

# Wege zur Gesundheit

## Entsäuerung - Entgiftung - Entschlackung



Von Dr. Heinz Reinwald

**S**auer macht alles andere als lustig... Der pH-Wert der Weltmeere ist in den letzten zehn Jahren bedenklich gesunken. Das gefährdet den Lebensraum von Millionen von Lebewesen.

Im Spiegel heißt es: Die Zukunft ist sauer! „... schon drohen sich die kalkhaltigen Skelette mariner Lebewesen aufzulösen ... und es könnte zur stärksten Ozeanversauerung der letzten 300 Millionen Jahre kommen – ein schleichender Prozeß, vergleichbar mit der Osteoporose beim Menschen“.

Und zu Lande? Da sterben die Bäume, weil sie vom „sauren“ Regen gepeinigt werden. Jeder Landwirt weiß, daß auf zu saurem Ackerboden weder der Pflanzenkeimling wächst noch die nützlichen Bodenbakterien gedeihen. Alles Leben und Überleben in der Natur hängt längerfristig davon ab, ob das sie umgebende Milieu sich im pH-Gleichgewicht befindet.

Bestimmt wird das Verhältnis von Säuren und Basen über die Konzentration der elektrisch positiv geladenen Wasserstoffionen  $H^+$  – allgemein bekannt als pH-Wert. Liegt der Wert oberhalb vom Neutralwert pH 7, dann ist die Flüssigkeit „basisch“, liegt er unterhalb von pH 7 dann wird sie als „sauer“ bezeichnet. Sichtbar machen können wir dies mithilfe eines Indikatorstreifens, dessen Färbung den Säuregrad der Flüssigkeit anzeigt.

### pH-Wert



Der pH-Wert ist von entscheidender Bedeutung für einen gut funktionierenden Stoffwechsel, da viele Stoffwechselfvorgänge nur in einem stark begrenzten pH-Bereich ablaufen können. Die meisten Menschen sind heute jedoch übersäuert.

### pH-Werte im menschlichen Körper:

Die Gesamtbilanz des Organismus ist basisch. Der Mensch ist ein basisches Wesen. Ein paar pH- Werte:  
Herzzellen: 6,9 (ab 6,4 - 6,2 Herzinfarkt), Blut: 7,35 - 7,45, Morgenurin: 5,0 - 7,0, Speichel: 7 - 7,2 (heute: 6,5 gilt als normal), Gallenflüssigkeit: 8,8, Fruchtwasser: 8,5 (heute: 7)

### Das Säure-Basen-Gleichgewicht

Das Säure-Basen-Gleichgewicht stellt nach Prof. Sander die wichtigste Allgemeinfunktion im menschlichen Organismus dar. Es ist in den verschiedenen Bereichen unseres Körpers unterschiedlich. Die Säure-Basen-Balance ist entscheidend für den Eiweiß- Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel. Sie reguliert die Durchlässigkeit der Zellmembran für Nährstoffe und die zu entsorgenden Abbaugifte. Und das pH-Milieu ist wesentlich verantwortlich für das Funktionieren des Bindegewebes, das den Stoffaustausch zwischen den Zellen und den Blutgefäßen regelt und kontrolliert.

Wenn das S-B-Gleichgewicht die Basis für alle Lebensvorgänge im Organismus ist, dann können alle Funktionen des Körpers nur durch die Ausgewogenheit des pH-Milieus wieder in die Lage kommen, sich regulieren zu können. Liegen gesundheitliche Beschwerden vor, dann ist die Ausgewogenheit der Säure-Basen-Balance die Voraussetzung für den Erfolg anderer Therapien wie Homöopathie oder Akupunktur. Diese können nur eingeschränkt oder gar nicht wirken, solange das Körpergewebe mit sauren Werten überlastet ist.

Test: Sind Sie sauer?

**Fühlen Sie** sich oft abgeschlagen, unkonzentriert oder leiden Sie unter Schlafstörungen?

**Haben Sie** häufiger depressive Verstimmungen oder sind Sie gereizt?

**Haben Sie** Hämorrhoiden, Haarausfall, Schweißfüße oder schwitzen Sie über die Maßen stark?

**Haben Sie** eine fahle Hautfarbe, stark gerötete Gesichtsbereiche, rauhe Ellbogen oder leiden Sie unter anderen Hautproblemen, Allergien oder Verdauungsstörungen?

