

Siehe auch die folgende Abbildung mit 3 pH-Wert-Tages-Protokollen oder die Abbildung oben als "pH-Wert

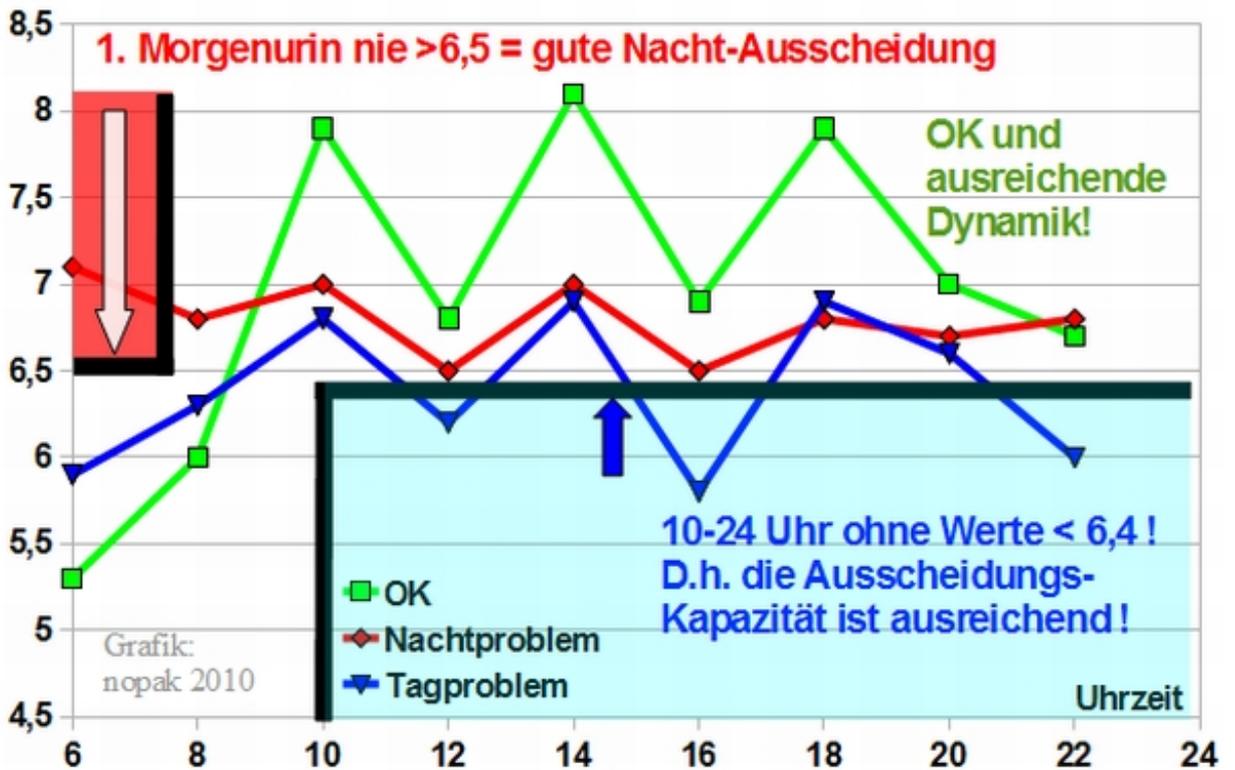
Abbildung Nr. 5

Siehe auch die folgende Abbildung:

Abbildung Nr. 6 pH-Wert-Verlauf über 24 Stunden.

Den

## Urin-pH-Wert-Messungen (3 Beispiele)



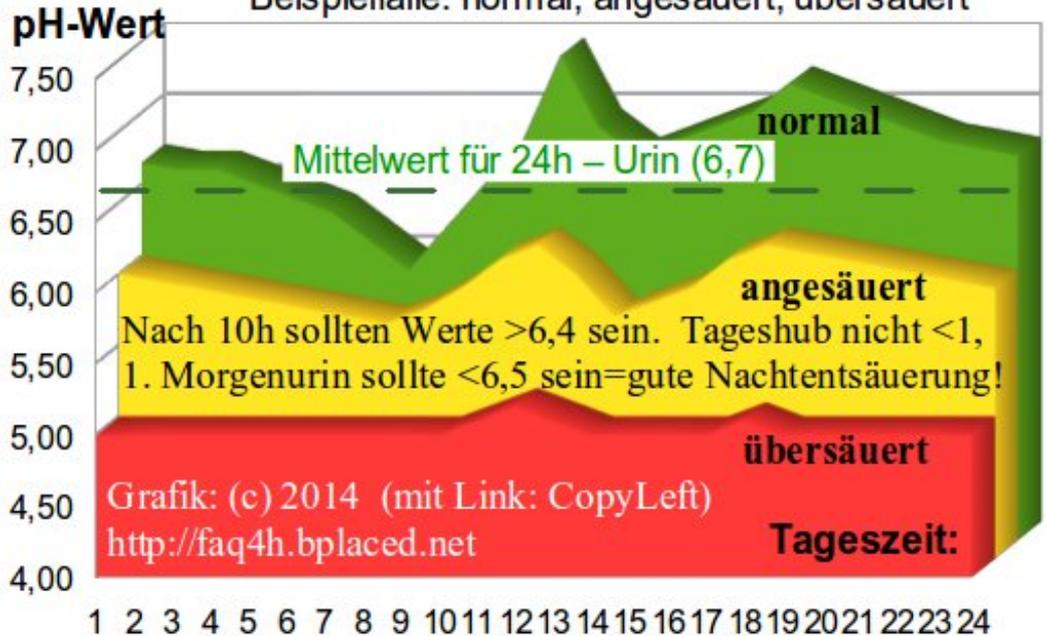
Tagesmittelwert erhält man durch Urin-Sammlung über 24 Stunden und eine nachfolgende Messung.

**Einzelmessung allein sind nicht sinnvoll, weil sie nicht sehr aussagekräftig sind.**

Besser ist hier ein Wochenprotokoll, bei dem jedes Wasserlassen protokolliert und davon der pH-Mittelwert gebildet wird. Der Wochen-Urin-pH-Wert (als Mittelwert) sollte zwischen 6,2 und 6,8 liegen. Wird dies über 3 Wochen erreicht, liegt keine Übersäuerung vor!

## Urin-pH-Werte als Indikator für Übersäuerung

Beispielfälle: normal, angesäuert, übersäuert



### HINWEIS über weitere pH-Wert Messungs-Möglichkeiten:

Einfach ist die Messung des Speichels, weil er nicht so schwankt wie beim Urin. Idealwerte liegen im Bereich 6.8 - 7,2 oder darüber. Stuhlmessungen sind ebenfalls unkompliziert. Zuerst eine Probe sammeln, dann das pH-Papier mit Trinkwasser kurz benetzen (pH=7,0) und dann den Streifen auf die Probe drücken und nach 30 Sek. über den Farbvergleich den Wert bestimmen. Stuhl sollte Werte von ca. 8,0 haben.

Für Eigenmessungen gibt es den [Basisplan für pH-Messungen](#)

Eine detaillierte Deutung gibt es als: [Meßwert-Deutung](#)

## Wodurch entstehen im Körper Säuren?

Säureart	entstanden durch
Acethylsalizylsäure	Arzneimittel (Schmerzmittel usw.)
Essigsäure	Süßwaren und schlechte Fetten
Gluconsäure	Kohlenhydrate
Gerbsäure	Schwarztee oder Kaffee
Harnsäure	Fleisch- und Wurstwaren, Innereien
Milchsäure	körperliche Überanstrengung, Muskeltätigkeit
Oxalsäure	Rhabarber, Spinat und Kakao (Schokolade)
Phosphorsäure	Colagetränke, Fisch, Eier, Schmelzkäse
Salpetersäure	gepökeltes und Käseprodukte
Salzsäure	Stress, Angst und Ärger
Schwefelsäure	Schweinefleisch, Käse

Abbildung Nr. 6

Überschüssige Säuren müssen immer ausgeschieden oder neutralisiert und notdeponiert werden. Die Ausscheidung erfolgt über Urin, Stuhl, Atmung oder Haut, wenn diese Möglichkeit dauernd überfordert wird, erfolgt Not-Deponierung der "Schlacken" im Binde- und Fettgewebe. Das ist auch fast immer die wahre Ursache für ein Übergewicht!

