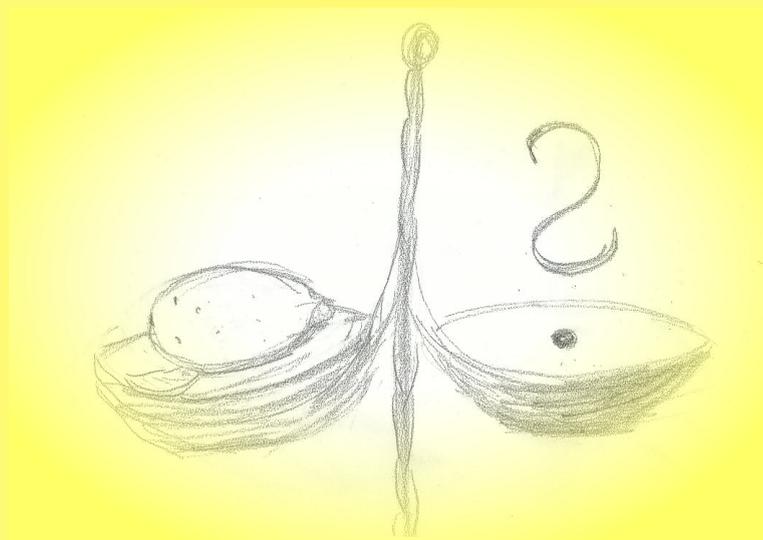


*Mehr Wissen*

Der kleine Ratgeber  
Nr. 5

Säure-Basen

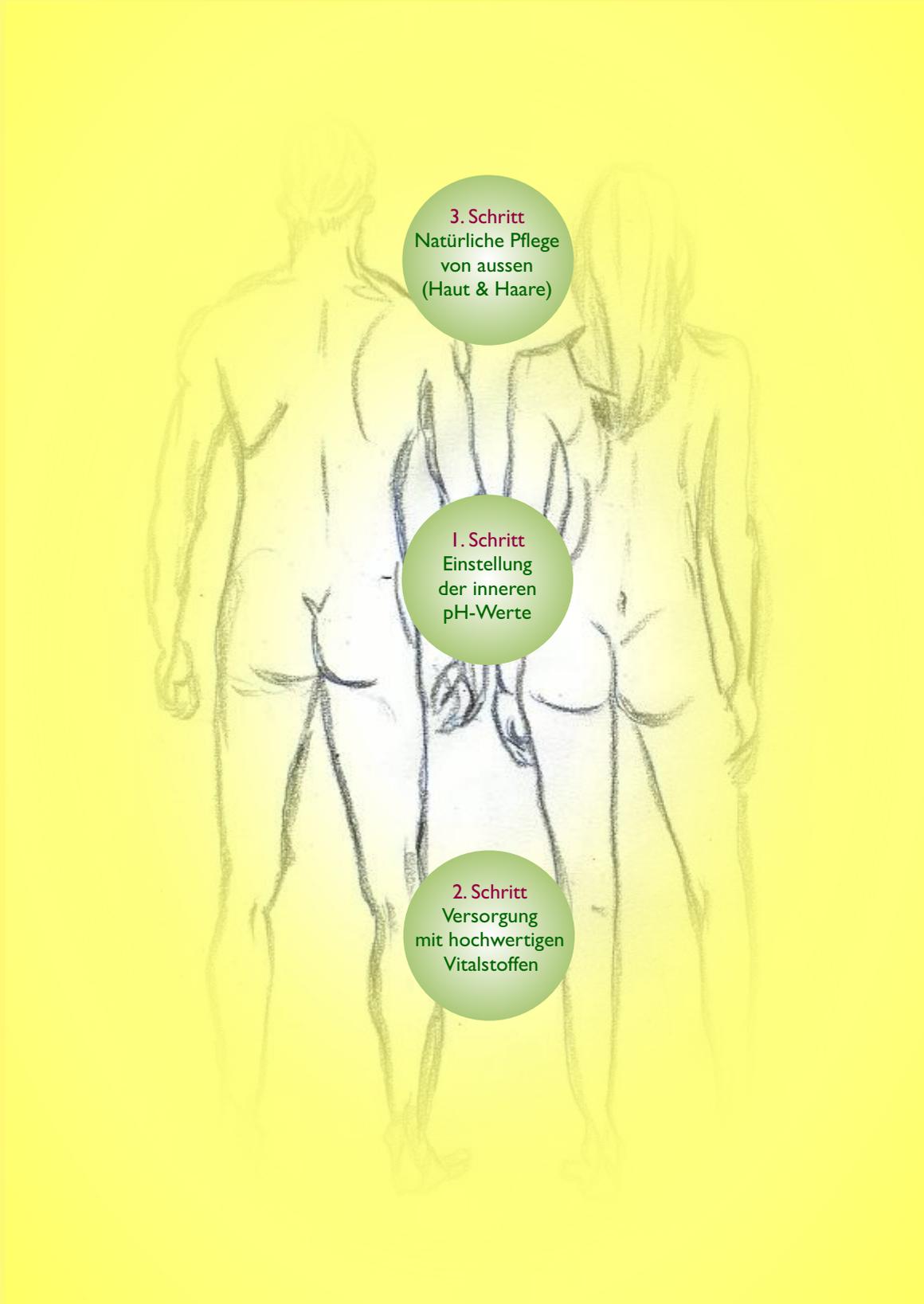


---

Copyright und Veröffentlichung:  
Medylin Fachliteraturverlag, 86946 Stadl  
Autor: E. Waldeck

---

# Haut- und Schleimhaut assoziiertes Immunsystem



# INHALTSVERZEICHNIS

- I. Vorstellung/ Unsere Philosophie
- II. Der Säure- Basenhaushalt
- III. "Sei nicht sauer!"
- IV. Maulbeere und Lotuswurzel als unterstützender Entsäuerungsfaktor
- V. Der Säure- Basenhaushalt im Gewebe und Blut

# I. VORSTELLUNG/ UNSERE PHILOSOPHIE

"Schatz der Natur"

**1979 von Hrn. Karl-Heinz Hölzel gegründet und im Jahre 2000  
in Medilyn-Verlag umbenannt**

→ Seit 30 Jahren sehen wir unsere Aufgabe in der Auflage von Literaturen und Dokumenten rund um die Naturheilkunde sowie darin, die Neuentwicklung von biologischen Produkten darzustellen.

