



### **Basische Produkte als Alternative**

# Entsäuerung - gesünder als viele denken

Viele Menschen sind chronisch dehydriert, ohne es zu merken. Statt Wasser trinken sie Kaffee oder Alkohol, der sie weiter austrocknet. Gleichzeitig übersäuern sie ihren Körper mit Cola und Süßigkeiten. Abhilfe bieten basische Produkte. Naturheilmittel-Experte Jens Brehl erklärt, warum.

«Mir geht es gut», «Ich bin gesund», «Es fehlt mir nichts». Solche Antworten erhält oft, wer sich nach der Befindlichkeit seines Gegenübers erkundigt. Die Realität sieht indes anders aus: Immer mehr Menschen haben ständig Kopfschmerzen, können nicht richtig schlafen, die Gelenke tun ihnen weh und ab und an kämpfen sie auch mit der Verdauung. Warum behauptet man dann, es gehe einem gut?

Ständig Kopfschmerzen zu haben, gilt mittlerweile bereits als normal. Schliesslich hat der Nachbar sie auch, also gilt man wohl als gesund. Doch ist das wirklich so?

Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Gesund sein bedeutet auch, fit zu sein, Energie und ein intaktes Immunsystem zu haben. Wer ständig Kopfschmerzen hat, ist nicht mehr

gesund. Schmerzen sind eine Art Alarmsystem des Körpers, der so auf eine Fehlfunktion aufmerksam macht. Schmerzen helfen uns also bei der Erkennung von Krankheiten.

Viele Menschen glauben heute immer noch, dass eine Krankheit aus heiterem Himmel auftaucht. Doch diese Ansicht ist falsch. Bevor eine so genannte Krankheit wie etwa Rheuma ausbricht, sind viele Zwischenschritte nötig und der Körper meldet jeden davon.

Jahrelanger Wassermangel, der in unseren Breitengraden sehr verbreitet ist, macht sich unter anderem durch Kopfschmerzen bemerkbar. Natürlich kann man bei Migräne und Kopfschmerzen Schmerzmittel konsumieren, doch werden diese niemals die Ursache der

Schmerzen beseitigen. Die Ignorierung unseres körpereigenen Alarmsystems gibt vielen so genannten Krankheiten überhaupt erst eine Chance.

Warum aber wird der Mensch offensichtlich immer kränker und im gleichen Atemzug Medizin immer moderner und fortschrittlicher? Ist das nicht ein Widerspruch? Woran liegt es, dass etwa Übergewicht zur Volkskrankheit mutiert? Liegt die Antwort auf unsere Gesundheitsfragen überhaupt in den Laboren der Pharmaindustrie? Sind nicht eher mangelnde Bewegung, eine massive Verschlechterung der Lebensmittelqualität, die anhaltende Luft- und Wasserverschmutzung, der Aufbau immer dichter Mobilfunknetze und überwiegend falsche Ernährung eher als Krankheitsursache zu suchen?

### **Zu viele sind übersäuert**

Allein in Deutschland sind rund 80 Prozent der Bevölkerung übersäuert. Sprich: Der Säuren-Basen-Haushalt des Körpers ist gestört. Und dies hat weitreichende Konsequenzen. Sauer gilt alles unterhalb

des pH-Wertes 7,0. 7,0 ist neutral, alle Werte oberhalb sind basisch.

Grundsätzlich haben wir zu viele Säuren in uns, die wir über Nahrung, kosmetische Chemie, Kleidung, Teppichböden, dreckiges Wasser und verdreckte Luft aufnehmen. Klassische Säurebombe für unseren Körper bildet etwa Cola mit seinem hohen Gehalt an weissem Industriezucker und seiner Phosphorsäure, die sogar unsere Knochen angreift. Genussmittel wie Alkohol und Nikotin tun ein Übriges.

Woher kommen Säuren noch? Harnsäure etwa aus Fleisch. Schwefelsäure aus Schweinefleisch. Essigsäure aus Süßwaren. Gerbsäure aus Kaffee und Schwarzem Tee. Acetylsalicylsäure aus Schmerzmitteln. Milchsäure aus körperlicher Überanstrengung, als etwa durch Extremsport.