## Kann man schnell Selbsterfahrung sammeln?

Man kann eine Woche lang den Urin-pH-Wert bei jedem Wasser lassen messen und davon den Mittelwert bilden. Dann entzieht man eigener Normalkost:

- alle Kohlenhydrate,
- oder besser, alle Kohlenhydrate und Fleisch,
- oder im Idealfall, alle Kohlenhydrate, Zucker und tierisches Eiweiß (Fleisch u. Milchprodukte)

und vergleicht die neuen Wochen-pH-Werte und den Gesundheitszustand.

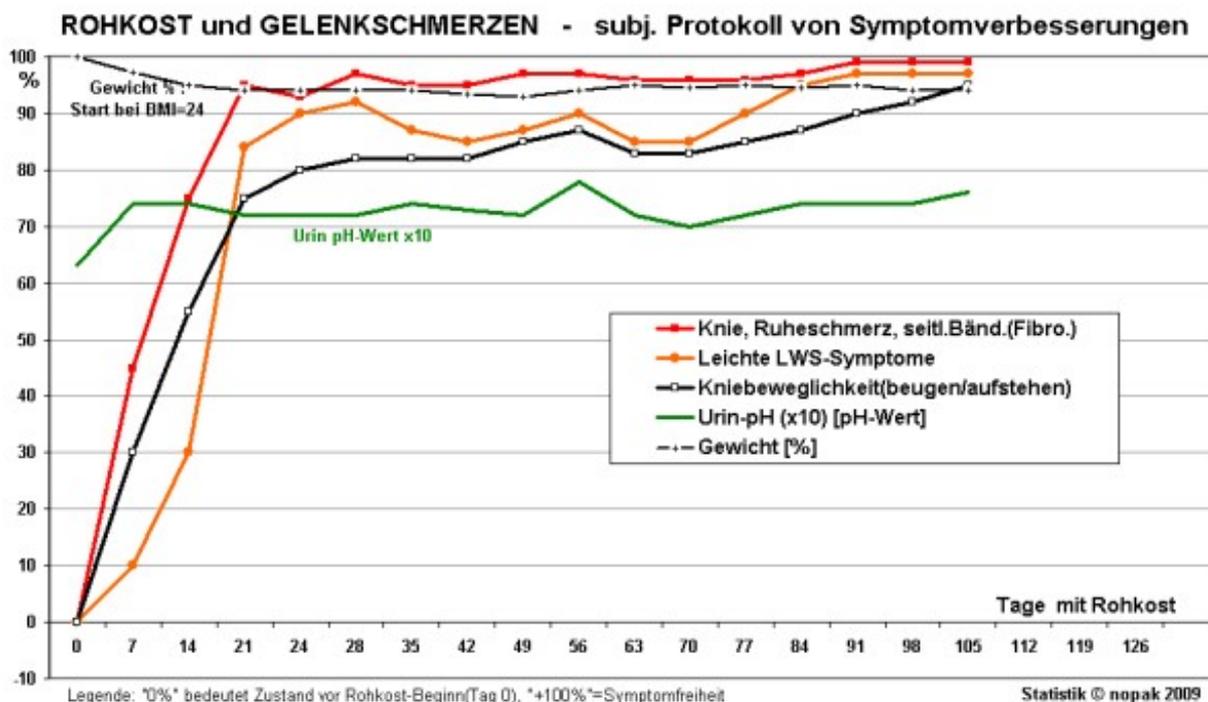
Ich bevorzugte die dritte Variante, wegen des höheren Erfolgspotentiales und hatte anfangs 3 Wochen eingeplant, die ich beim Erfolg ausweitete. **Wer gesundheitliche Probleme hatte, wird erstaunt sein über die Ergebnisse.** Es empfiehlt sich, einzelne Probleme und ihre Verbesserungen wöchentlich zu dokumentieren, denn der Erfolg beflügelt weiter zu machen. Wer ernsthafte akute Probleme hat, sollte jedoch immer einen Arzt einschalten. Beispiel für zu vergebende Verbesserungs-Noten 1-10 oder 0-100%:

- 0=keine Besserung,
- 1= erste Besserungen,
- 2= geringe Besserungen,
- 3= beachtliche Besserungen,
- 4= gute Besserungen,
- 5= sehr gute Besserungen ,

- 6= zeitweise ohne Symptome,
- 7= im Mittel ohne Symptome,
- 8= überwiegend ohne Symptome,
- 9= fast immer ohne Symptome,
- 10= dauerhaft ohne jegliche Symptome.

## Besserungen durch Rohkost bei Gelenken

Abbildung  
Nr. 7  
Ein Beispiel  
wie durch  
die  
Einführung  
einer  
speziellen



therapeutischen Rohkosternährung diverse Probleme sich förmlich auflösen können. Wer seine eigene Wahrnehmungen regelmäßig (z.B. wöchentlich) protokolliert und dabei von Stufe 0 bis 10 mit Punkten oder 0-100% einer möglichen BESSERUNG bewertet, findet recht schnell selbst heraus, ob eine Änderung von Lebensgewohnheiten gesundheitliche Vorteile ergeben. 0 ist hier der aktuelle Anfangszustand bei Beginn der Aufzeichnung. Ich habe mit drgl. mal begonnen, als ich meine Bluthochdruckprobleme bessern wollte. Es hatte dort einen ähnlichen Erfolg wie hier bei den Gelenken. Jahre später las ich ein Buch von Galina Schatalova (Wir fressen uns zu Tode) und entdeckte, daß sie mit ihrem System einer so genannten "Heilkräftigen Ernährung", sogar Schwerkranke, auch Aufgegebene und austerapierten Menschen wieder zu voller Genesung verhelfen konnte.

## SCHÄDIGUNGEN...

### Warum kann eine Übersäuerung schädlich werden?

- **Weil überschüssige Säuremengen** im Körper zusätzlich verarbeitet oder entsorgt werden müssen. D.h. dafür werden Zusätzliche Mineralstoffe benötigt, die u.U. in der Ernährung fehlen und dann aus der Körpersubstanz (Knochen, Zähne, etc.) aktiviert werden müssen.
- **Weil abnormale Säuremengen** (durch Fehlernährung) direkte Säure- bzw. Organschäden anrichten können!
- **Weil Säurekombinationen im Extremfall** sogar Glas und Gold auflösen, sind sie auch in der Lage Gelenke und Bandscheiben schädigen zu können! (Bandscheiben werden zu "weich", können die Kräfte nicht mehr aufnehmen, verformen sich und können dadurch Nerven quetschen und Schmerzen auslösen.
- **Weil jeweils nur bestimmte biologisch verträgliche Säure - Basenbereiche** die normale Funktion einzelner Organe garantieren und Abweichungen davon viele Krankheit begünstigen können, die bis zu

lebensbedrohlichen Fällen möglich sind!

## Gibt es Hauptschädigungsbereiche bei Säuren?

Ja, da kommen drei Bereiche in Frage:

Quellen: <http://www.power-for-life.com/saure-basen.html> und ein Video von Prof. Dr. W. Veith, Risikofaktor Milch 1/11 (youtube.com)

- **Entmineralisierung (Knochen, Gefäße), mögliche Folgen:**

Osteoporose, Herzinfarkt, Schlaganfall. Symptome: Zahnschäden (Karies), Blutgefäßschäden, Herzinfarkt, Gehirnschlag, Hämorrhoiden, Krampfadern und offene Beine, Knochenbrüche im Alter, Leistenbrüche, Bandscheibenschäden! Die wichtigste Information auf diesem Gebiet kommen über Studien, die belegen, dass Milchprodukte nicht wie die Werbung sagt uns Kalzium zuführt, sondern genau das Gegenteil erreicht, eine Zehrung eigener Mineralien. Mehr siehe in der FAQ-Ernährung oder in der Grafik die die wirklichen Zusammenhänge bzgl. Kalziumkonsum (über den Milchverzehr) und die Knochenbrüche durch Osteoporose weltweit aufzeigt. Siehe Abbildung unten (Knochenbrüche und Kalzium-Konsum).