Falls Sie eine oder mehrere dieser Symptome mit Ja beantworten, dann sollten Sie sich Gedanken machen, denn diese Beschwerdebilder deuten auf eine schleichende Übersäuerung hin – erst recht in Verbindung mit Übergewicht oder bei ausgezehnten Menschen.

## Ständige Säurebildner

**Fleisch, Fisch und Geflügel, Wurstwaren >>>**  
Harn- Schwefel- u. Salpetersäure

**Milch- und Weißmehlprodukte, geschälter weißer Reis sowie Süßigkeiten aller Art >>>**  
Harnsäure und Essigsäure

**Übermäßiger Sport, hohe Arbeitslast >>>**  
Milchsäure

**Angst, Ärger >>>** Salzsäure

**Rauchen >>>** Nikotin

**Starker Alkoholgenuß >>>** Schwefelsäure

**Cola- und Light-Getränke >>>** Phosphorsäure

**Mineralwasser + Softdrinks: >>>** Kohlensäure

**Drogen/ Medikamente >>>** Acetylsalizylsäure

## Streß macht „sauer“. Streß macht krank!

Die Frankfurter Allgemeine Zeitung betitelt eine Schlagzeile. „Ehezwit (Streß) schlägt aufs Blut und verzögert die Wundheilung“.

Der Mensch wird immer mehr durch die verschiedensten Streßweirkungen belastet: Umweltgifte, Streit, Sorgen, Medikamente. Einen großen Teil der täglichen Säurelast aber nehmen wir über unsere Nahrung oder Genußgifte auf, wie Sie der Liste oben entnehmen können. Für unseren Organismus bedeuten sie massiven Streß. Und Streß macht „sauer“. Anhaltender Streß aber macht krank.

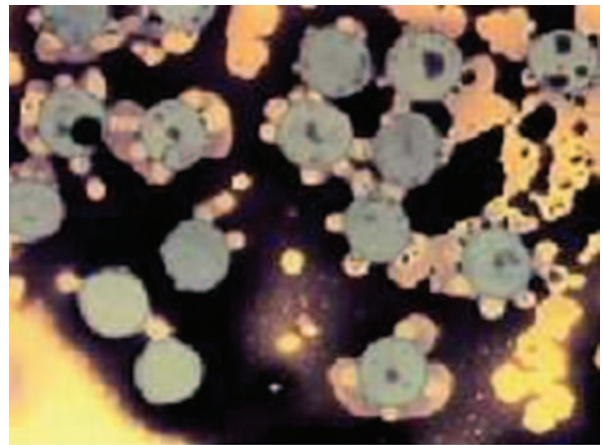
## Schlacken und Säurestarre

Das Blut bewegt sich innerhalb sehr enger Grenzen von pH 7,35-7,43 und liegt im basischen Bereich. Die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) sind dort ständig damit beschäftigt, das Säure-Basen-Gleichgewicht im Lot zu halten, Säuren zu puffern und Ungleichgewichte zu regulieren, die durch die verschiedenen Streßfaktoren verursacht werden.

Die im Stoffwechsel anfallenden Säuren binden zunächst basische Mineralien. Im günstigsten Fall werden diese gebundenen Säuren als Neutralsalze durch die Nieren und den Darm ausgeschieden. Auch über den Schweiß der Haut und die Atemgase der Lunge kann sich der Körper dieser Neutralsalze entledigen. Die anhaltende Säureüberlast überfordert die Pufferleistung des Blutes und die Ausscheidungsfähigkeit der Nieren und anderer entgiftender Organe.

Ein Teil der angefallenen sauren Werte, der nicht sofort entsorgt werden kann, wird in winzigsten, säckeartigen Gebilde (Vacuolen) gelagert, die sich an den roten Blutkörperchen (Erythrozyten) bilden.

Das Größerwerden der Blasensäcke führt zur allmählichen Beschädigung sowie zu einer verringerten Fließfähigkeit der roten Blutkörperchen (Geldrollenbildung).