Die Liste liesse sich beliebig erweitern. Selbst Stress, Ärger und Ängste lassen uns übersäuern – der Ausspruch «Bist Du sauer?» kommt also nicht von ungefähr, denn eine Übersäuerung – Fachwort Azidose – bewirkt auch, dass wir gereizt sind.

Normalerweise sollte unser Säuren-Basen-Haushalt soweit intakt sein, dass der Organismus Säureerhöbe, etwa durch den Genuss von Süßigkeiten oder Cola locker ausgleichen kann – sofern dieser in gesundem Mass stattfindet. Erster Schritt des Körpers bildet die Verdünnung der Säure mit Wasser, so verliert sie einen grossen Teil ihrer Konzentration. Doch das wird bei Wassermangel bereits problematisch.

### 90 Prozent fielen durch

Ein guter Bekannter von mir ist Kinesiologe und betrieb früher eine eigene Praxis. Bevor er einen Patienten testete, pflegte er bezüglich des Wasserhaushaltes jeweils eine Art Vortest zu machen. Resultat: Über 90 Prozent der Probanden «fielen» durch und mussten vor dem Testbeginn mindestens ein Glas Wasser trinken, in Extremfällen sogar mehr.

Viele gaben dabei an, dass sie noch keine Zeit gehabt hätten, um etwas zu trinken oder gar nur schnell eine Tasse Kaffee zu sich genommen hatten. Kaffee aber dehydriert, er entzieht dem Körper also Wasser. Bei vielen ist das Durstgefühl mittlerweile schon derart gestört, dass sie Durst als Hunger interpretieren und so «Heiss hungerattacken» nachgehen statt Wasser zu trinken.

Und was trinken die Deutschen, wenn sie Durst haben? Die «Berliner Morgen-

post» veröffentlichte im Jahr 2000 den Pro-Kopf-Verbrauch von Getränken in Deutschland pro Jahr. Auf Platz 1 kam Kaffee mit 34 Prozent, gefolgt von Bier mit 27 Prozent und Flaschenwasser mit 21 Prozent.

Bier wird also ebenfalls häufiger als Wasser getrunken. Doch die Crux ist hier dieselbe wie beim Kaffee: Auch Alkohol entzieht dem Körper Wasser! Und auch mit der Wasserqualität ist es so eine Sache. Einigen Mineralwassersorten etwa wer-

### «Bier wird in Deutschland häufiger getrunken als Wasser.»

den künstlich Mineralstoffe zugeführt, die dann ein ausgewogenes Verhältnis der Mineralstoffe im Körper bewirken sollen.

Die Betonung liegt auf sollen. Leider werden diese künstlich beigemengten Mineralstoffe vom Körper oft gar nicht aufgenommen. Bestenfalls scheidet er sie wieder aus. Bei Wassermangel kann es dagegen schon mal vorkommen, dass die künstlichen Mineralstoffe im Körper als zu entsorgender Schrott «zwischenlagert» werden. Noch dazu ist Mineralwasser oft Kohlensäure beigemischt. Aus Geschmacksgründen. Aber auch als Haltbarkeitsmacher. Was den Säuregehalt unseres Körpers weiter erhöht.

Welches Wasser also soll man trinken? Leitungswasser vielleicht? Wer im zuständigen Wasserwerk seiner Ortschaft nachfragt, bekommt zur Auskunft, dass «sein»

Leitungswasser eine hohe Qualität habe. Selbst dieses Wasser aber wird nur sporadisch auf Verunreinigungen kontrolliert. Medikamentenrückstände und Hormone (Reste der «Pille») werden dabei oft gar nicht erst berücksichtigt.

Und in welcher Qualität kommt das Wasser bei uns an? Das hängt vom Zustand der hauseigenen Wasserrohre ab. Vorsicht ist speziell bei Bleirohren geboten. Sie sind in Deutschland zwar nicht mehr weit verbreitet, aber es gibt sie immer noch. Und sie sondern regelmässig Blei an das Trinkwasser ab.