- **Ablagerung nicht ausgeschiedener Stoffe und ihre möglichen Folgen:**

Rheuma, Gicht, Arthritis, Steine, Nierenschäden, Seh- und Hörvermögen, Star, Arteriosklerose und dann Herzinfarkt oder Schlaganfall. Wenn Säurereste in Gelenken deponiert werden und diese auskristallisieren, können sie Gelenke auch rein mechanisch schädigen, denn nadelförmige Kristalle können wie Schmirgelpapier wirken. Nicht eine Überlastung von Gelenken ist dann die Ursache, sondern die kristalline nadelartige Struktur der Säurereste kann zerstörend wirken, wie Sand im Getriebe, trotz ausreichender Gelenkflüssigkeit als Schmiermittel.

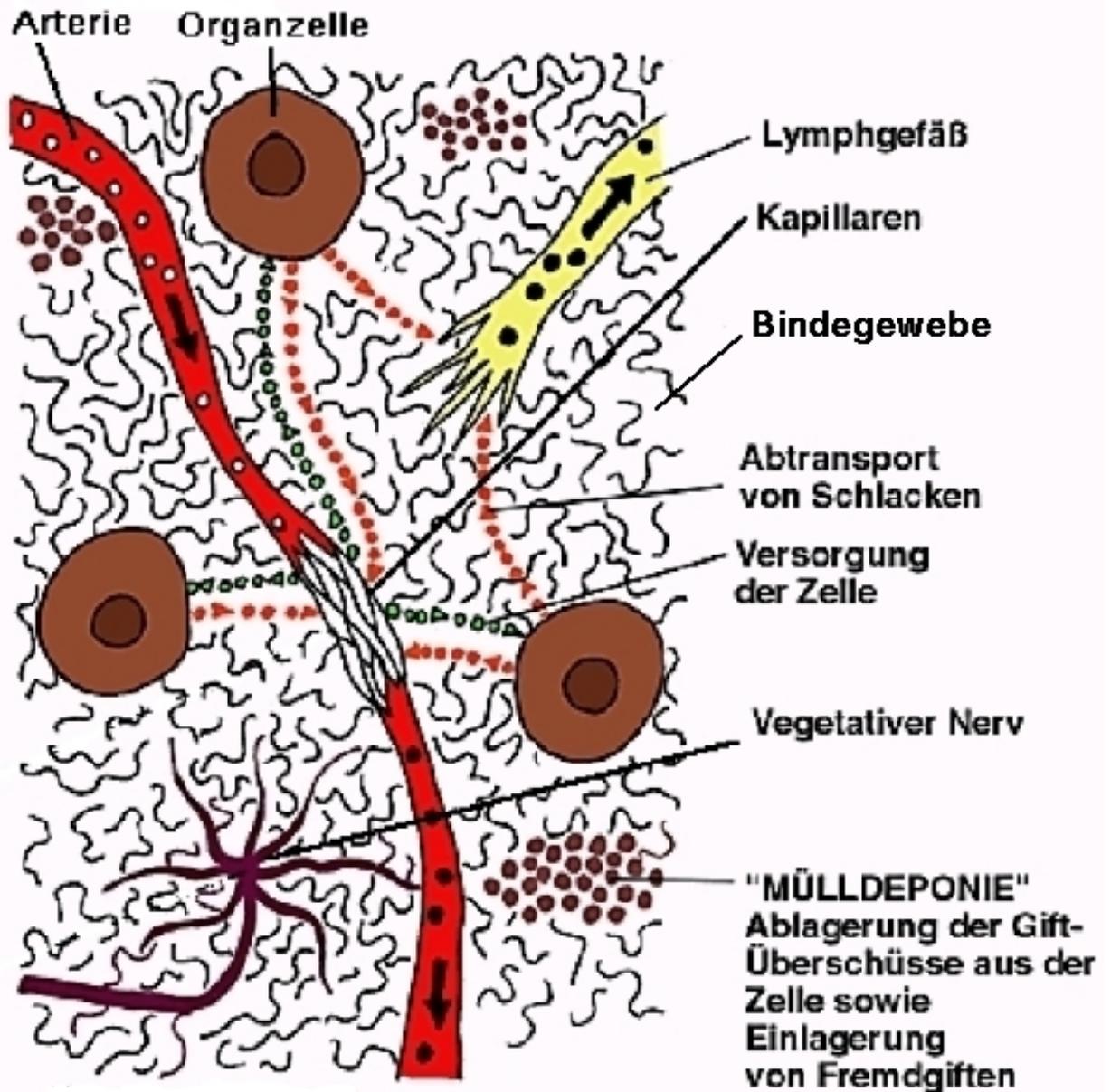
- **Verlust der natürlichen Immunität, mögliche Folgen:**

Häufung von Infektionskrankheiten, von simplen Erkältungen bis zu tödlichen Infektionen.

## Wo lagern sich im Körper "Schlacken" ab?

**Viele Ablagerungen gibt es im Bindegewebe**, siehe "Mülldeponie". Wenn das Bindegewebe durch Fehlernährung zugemüllt wird (Säurereste, Gifte etc.), leiden Nerven (-Empfindungen), der Zell-Stoffwechsel und die Regulationsfunktionen der Organzellen. Mögliche Folgen: Selbst beteiligter, meist unerkannter, schleichender Beginn vieler chronischer und auch schwerer Krankheiten! Bis hin zu Krebs durch Übersäuerung, siehe auch bei [ueber-sauer.de](http://ueber-sauer.de).

Abbildung  
Nr. 8A



**Ablagerungen in den Blutgefäßen basieren ebenfalls auf Ernährungsfehlern.** Mögliche Folgen: Selbst beteiligter, meist unerkannter, schleichender Beginn einer Blutdruckerhöhung, bei der Mediziner i.d.R. nicht die wirkliche URsache therapieren, sondern i.d.R. mit Blutdrucksenkern die Versorgung aller Organe noch weiter minimieren bzw. verschlimmern. Folge: Solche Patienten sterben nie an Bluthochdruck, außer sie vergessen ihre Medikamente und beseitigen vorher nicht die BHD-URsache durch die Normalisierung ihrer Ernährungsweise auf artgerechte Kost. Wer wie Alle die Abusus betreiben, mit Überangeboten von Kohlenhydraten und tierischem Eiweiß (d.h.: unserer "zivilisatorischen" Ernährungsweise), seinen Organismus dauerhaft überlastet, der stirbt auch so, wie Alle daran.

Mehr Infos in der folgenden Abbildung oder unter [Herzinfarkt/Schlaganfall vermeiden](#)

Abbildung 8B: Arteriosklerose

### Gibt es Beispiele für Folgeschäden durch Übersäuerung?

Eine gleichzeitige Übersäuerung wurde bei vielen chronischen Krankheiten festgestellt. Alle Beispiel sind Links!:

### Was hat Ernährung mit Übersäuerungs-Schäden zu tun?

Sehr viel, weil die natürliche Versorgungsquelle des Menschen die Ernährung ist und Wissenschaftler entdeckten, daß die Basis für den Körper das zelluläre Gewebegrundsystem darstellt (Siehe auch die Abbildung oberhalb).