Die Erythrocyten (rote Blutkörperchen) zeigen eine hochgradige Belastung an. Der Inhalt der großen Blasensäcke (Vacuolen) ist sauer. (Quelle: mycohaem Schweiz)

Überschüssige saure Werte werden ins tiefere Binde- und Fettgewebe abgeschoben. Die eigentliche Aufgabe der Erythrozyten, die Zellen mit Sauerstoff zu versorgen und Abbaugifte abzutransportieren, wird durch die zunehmende Starrheit der roten Blutkörperchen behindert. Gleichzeitig kommt es im Binde- und Fettgewebe im Laufe der Zeit zu einer Anreicherung nicht ausgeschiedener Neutralsalze. Der Volksmund nennt sie Schlacken.

Der Körper lagert Schlacken aber auch an den Blutgefäßwänden, in den Gelenken sowie an Zähne und Knorpel ab, um sich vor den ätzenden Gesellen zu schützen.

Neben der Schlackenbildung führt eine übermäßige Säurelast auch zu einem erhöhten Verbrauch an Mineralstoffen. Körpereigene Mineralstoffdepots werden dabei Zug um Zug geplündert (Haarwurzelboden/ kalziumreiche Knochen). Dadurch wird der Basenschutzwall des Körpers aufgebraucht. Osteoporose durch Kalziumraub kann entstehen: die Knochen im menschlichen Organismus lösen sich auf, ähnlich wie die Skelette der marinen Lebewesen durch die Ozeanversauerung.

Dem Zuviel an Säuren und Säurebildnern steht ein Zuwenig an Mineralstoffzufuhr durch basenreiche Kost gegenüber. Wir essen zuwenig Obst und Gemüse, und das, was wir essen beinhaltet immer weniger vitale Nährstoffe. Die Verluste durch den Anbau auf bereits sauren Böden, durch Transport und Lagerung oder bei der Zubereitung sind enorm.

Naturheilkundlich arbeitende Ärzte und Heilpraktiker kennen das Problem seit langem. Dauerhafte Stoffwechselentgleisungen deuten sich früh an. Zu den Vorboten gehören auch ein zu hoher Cholesterinspiegel, zu hohe Blutfettwerte oder Bluthochdruck.

Die Versorgung der Körperzellen mit Nährstoffen und Sauerstoff sowie die Entsorgung von Abbauprodukten aus den Zellen übernimmt das Blut. Zwischen den einzelnen Zellen und den feinen Blutgefäßen besteht jedoch kein direkter Kontakt, dieser wird über das Bindegewebe hergestellt. Es verbindet nahezu alle Bereiche des menschlichen Organismus miteinander und spielt daher eine Schlüsselfunktion.

Von der Schulmedizin wird das Bindegewebe kaum beachtet. Dr. Rödl nennt es daher das „Niemandland der Medizin“. Das Bindegewebe bildet eine Art Nährstoffsieb und Transitstrecke zwischen den feinen Blutgefäßen und dem Zellgewebe; auch für diese Funktion ist das Säure-Basen-Gleichgewicht verantwortlich. Je durchlässiger das Bindegewebe ist, desto besser und schneller kann der Austausch der Stoffe zwischen Blut und Zelle erfolgen. Vergleichbar mit dem zügigen Vorankommen auf einer gut ausgebauten, freien Autobahn oder einem freien Sieb. Verstopft das Bindegewebe durch Schlacken, wird der lebenswichtige Stoffaustausch zunehmend gehemmt und der „Verkehr“ kommt ins Stocken. So bspw. durch Cellulite, die kein Schönheitsfehler, sondern ein Krankheitsbild der Schlackenablagerung ist. Hier stauen sich die Abbaugifte, dort fehlen Nährstoffe und Sauerstoff in der Zelle: ein Teufelskreis.

Die Übersäuerung der Zelle

Zellen sind vergleichbar mit kleinen Hochleistungsfabriken. Jede Millisekunde findet eine Vielzahl komplexer Auf-, Um-, Abbau- und Reparaturvorgänge statt. Dazu gehören auch u. a. die Bereitstellung von Energie durch die Zellatmung oder die Umsetzung der in der Erbsubstanz enthaltenen Information bei der Zellerneuerung.

Auch hier gilt natürlich: Nur wenn Säuren und Basen im richtigen Gleichgewicht sind, können diese lebenswichtigen Stoffwechselfvorgänge in der Zelle optimal ablaufen. Übersäuerung beginnt also bereits auf Zellebene, den gesamten Körper zu beeinträchtigen.