2003 veröffentlichte die UNESCO mit Hilfe von 23 UN-Organisationen einen Bericht, der die weltweite Bewertung der Wasserqualität sowie ein Ranking der Wasser-Qualität in 122 Ländern der Erde zum Zweck hatte. Deutschland nahm von 122 Ländern damals den 57. Platz ein, während etwa Russland auf dem 7. und Bangladesch auf dem 40. Platz rangierte.

Quintessenz: Filtern Sie das Leitungswasser mit entsprechenden Hilfsmitteln aus dem Fachhandel und bereiten Sie es damit entsprechend auf, bevor Sie es zum Trinken oder Kochen benutzen.

### Mineralstoffe zum Abbau

Zurück zur Übersäuerung: Entweder benutzt unser Körper Wasser zur Verdünnung. Oder er neutralisiert die Säuren, indem er Mineralstoffe mit der Säure verbindet. Das Ergebnis dieses Zusammenschlusses nennt man Neutralsalz. Im Idealfall wird es direkt ausgeschieden. Durch den Urin, durch den Stuhlgang, durch Schwitzen und durch die Atmung «entgiftet» wir.

Anzeige

*Fit Sein*  
**Gesundheitsprodukte**

Freisinger Str. 93, D-85445 Schwaig  
Tel 08122-9587 302  
Fax 08122-9587 303  
info@fitsein.de  
[www.fitsein.de](http://www.fitsein.de)

**Basische Körperpflege**



Nahrungsergänzung, Augentraining,  
Wasserreinigung, Energetisierung, Luftionisierung, Zapper, MCR-Systeme, Gesundheits- u. Ernährungsberatung, Spezialbücher, Kristallsalzprodukte, DVD's und CD's, Giftfreie Pflegeprodukte

Der Körper opfert dabei also Mineralstoffe. Diese werden ihm im Idealfall mit der täglichen Nahrung zugeführt. Hat der Körper nicht genug Mineralstoffe aus der Nahrung erhalten, muss er sich bei seinen Depots bedienen, die jedoch endlich sind, werden sie nicht wieder aufgefüllt. Mineralstoffdepots unseres Körpers sind etwa Haare und Haarboden, Nägel, Zähne, Haut, Gefäße oder das Blut.

Der Körper entnimmt die Mineralstoffe zuerst aus weniger wichtigen Depots, wie dem Haarboden. Erst bei grossem und lang anhaltendem Mineralstoffmangel geht er an wichtigere Depots, wie etwa an unsere Zähne. Auch bei längerer Entnahme von Mineralstoffen aus dem Haarboden hat dies Konsequenzen – nämlich Haarausfall.

Zum einen fehlen den Haaren die wichtigen Nährstoffe und zum anderen werden die Haarwurzeln regelrecht verätzt, wenn die Säure zwecks Neutralisierung in Richtung Haarboden geschoben wird. Häufiges Symptom dabei sind auch Kopfschmerzen.

Die erwähnten Neutralsalze aber, welche sich aus der Säure und dem Mineralstoff bilden, können oft nicht ausgeschieden werden. Wassermangel ist ein Hauptgrund dafür, aber auch zu wenig Bewegung, die etwa das Schwitzen und die Atmung anregen würde, trägt dazu bei. Ein regelrechter Teufelskreis also.

### So schaffen Sie Abhilfe

Was also kann man tun, um seine Gesundheit wieder herzustellen und zu erhalten? In erster Linie sicherlich hochwertige Ernährung einnehmen, in gesundem Mass Sport betreiben und dem Körper ganz allgemein mehr und gezieltere Rubepausen gönnen.

Die Menge an Genussmitteln wie Nikotin und Alkohol kann jeder nur für sich selbst festlegen. Sie müssen sich aber nicht mit aller Gewalt alles verbieten. Vielmehr geht es – wie immer – darum, das richtige Mass für sich selbst zu finden.