- **In diesem Grundsystem** laufen alle internen Stoffwechsel- Funktionen in der Körperzelle zusammen (Matrix).
- **Hier treffen sich Blut- und Lymphgefäße, Nervenzellen** und Botenstoffe und entscheiden ob Zellen aufgebaut oder abgebaut, versorgt oder unter versorgt, geschädigt oder geheilt werden. Mehr siehe bei [Grundregulation nach Pischinger](#) (auch die vorherige Abbildung).
- **Auf dieser zellbiologischen Ebene**, wird über das Wohlergehen und Gesundheit im Leben entschieden.
- **Ohne ausreichende, vollwertige, schadstofffreie Ernährung** ist das kaum möglich. Ein Rattenversuch zeigte, daß diese Tierart in wenigen Generationen ausstirbt, wenn das Futter nicht mehr vollwertig und artgerecht ist (siehe die unten folgende Abbildung: Ernährung und Nachkommen (Rattenversuch)). Bei uns liegt die Generationenfolge nicht im Bereich Wochen/Monaten, sondern bei Jahrzehnten.
- Eines der **Hauptprobleme ist dabei die Übersäuerung**, die letztlich zur Verschlackung (Verstopfung) des Bindegewebes durch nicht artgerechte Ernährung führt. Dadurch wird der gewebe- und zellinterne Versorgungskreislauf in seinen Ver- und Entsorgungsfunktionen gestört, behindert bis blockiert. So können Ernährungsfehler letztlich zu einer schleichender Unterversorgung und Vergiftung der gesamten Zellmatrix im Organismus führen. Damit wird das Millieu bereitet für alle schädlichen Mikroben und besonders für die Parasiten. Zur Erinnerung, der Krebserreger, die Trichomonade, wurde von der Wissenschaftlerin Tamara Lebedewa als Parasit erkannt, der sich sogar vor unserem Immunsystem tarnen kann und drei unterschiedliche Erscheinungsformen besitzt, die kaum bekannt sind. Nicht erkannte Ursachen werden auch normalerweise nicht therapiert bzw. behoben.

## Was sind Kohlenhydrate?

- Alle Getreideprodukte incl. Reis,
- Kartoffel (Gemüse mit hohem Kohlenhydrat-Wert = Stärke!) und
- Zucker enthalten hohe Kohlenhydratanteile
- Ein bekannterer Name für Kohlenhydrate ist Stärke

**Kohlenhydrat = Stärke wird während der Verdauung zu Glucose (Zuckerart) umgewandelt.**

**Überschüssige Glucose kann nur als Säurerest weiterverarbeitet werden! - Hier beginnen die meisten Übersäuerungsprobleme.**

Dabei ist es nicht nur wichtig den Kohlenhydratverzehr stark zu drosseln, sondern für Mehle darauf zu achten, daß sie möglichst frisch gemahlen wurden, weil sonst durch Oxydation extreme Verluste der Inhaltsstoffe entstehen. Wenn zusätzlich nur noch "Weißmehl" (Auszugsmehl), statt Vollkornprodukte genutzt werden, gehen die Inhaltsstoffe gegen NULL und es gibt unerklärliche Mangelerscheinungen. Solche Ernährungsmängel sind immer häufiger die wahre Ursache vieler chronischer Zivilisationskrankheiten!

In Zeiten ohne Überfluß, wie z.B. in Kriegszeiten, tauchten die meisten unserer heutigen Zivilisationskrankheiten nur extrem selten auf.

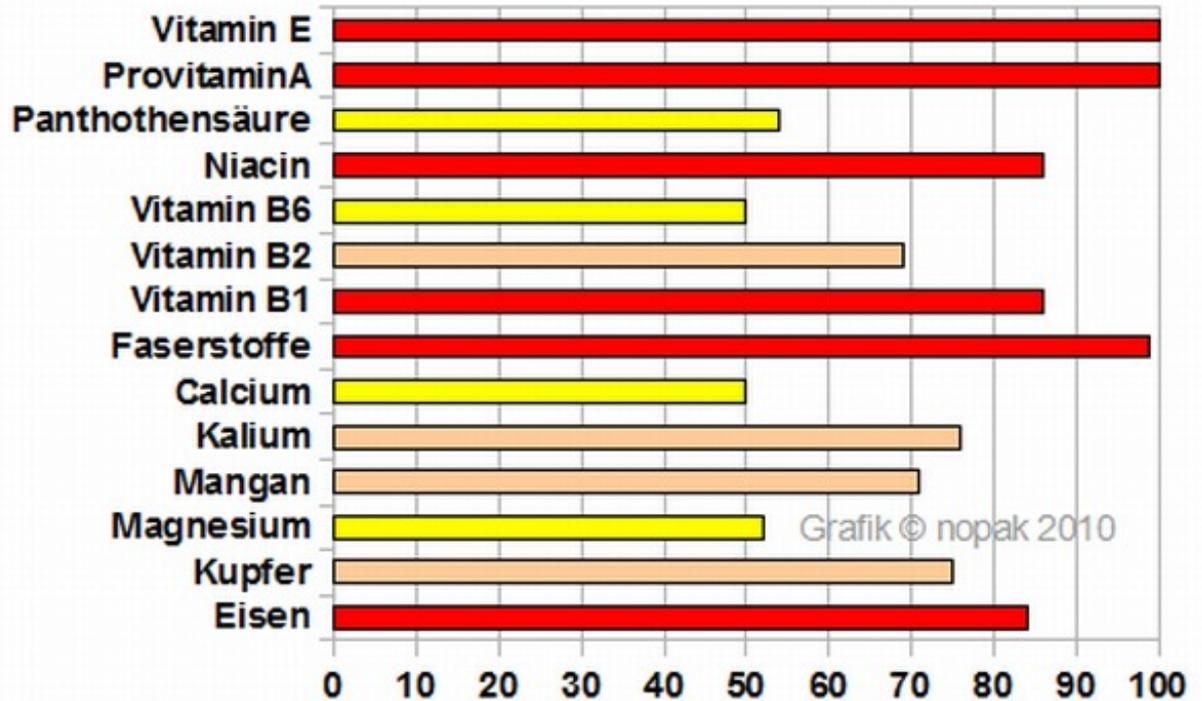
Abbildung 9

Sind  
Schäden  
durch

## Ausmahlungsverluste bei Weizen [%]

(von Vollkorn zu Typ 405)

Quelle: Gutjahr, Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind, emu-Verlag



### Fehlernährung möglich?

Ja, das hat z.B. eine Studie von Kühnau und Bernaseck belegt, daß Fehlernährungen Degeneration und Aussterben einer Gattung folgen. Dabei wurde lediglich ein Anteil von 50% der Nahrung so verändert, wie wir Menschen es regelmäßig tun! Die nachfolgende Grafik: Ernährung und Nachkommen, veranschaulicht das katastrophale Ergebnis recht deutlich.

Ähnliche Versuche machte Prof. Dr. Werner Kollath und stellte ebenso schwere chronische Organveränderungen und Degenerationserscheinungen fest. (Quelle: Gesundheit Getreide Welternährung, von Dr. J. G. Schnitzer, Seite 241, Halbernährung oder Mesotrophie).

## Ernährung und Nachkommen (Rattenversuch)

Tod durch Mangelernährung wegen Defiziten bei Eisen, Magnesium, Calcium, Vitamin B1, Provitamin A, Vitamin E, etc. Die Tiere erhielten 50% Normalkost und 50% der Kost vom Typ I-V (s.u.) Nur die Gruppe I+II überlebte den Versuch..