Aufgabe der Verdauung ist die Spaltung der in der Nahrung enthaltenen Nährstoffe in ihre kleinsten Bausteine. Durch die Wand des Dünndarms werden sie ins Blut aufgenommen und zu allen Zellen transportiert. Für den Abbau sind verschiedene Enzyme zuständig, die bevorzugt in genau festgelegten pH-Milieus arbeiten.

Nach der Einspeichelung setzt sich die Verdauung von Eiweiß im Magen mit einem pH-Wert von 1,4 fort. Es ist der Bereich mit dem niedrigst möglichen pH-Wert in unserem Körper. Wir spüren dort auch am ehesten, wenn wir „sauer“ sind: Der saure Nahrungsbrei steigt dann in die Speiseröhre und macht sich mit Sodbrennen unangenehm bemerkbar.

Fortgesetzt wird die Eiweißverdauung nach der Magenpassage im Basischen. Die Verdauungsorgane müssen reichlich Basen zugeben, um den sauren Brei im Dünndarm auf einen pH-Wert von 8-8,5 zu verschieben. Kann der Körper wegen fehlender Basen dieses pH-Milieu nicht richtig einstellen, sind die für den weiteren Abbau zuständigen Enzyme inaktiv. Die endgültige Aufspaltung der Nährstoffe wird nicht vollendet. Fäulnis- und Gärungsprozesse setzen ein. Dadurch bilden sich zusätzlich belastende Giftstoffe. Blähungen, Verstopfung und andere Darmerkrankungen können entstehen.

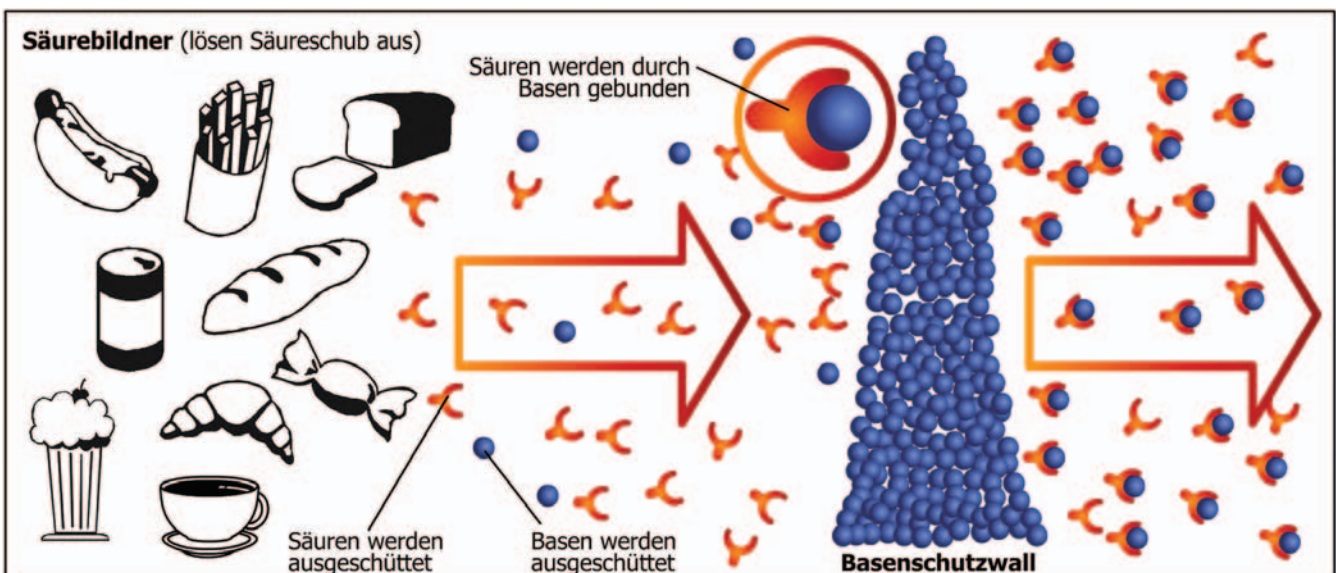
Bei stärkeren Beschwerden und chronischen Erkrankungen können Sie mit Sicherheit davon ausgehen, daß eine Übersäuerung zumindest beteiligt ist.