Wie kann ich mich aber regenerieren, wenn die Übersäuerung so weit fortgeschritten ist, dass sie meine Gesundheit beeinflusst? Eine «Wunderpille» dafür gibt es natürlich nicht. Aber ein paar Hilfsmittel: In erster Linie sollte man versuchen, Säurebildner zu meiden. Basenbildende Lebensmittel sind unter anderem: Salat, Gemüse, Obst, Keimlinge



oder Sprossen, Hirse und Kräutertee. Vor allem aber: Trinken Sie genug Wasser.

An die zwei Liter pro Tag sollten es sein – und kohlen säurehaltiges Mineralwasser zählt nicht! Ihr Wasserbedarf ist bei einer Entsäuerung/Entschlackung ebenfalls höher und es wird sich nicht vermeiden lassen, öfter die Toilette aufzusuchen. Ihr

*«Der Wasserbedarf ist bei einer Entsäuerung ebenfalls höher.»*

Urin sollte möglichst klar sein und nicht unangenehm riechen.

Je dunkler er ist und je unangenehmer er riecht, um so höher ist die Schadstoffkonzentration, welche ausgeschieden wird. Ist der Urin zu dunkel, deutet dies auf Wassermangel oder eine zu schnelle Entgiftung hin. Machen Sie keine Gewaltentgiftung, Ihnen muss klar sein, dass jahrelanges Fehlverhalten nicht in zwei Wochen ausgeglichen werden kann. Eine Entgiftung braucht Ihre Zeit. Lassen Sie es also langsamer angehen.

Nun kümmern Sie sich um die Säuren, die momentan in Ihrem Körper aktiv sind. Da Sie diese Säuren ausscheiden möchten, aktivieren wir Sie Ihr grossflächigstes Ausscheidungsorgan: die Haut.

Mittels basischer Bäder, also Bäder in basischem Badesalz, geben wir dem Körper die Möglichkeit, die Säuren direkt über die Haut auszusecheiden. Sie können hierzu Vollbäder in der Wanne nehmen, die jeweils mindestens eine Stunde dauern sollten. Aber auch Fussbäder, Wickel oder Salzsocken fördern die Entsäuerung.

### Baden Sie sich gesund

Basisches Badesalz erhalten Sie im Fachhandel und auch in vielen Gesund-

heitssshops im Internet. Doch es gibt auch hier starke Qualitätsunterschiede, die man leider nicht am Preis festmachen kann.

Eine bewährte Marke ist das Salz «Die Base» der Firma E & M Vital. Bei akuter Übersäuerung kann man schon mal mehrmals pro Woche Vollbäder nehmen, eine Überdosierung gibt es hierbei nicht.

Angenehmer Nebeneffekt bei basischen Bädern: Die Haut wird sanft und weich wie ein Baby-Po. Die Selbstfettung der Haut wird auf natürliche Weise angeregt. Beachten Sie bei basischen Bädern, dass Sie kein Duschgel oder dergleichen verwenden. Sie möchten ja entsäuern.

Oft ist es zudem nicht nötig, die Haut nach dem Baden einzucremen. Dies sollte man nur, wenn man im sauren Milieu badet. Und die meisten «konventionellen» Schaumbäder sind sauer. Sollte die Haut dennoch trocken sein, lassen sich basische Körperpflegeprodukte einsetzen.

### Kräutertee als Ergänzung

Um auch die Altlasten loszuwerden und die Schlackendepots aufzulösen, die der Körper angelegt hat, muss man etwas anders vorgehen. Allein mit basischen Bädern nämlich werden die Schlacken nicht gelöst. Hierzu gibt es spezielle Kräutertees, die extra zu diesem Zweck gemischt werden und ebenfalls im Fachhandel erhältlich sind – zum Teil aus rein biologischem Anbau.

Weiter finden sich dort noch etliche weitere basische Pflegeprodukte, Seifen, Shampoos und dergleichen. Achten Sie bei der Auswahl auf viele natürliche Zutaten und lassen Sie sich beraten. Es dürfte übrigens jedem klar sein, dass eine Entsäuerung und eine Entschlackung stark gehemmt wird, wenn man einerseits basische Bäder genießt und andererseits seine Haut mit sauren Körperpflegeprodukten zukleistert...

Jens Brehl ■