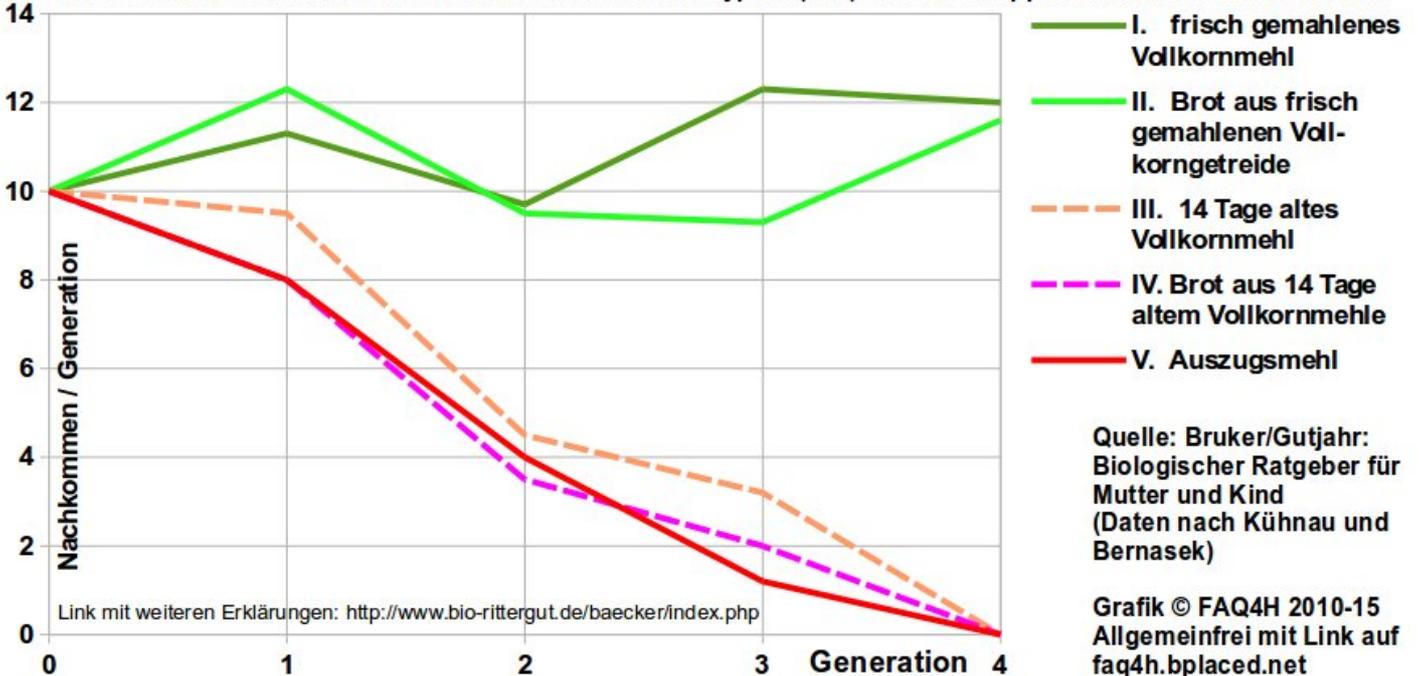


Abbildung 10

Versuchstiere(Ratten) wurden krank und starben nach nur 4 Generationen völlig aus! Ernährung: 50%iger Anteil von nicht frisch gemahlener Kost (Mehle und Auszugsmehle[Weißmehl]). Die Kontrollgruppe vermehrte sich und blieb gesund.

### Gibt es Zusammenhänge mit Krebs?

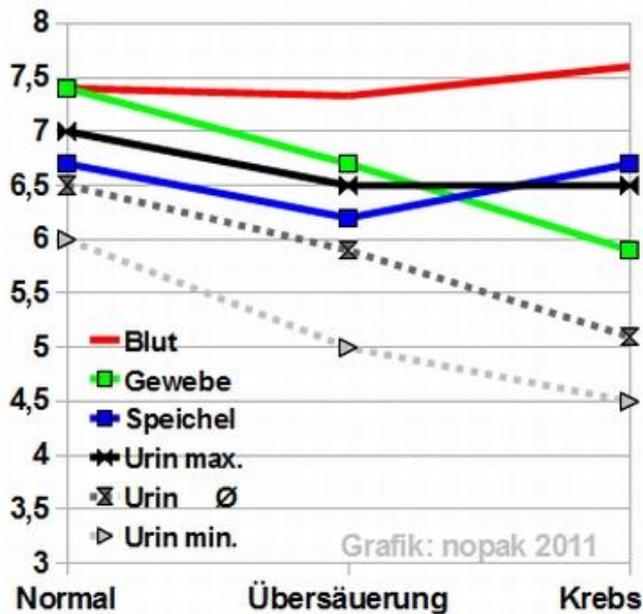
Ja, die folgenden Diagramme zeigen die Zusammenhänge bei Übersäuerung und Krebs auf. Die Gewebe-pH-Werte fallen bei Krebs weiter ab als bei einer Übersäuerung ohne Krebsbefall allein! Der Blut-pH-Wert dagegen steigt sogar an. Das sind deutliche Hinweise! Beachte besonders die Anomalien der roten Kurven: Blut - Krebs und Krebs - Gewebe!

Das folgende Diagramm 1, zeigt deutlich starken Abfall im Gewebe (grün) und Urin (grau), der Organismus versucht über das Blut eine Rettung! Im Diagramm 2 zeigt sich ebenfalls für Gewebe und Urin die verstärkte Übersäuerung mit Werten von nur 4,5-6 !

Die Anomalien in den Diagrammwerten zeigen recht deutlich den Rettungs-Versuch des Organismus: Bei Krebsbelastungen versucht der Organismus über das Blut mit übernormal hohen pH-Werten, die Schäden im Gewebe, erkenntlich an den zu tiefen pH-Werten dort, über den Weg eines Notprogrammes positiv zu beeinflussen. Dies zeigt, daß eine Selbstregulation versucht die Gewebeübersäuerung in Richtung Heilung zu kompensieren. In beiden folgenden Abbildungen ist deutlich zu erkennen, daß beim weiteren Absinken der pH-Werte in der Krebsphase im Gewebe und im Urin, die Werte im Speichel und Blut sogar wieder bis auf Normalwerte ansteigen (Speichel) und der Blutwert sogar eine Übersteigerung erfährt!

**Fahre mit der Maus über die Abbildung, um die Veränderungen "Normal" >> "Krebs" besser zu erkennen!**

pH-Wert - Diagramm 1



pH-Wert - Diagramm 2

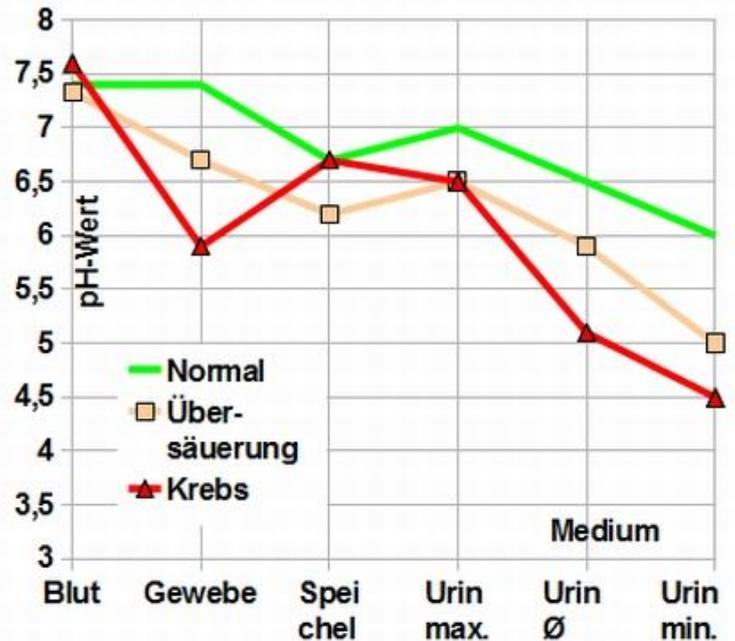


Abbildung: 11 und 12

Mehr zum Thema findet man auch in der FAQ-Krebs.