Die Naturheilkunde unterscheidet grob drei Arten von Krankheitsbildern, deren Ursache sie in einer schleichenden Übersäuerung des Organismus sieht:

**Ablagerungskrankheiten:** Nieren- Blasen- und Gallensteine, Cellulite, Arteriosklerose, Gicht, Rheuma, Ödeme, Zysten, Myome, etc..

**Ausscheidungskrankheiten:** Neurodermitis, Akne, übermäßiges Schwitzen, Fußschweiß, Abszesse, Hämorrhoiden, Schuppenflechte, offene Beine usw..

**Strukturschäden:** Karies, Pilzbefall, Osteoporose, Parkinson, Alzheimer, Herz- und Kreislauferkrankungen, Altersdiabetes, Krebs etc..





#### Was tun?

.... werden Sie jetzt zu recht fragen? Alle Völker dieser Welt befolgen eine regelmäßige innere Reinigung. Dabei verzichten sie eine zeitlang auf bestimmte Nahrung, um den Körper bei der Entgiftung und Entschlackung zu unterstützen. Auch wir kennen diese Form des Heilfastens in unseren religiösen Gebräuchen.

Unser Organismus hat enorme Kräfte, sich selbst zu regulieren, wenn wir ihn durch Vorbeugung und bewußte Lebensführung unterstützen. Mit ausreichender Bewegung, gezielter Streßvermeidung und bewußter Ernährung, z.B. auch in Verbindung mit gezielten Nahrungsergänzungen, läßt sich die Säurelast im Alltag mindern und leichter abbauen.

Haben Sie eines der weiter vorne aufgelisteten Symptome oder sind bereits stärkere Beschwerden oder gar eine chronische Erkrankung vorhanden, dann sollte eine **Entsäuerungskur** eingeleitet werden. Insbesondere auch mit speziellen ausleitenden Verfahren (unterstützende Ausleitung über die Haut durch basische Körperpflege Ausleitung von Schwermetallen). Eine solche nährstoffbasierte „Reformmaßnahme“ sollte die schulmedizinische Behandlung begleiten. Im Fall von Übergewicht bietet sich zusätzlich eine Diät zur Gewichtsreduktion. Bei Auszehrung des Körpers, sei es alters- oder krankheitsbedingt, ist eine entsäuernde Aufbaukur sinnvoll. In jedem Fall muß Wert auf eine *schonende Entsäuerung* und Entschlackung gelegt werden. Und die Kur sollte natürlich von einem naturheilkundlich arbeitenden Therapeuten oder erfahrenen Ernährungsberater begleitet werden. Die gesundheitlich bedenklichen Form des radikalen Fastens bitte vermeiden.

**U**leichgültig ob Entsäuerung und Entschlackung, Gewichtsreduktion oder Aufbaukur: *Heilen heißt reinigen*, oder besser noch: *vorbeugend reinigen und rein halten ist besser als heilen*.

Und nach einer solchen Kur? Dr. Worlitschek zufolge muß Entsäuerung ein Leben lang durchgeführt, ja gleichsam zu einer Lebenseinstellung werden:

„Der Mensch ist eine basische Pflanze: Sie wird klein und runzlig, wenn sie verkommt, also sauer wird, und sie kann wieder aufblühen, wenn sie gepflegt, also basisch wird“.

#### Was tun im Überblick!

##### Allgemein:

- Basenreichere Kost (Nahrungsergänzung)
- Verringerung der Säurelast
- Meidung von Stressoren

##### Leichte Übersäuerung

- Nahrungsergänzungen
- Basische Körperpflege

##### Stärkere Beschwerden/ chronische Erkrankungen

- Bestimmung des Grades der Übersäuerung über Therapeut/Apotheker (bspw. mit einer modernen Blutwertanalyse nach mycohaem™-Schweiz)
- gezielte Entsäuerungskur
- ausleitende Maßnahmen (systematische basische Körperpflege/Schwermetalle)

**W**ünschen Sie weitergehende Information und Beratung über eine Entsäuerungskur oder gesundes Abnehmen? Dann fragen Sie den Therapeuten oder Ernährungsberater, der Ihnen diese Broschüre gegeben hat.

#### Kontakt und weitere Informationen