## **Philosophie**

→ Der "Schatz der Natur" bildet seit Urzeiten die Lebensgrundlage der Menschen. Unser Verlagscredo ist es, mit ausgewählten literarischen Dokumentationen aus dem unerschöpflichen Reservoir der Natur, den Menschen Mittel zur Verbesserung ihrer Lebensqualität näher zu bringen.

## **Leistung**

→ Langjährige Erfahrung durch Studien und Schriften, die auf die Bedürfnisse unserer Kunden eingeht. Durch konsequente Umsetzung, auch unbequemer Sachverhalte, bieten wir unseren Kunden, sich eine eigene Meinung zu bilden. Der Medilyn-Verlag stellt seine Fachkompetenz seit nunmehr 30 Jahren in Fachpublikationen unter Beweis.

## **Service**

→ Persönliche Kundenmeinungen und Anregungen haben bei uns höchsten Stellenwert. Wir freuen uns auch über konstruktive Kritik und setzen uns ernsthaft damit auseinander. Unsere Kundenhotline betreut und berät Sie umfassend.

## **Ziel**

→ Eine verbesserte Lebensqualität der Menschen durch umfassende und qualifizierte Informationen aus unserem Verlag.

## **Erfolg**

→ Positive, persönliche Erfahrungsberichte und ein stetig wachsender, zufriedener Kundenstamm im In- und Ausland.