## ENTSÄUERUNG...

### Wie kann man Entsäuern?

- **Über die Ernährung** (Dauerhaft mehr basische Nahrung statt überwiegend sauer verstoffwechselnde Nahrung zu sich nehmen!)
- **Über Getränke** (mineralarme, zuckerfreie, basische Getränke o. Kohlensäure, basische Tee's. Menge: 0,03 Liter x Gewicht/Tg!)
- **Über die Haut** (nur noch Pflegemittel mit pH-Wert=7-8, statt der unsinnigen 5,5 verwenden! Dadurch wird die Ausscheidung nicht mehr unsinnig blockiert, sondern Säureabbau über Neutralisation wieder ermöglicht. Zusatz-Tipp: Basenbäder (1-2 Std.) oder Basensalz auf nasser Haut nach dem Duschen einreiben.
- **Über Bewegung** (das regt den Stoffwechsel und die Entsäuerung/Entgiftung im Zellgewebe an!)
- **Über die Atmung** (Bei Sport oder intensiver Bewegung wird tiefer durchgeatmet, dadurch wird mehr Kohlendioxyd abgeatmet!) Zu beachten ist auch, daß Rauchen die Lungenfunktion beeinträchtigen kann und dadurch die natürliche Entsäuerungsunterstützung der Lunge immer schlechter werden muß.
- **TIPP 1 - für Pflegemittelverbesserungen:**  
Durchmischen sie "Haut neutrale" gute schadstofffreie Dusch-, Haar-, und Handwaschmittel (pH=5,6) gut mit ca. 40%Ö "flüssiger" Schmierseife (Lauge mit pH-Wert=11), das ergibt einen pH-Werte von 7,5-8,5 (das ist genau der Wert den Babyhaut im Mutterleib im Fruchtwasser erlebt, um alle Säureüberschüsse abzugeben!). Machen sie einen Mischbehälter, z.B. alte große Plastikflasche nur halb voll, dann klappt das Durchmischen besser.
- **TIPP 2 - Benutzen sie möglichst nur Kernseife**, sie hat hohe Basenwerte.
- **TIPP 3 - für eine erweiterte basische Hautpflege:**  
Kaufen sie sich basisches Speziälsalz und reiben sich damit nach jedem Duschen den noch nassen Körper solange ein, bis daß sie keine Salz-Kristalle mehr auf der Haut spüren. Lassen Sie danach die

Haut durch die Luft abtrocknen. 1 Teelöffel voll reicht völlig aus. Die Methode wirkt wie ein Basenbad von 1-2 Stunden, aber man spart enorme Mengen des Basensalzes!

## Wie funktioniert Entsäuerung über die Ernährung?

- **Radikale und wirksamste Methode:** Ab sofort mindestens für einige Monate als Therapie, nichts mehr essen und trinken, das sauer ist, bzw. im Darm sauer verstoffwechselt! (Getreideprodukte, Kartoffeln[wegen des hohen Stärkeanteiles], Reis, Zucker, tierische Produkte wie Milch, Käse, Eier, Fleisch, Wurst, auch Kaffee, alkoholische und industrielle Getränke mit Kohlensäure). Dies ist die vegane und artgerechteste Methode!
- **Probe-Umstellung:** Mindestens für 3-4 Wochen nur noch Gemüse, und reifes aber nicht sehr süßes Obst, Samen, Nüsse, Sproßen und Keime verzehren. Höhere Rohkostanteile fallen im Sommer leichter. Wer es nicht versucht lernt auch nie kennen, daß man zu fühlen beginnt, wie der Körper sich erholt und lästige Symptome förmlich verfliegen können! Bei Erfolgen kann man immer noch mit der o.e. Methode weitermachen, wenn erste Erfolge und ein echter Genesungswille dazu die Kraft verleihen.
- **Halbherzige Verbesserung:**  
Bei allen Hauptmahlzeiten nur die Kohlenhydrate meiden (Kartoffeln, Reis, Teigwaren). Beim Brot die Menge reduzieren und möglichst auf Vollkornbrot umstellen, das vor dem backen frisch gemahlen wurde! Viele Nährstoffe gehen nach dem Mahlen durch Oxydation mit dem Luftsauerstoff schnell verloren. Siehe hierzu auch die Abbildung: Ausmahlungsverluste bei Weizen.

## Warum und wie kann ich meine Ernährung verbessern?

Den Hauptgrund es zu tun, erkennt man an den Vor- und Nachteilen einzelner Kostarten bzw. ihrer besonderen Qualitäts- oder Schädigungsmerkmale, wie in der folgen Tabelle unter Besonderheiten aufgeführt. Ernährung kann die gesamte Palette von höchstwertiger Heilkost bis zu echter Schadkost ausmachen. Die Ampelfarben signalisieren dies auf eine vereinfachte Weise:

Kost-Arten:	Ernährungsmerkmale:				Besonderheiten:
	Ernährung art-gerecht	Inhaltsstoffe Qualität OK	Inhaltsstoffe Quantität OK	Schadstoff-Freiheit	
Grafik (c) nopak 2012					Haupt-Gründe für die Vor- und Nachteile der Kost-Arten
Heil-Kost	<b>Gesundheitsfördernd</b>				Heilkräftige Inhalts-Stoffe
Ur-Kost					Ausreichend Ballaststoffe
Vegan					frei von tierischem Eiweiß
Vegetarisch					min. tierische Eiweiß u. KH - Last
N.-Kost 20/80%veg.					höhere tier. Eiweiß u. KH - Last
Normalkost 80/20					hohe tier. Eiweiß u. KH - Last
Zivilisation - Kost					höchste Belastung d. Ernährung
Schadkost	<b>Gesundheitsschädlich</b>				dto incl hoher Schadstoffanteile

Abbildung Nr. 13

Wissenserweiterung die weit über den Level von Werbung hinausgeht ist für Gesundheit und Genesung extrem förderlich:

- Durch Wissenserweiterung über Lektüre, die sich mit natürlicher, artgerechter Ernährung beschäftigt. Siehe auch FAQ-Ernährung
- Suchen im Internet mit: [ernährung übersäuerung entsäuerung](#)

- Zusätzlich über [ganzheitliches Heilen](#), besonders über [Ursachentherapie statt Reparaturmedizin](#).
- Und nicht vergessen: Bewegung, ausreichend Schlaf, seelische Ausgeglichenheit können zum Wohlbefinden beitragen!
- Tip: Das Konsum-Verhältnis (sauer/basisch) umkehren von 80/20% auf 20/80% oder für eine therapeutische Phase einige Monate 100 %ig auf basische Kost setzen, z.B. mit Rohkost. Der Erfolg kann schnell kommen und ohne Wartezimmer.

## Welche Bedeutung haben Getränke und Wasser?

**Wasser zeichnet sich nicht dadurch aus, was es mitbringt, sondern dadurch was es mit nimmt!**

Das Trinkwasser hat die größte Bedeutung, weil Wasser als Basis für alle Stoffwechselfvorgänge so wichtig ist. Der größte Irrglaube bei Wässern und trinkbaren Flüssigkeiten ist der, das man uns glauben lassen will, daß Wasser egal ob Trinkwasser, Mineralwasser oder andere Getränke um so wertvoller und nützlicher sei, je mehr Mineralien sie enthalten. Siehe Tabelle unten!

Die folgende Tabelle zeigt die Wirkungsqualität trinkbarer Wässer:

**Trinkwassergüte bezogen auf Leitwert und Wasserhärte**

Wirkung im Organismus	µS (Leitwert in Mikrosiemens)	Ohm (Widerstand)	ca. Härte °dH (Kalk)
Sehr gut entslackend und entgiftend	50 - 90	20.000 - 11.000	1,8 - 3,0
Gut entslackend und entgiftend	>90 - 130	11.000 - 7.700	3,2 - 4,5
befriedigend entslackend und entgiftend	>130 - 200	7.700 - 5.000	5,0 - 6,0
wirkungslos	>200 - 300	5.000 - 3.330	7,0 - 9,0
belastend	>300 - 500	3.330 - 2.000	10,0 - 18,0
mangelhaft	>500 - 1300	2.000 - 700	20,0 - 40,0
stark belastend	>1300 - 2500	700 - 400	44,0 - 53,0

Quellen: [aquafontana.de](http://aquafontana.de), WFT-Wasserfilter-Technik. - Grafik (c) nopak 2010

Abbildung Nr. 14

Zitat: "Leider trägt kein einziges Gramm dieser hoch gepriesenen Mineralwasser-Inhaltsstoffe zur organisch-biologischen Verwertbarkeit bei. Ganz im Gegenteil! Mineral ist eben nicht Mineral und das hat seine Grundlagen im 'Urgesetz des Lebens'." [Quelle: trinkwasser-report.de](http://trinkwasser-report.de).

Der Grund ist die fehlende Bioverfügbarkeit, weil die anorganischen Bestandteile zu groß für eine Aufnahme im Zellgewebe sind. **Nur organisch bereits aufgeschlossene Bausteine wie man sie in Obst und Gemüse findet, können verwertet werden.** Alle anorganischen Mineralsalze, die flüssig konsumiert werden sind praktisch wertlos. Sie müssen sogar zusätzlich entsorgt werden oder lagern sich als 'Schlacken' im Bindegewebe und den Blutgefäßen ab. [Quelle: Mineralwasser - ein gesunder Tropfen? von Rüdiger Syring](#).

Deshalb gibt es in anderen Ländern, z.B. in Frankreich und Italien auf Trinkwasserflaschen die entsprechenden Qualitätsangaben für mineralarme Wässer, die dann eine Qualität wie mineralarmes Hochgebirgs-Quellwasser auch erkennen lassen. Wer selbst ein solches Wasser daheim genießen möchte, kann sich mit Osmosewasser

beschäftigen. Wässer die Leitwerte

## Wie funktioniert Entsäuerung über die Haut?

Genau so wie im Körper, durch Neutralisation:

- Sehr wirksam sind regelmäßige **Basenbäder**. Man gibt ca. 100g Natron (aus der Apotheke etc.) in das warme Badewasser ohne weitere Zusätze. ätherische Öle sind die Ausnahme. Badedauer: mindestens 1 Stunde.
- Eine **Bürsten-Massage** während des Badens sorgt für eine Unterstützung des Hautstoffwechsels, nutzen sie dafür eine Bade- und Rückenbürste.
- Auch regelmäßige **Fußbäder** unterstützen die Entsäuerung. 2 Teelöffel Natron sollten in einer Fußwanne ausreichen. Das Bad sollte 2-3x pro Woche eine Stunde dauern.
- Weitere Möglichkeiten sind **basische Wickel**, bei denen man Tücher mit einer Base tränkt (1 Ltr. Wasser plus 1 Teelöffel Natron). Dazu kann man z.B. Badetücher für die Hüfte oder dicke Socken für die Füße verwenden.

## Wie funktioniert Entsäuern durch Bewegung?

- Bei Bewegung erfolgen Muskeltraktionen, diese fördern den Stoffwechsel in den Zellen und besonders den Transport von "Schlacken" im Lymphsystem.
- Doch VORSICHT, gerade bei zu viel Aktionen ohne Training, kann das Gewebe erst recht übersäuern. Wir kennen das alle, das ist der Muskelkater. Das ist nichts anderes als Milchsäure die im strapazierten Muskelgewebe entstanden ist!
- Eine gute Nebenwirkung bei aktiver Bewegung ist ein tieferer Atem, der Säure über das Gas Kohlendioxid aus der Lunge befördert!

## Wie funktioniert Entsäuerung über die Atmung?

- Ohne Atmung können wir nicht leben, weil wir über diesen Weg den Sauerstoff bekommen (hat nichts mit Säure zu tun!)
- Was kaum Beachtung findet ist, daß über den selben Weg auch eine Entsorgung von sauren Produkten stattfindet, denn sauer können nicht nur Flüssigkeiten sein, auch feste Stoffe und Gase.
- Das Gas mit dem wir entsäuern über die Atmung ist das Kohlendioxid. Die Haut, die Lungen und die Nieren sind für die Körper- und Blutensäuerung bzw. Stabilisierung sehr wichtig.
- Über das Lymphsystem gelangen solche Stoffe aus dem Gewebe über die Lunge in den Atem.
- Je tiefer und regelmäßiger wir atmen (Bauchatmung nicht vergessen), desto besser ist die Ver- und Entsorgungsleistung unserer Lungen und damit auch die Entsäuerungsunterstützung.

## Gleichnis vom Auto

Was machen wir beim Auto, bei Defekten, Ölmangel oder Startproblemen?

**Wir lassen immer die Ursachen beheben**, füllen Öl auf oder gehen in die Werkstatt um die Batterie, den Anlasser oder Vergaser als Verursacher zu finden und fragen auch warum der Schaden möglich wurde. Wir fahren nie mit roter Warnlampe weiter, lassen sie "abstellen" oder uns täglich Starthilfe geben!

Was machen wir, bei Schmerzen oder anderen Körpersignalen?

**Wir gehen zum Arzt und erwarten das er die Schmerzen "abstellt" oder z.B. ein Medikamente zur Blutdruckreduzierung verschreibt.** Die eigentlichen echten Ursachen sucht heutzutage weder ein Mediziner noch ein Patient. Auch nicht wenn es heißt: "Dies Medikament müssen sie jetzt lebenslang nehmen" oder : "Da hilft nur noch eine OPI!"

**Merken Sie den Unterschied? Wir versorgen und pflegen unser Auto das nur 15-20 Jahre "lebt", zielstrebigter als unseren eigenen Körper, der rund das 5fache leben sollte!** Wenn wir diese Taktik der Symptom-Therapie abschaffen und gegen eine echte Ursachen-Therapie austauschen, kann sich das auch auf unsere Gesundheit und Lebensdauer sehr auswirken!

**Es gibt also einen generellen Unterschied** bei der Behandlung von Mängeln im technischen Bereichen und bei Krankheiten. Handwerker bzw. Techniker fragen nach einem Defekt regelmäßig: Was wurde vorher, wann, warum, von wem, zuletzt und wie gemacht oder verändert, bzw. was war die echte und ursächliche Anfangs-Schwachstelle und damit der eigentliche Auslöser für einen Defekt. Der Arzt oder Patient fragt drgl. fast nie mehr. Der Patient ist sich vorweg schon sicher, daß ihn keine Schuld trifft. Der Arzt fragt sich meist nur noch welches Medikament oder welche OP kann jetzt noch helfen. Ob Eigenbeteiligung oder -Verschulden im Vorfeld eine Rolle spielen könnte, was sehr oft der Fall ist, wird fast nie hinterfragt. Handwerker holen über diese Fragetechnik aber die meisten wirklichen Ursachen der Fehler ans Tageslicht und können sie damit auch viel häufiger für die Zukunft ausschließen. - Wer erfolgreiche Ursachensuche betreibt, kann viel häufiger eine erfolgreiche Ursachentherapie betreiben. Symptomunterdrückung und Ursachentherapie haben schon sehr unterschiedliche Ziele, da darf man sich nicht wundern, wenn das persönliche Ziel: Gesundheit oder Genesung zum Fremdword wird.

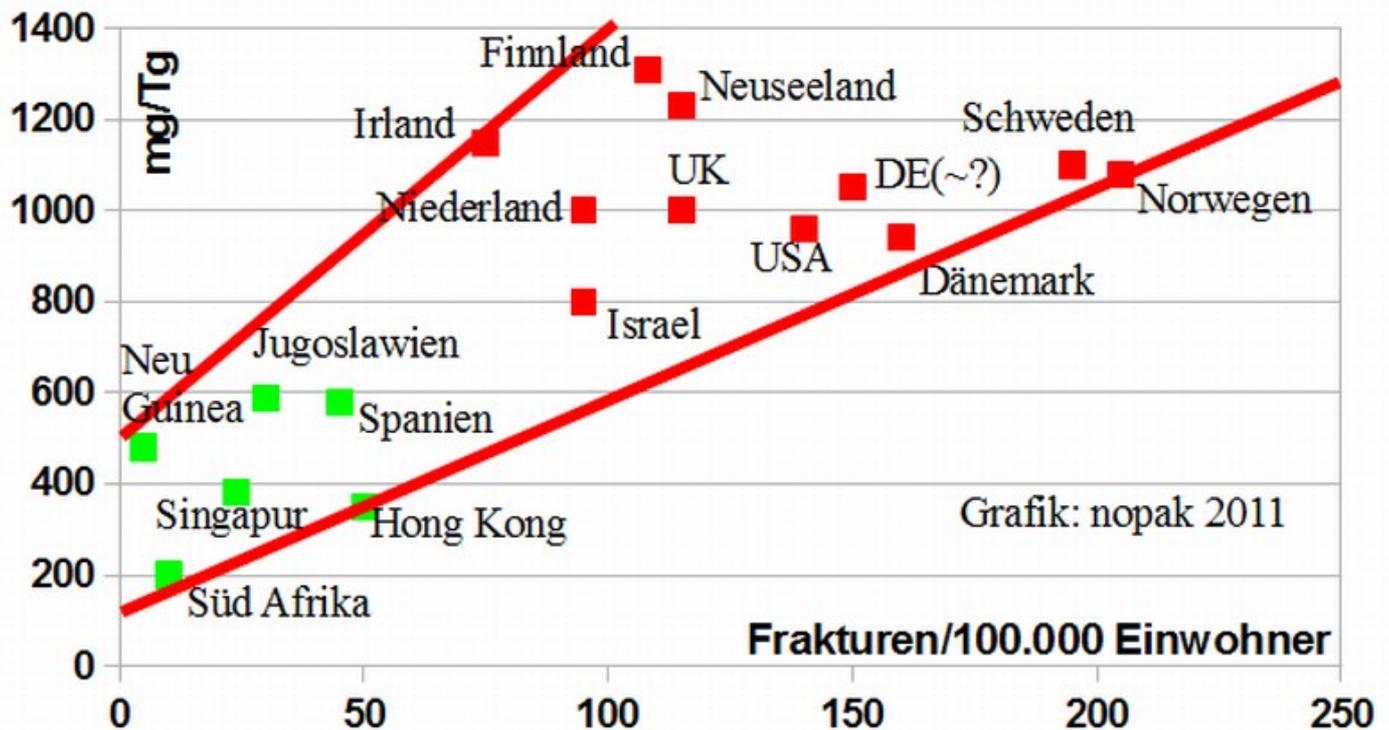
## **ANHANG...**

### **Knochenbrüche, Kalzium, ist Milch gesund?**

Je höher die Milchproduktion eines Landes auf der Welt, bzw. je höher der Kalziumkonsum ist in mg/Tag, um so höher ist die Rate von Knochenbrüchen durch Osteoporose in diesen Ländern! Das kann nur bedeuten, daß Milch dem Körper durch den Zwang, diese zusätzlich verarbeiten zu müssen ohne sie nutzen zu können, sogar Kalzium entzieht. Diverse Studien, zeigen immer in diese Richtung, und sind als Warnsignal zu verstehen. Siehe auch die Video-Links unten.

# Knochenbrüche und Kalzium-Konsum

Osteoporose ist in Ländern mit hoher Milchproduktion stark erhöht!



Datenquelle: <http://www.youtube.com/watch?v=DOVdG3LE3CI>

Vortrag: Krankmacher Milch, Prof. Dr. Walter Veith

Abbildung Nr. 15

Verschwiegene Wahrheiten über Milch findet man hier:

[Video: Risikofaktor Milch, Prof. Dr. W. Veith \(1:31:18h\)](#)

[Video: Dr. Veith - Krankmacher Milch 1-9:](#)

[Video: Wie gesund ist Milch wirklich? 1/2](#)

Suche auch nach der China-Studie von Campbell, sie macht ähnliche Aussagen - Mehr Infos gibt es auch in den FAQ's

## INFOS

## LINKS

- [Übersäuerung - Grundlage von Krankheiten](#)

Zitat: "Jeder Einzelne kann sich seine Gesundheit bewahren oder wiederherstellen, hierfür müssen wir allerdings alte Denkstrukturen und Gewohnheiten vergessen und konsequent neue Wege gehen. Durch eine falsche Lebensweise wird die Hauptursache für den gewaltigen Vormarsch der Zivilisationskrankheiten und Allergien gewährleistet: Ein übersäuerter Körper, im medizinischen Sprachgebrauch: Azidose."

- [Der pH-Wert und unterschiedliche Säure-Grade im Körper](#)
- [Entsäuerung als Basis jeder Therapie, Teil 1-3 Entsäuerung](#)
- [Der wichtigste Schritt ist die Entsäuerung des Körpers](#)
- [Übersäuerung beeinträchtigt das Wohlbefinden](#)

- Ursachen chronischer Übersäuerung
- Die Grundregulation nach Pischinger Schlüssel zum Verständnis der Ausleitungsverfahren, HP Dr. Anita Kracke
- Das Herz ißt mit, Clintons wiedergewonnene Gesundheit (suche den Titel dort)
- Übersäuerung - Säurebildner
- Übersäuerung
- Übersäuerung
- Übersäuerung
- Übersäuerung das unterschätze Risiko
- Ernährung
- Übersäuerung des Blutes und die Abnahme des pH-Wertes im Urin
- Genozid durch Übersäuerungsattacke auf die Menschheit
- Der Bicarbonat-Puffer als wichtigster Neutralisierungsprozeß im Organismus:
- Symptome und Krankheiten der Übersäuerung  
Zitat: "Es sind verschiedene Mechanismen, wie Säuren und Schlacken in unserem Organismus mittelbar und unmittelbar zu diversen Krankheitssymptomen bis hin zu lebensbedrohlichen Erkrankungen führen. Im sauren Milieu entwickeln sich bestimmte Krankheitsbilder und Erkrankungen vorzüglich, umgekehrt übersäuern diese Erkrankungen unseren Körper noch mehr, ein Teufelskreis! Eine Übersäuerung des Körpers ist insbesondere dann in Betracht zu ziehen, wenn mehrere der folgenden Symptome zutreffen: Allergien, Bluthochdruck, Cellulitis, Diabetes, Entzündungen, Gelenkschmerzen, Graue Haare, Hautunreinheiten, Haarausfall, Infekte, Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme, Muskelkrämpfe, Migräne, Menstruationsbeschwerden, Sodbrennen, Schlafstörungen, Untergewicht, Übergewicht, Verdauungsprobleme, Zahnfleischentzündungen."

## VIDEOS?

- Prof. Dr. Walter Veith - Risikofaktor Milch 1/11
- China-Studie, Dr. T. Collin Campbell - VIDEO engl. mit DE Untertitel
- Ernährung neu entdecken, Prof. Dr. Walter Veith
- Suche weitere Videos z.B. mit: youtube säure basen gesundheit faq
- Prof. Dr. Walter Veith (GES6) - Risikofaktor Milch - ein Mythos zerbricht (1:31:17)

## LITERATUR?

- Wir fressen uns zu Tode, Galina Schatalova, ISBN 3442142229
- Gesundheit durch Entschlackung, P. Jentschura, ISBN 3933874335
- Jungbrunnen Entsäuerung, Kurt Tepperwein, Wohlbefinden rundum durch ein harmonisches Säure-Basen-Verhältnis, ISBN 3442142075
- Die pH-Formel: Für das Säure-Basen-Gleichgewicht, Robert O. Young, ISBN 3442163749
- Rohkost statt Feuerkost, Helmut Wandmaker, ISBN 3442139120
- Suche weitere Literatur z.B. über einen Online-Bücherdienst mit: säure basen haushalt gesundheit krankheit ursachen symptome

Teilen:

[Share](#)