Investieren Sie in Ihre Gesundheit!



# UNSERE PHILOSOPHIE

Es bestehen enge Zusammenhänge zwischen dem Menschen und der Welt, die er bewohnt. Alle Handlungsweisen des Menschen wirken sich auch auf die Natur aus, deren Teil er ist.

Die natürlichen Kreisläufe, in die auch der Mensch integriert ist, führen dazu, dass sämtliche Gifte, die jemals in den Menschen oder die Natur gelangten, letztendlich wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren.

Das macht deutlich, dass der Mensch und die Natur eins sind. Alles, was der Natur schadet, schadet auch den Menschen und umgekehrt. Der Mensch ist ein Teil der Natur und hat die Verantwortung für seine eigene Gesundheit und auch für die seines Lebensraumes zu tragen.

Die natürlichen Lebensräume von Tieren und Pflanzen zu erhalten ist die Aufgabe des Menschen. Unnatürliche Anbauformen in der Agrarkultur oder nicht artgerechte Tierhaltung schaden der Natur. Deshalb ist es zur Aufrechterhaltung der natürlichen Abläufe notwendig, ihr den nötigen Freiraum zu gewähren.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, dem Menschen durch Informationen und Schriften die große Verantwortung, die er gegenüber sich selbst und somit auch der Natur hat, bewusst zu machen, denn in der Gesundheit der Menschen spiegelt sich die Gesundheit der Erde wieder.

## II. DER SÄURE- BASENHAUSHALT

Der so genannte SBH hat die Aufgabe, alle Organe sowie sämtliche Körperflüssigkeiten, (Blut, Schweiß, Speichel, Lymphe, Zwischenzellflüssigkeit und Liquor (geht vom Gehirn aus in das Rückenmark) im optimalen pH- Bereich zu halten. Solange der SBH in seiner Ursprungsform erhalten werden kann, ist der Mensch gesund.

### **Die einzelnen Organe haben unterschiedliche Ansprüche:**

Speichel - basisch

Magen - sauer

Galle - basisch

Bauchspeicheldrüse - basisch

Dünndarm - basisch

Dickdarm - leicht sauer

Unter besten gesundheitlichen Voraussetzungen sind sämtliche Körperflüssigkeiten basisch. Anhand dieser Beispiele wird deutlich, dass die Mehrheit der Organe ein basisches Milieu benötigt. Der gesamte Bedarf des Körpers setzt sich aus 20% Säuren und 80% Basen zusammen.

### **Der pH-Wert**

Die Säuren und Basen werden über den so genannten pH-Wert definiert. pH-Wert bedeutet wörtlich übersetzt: Potentia Hydrogenii. Er wird in einer Zahl ausgedrückt, die die Stärke einer Säure oder Base deutlich macht.

**Die pH-Skala beginnt bei 0 und endet bei dem Wert 14. Der pH-Wert 7 ist ein neutraler Wert.  
Alles, was unter pH 7 liegt ist sauer; alles was darüber liegt ist basisch.**

### Was sind Säuren und wo kommen die Säuren her?

Säuren sind Flüssigkeiten mit mehr oder minder ätzenden Eigenschaften. Es kommt immer auf die Säurekonzentration an. Starke Säuren lösen sogar Gewebe auf, wie man das gerne in Krimis sieht, wo der Mörder versucht, eine Leiche elegant durch ein Säurebad verschwinden zu lassen. Dass z.B. Cola eine starke Säure enthält, lässt sich daran ersehen, dass ein Schweineschnitzel in einem nächtlichen Bad darin fast gänzlich verschwindet. Aber auch Basen können extrem ätzend sein. Beispiel: Abbeizen von Möbeln

Säuren gehören aber auch zu den natürlich vorkommenden Körperflüssigkeiten und haben viele lebensnotwendige Aufgaben zu erfüllen, wie u.a. im Magen bei der Verdauung. Hier ist die Magensäure gezielt und sinnvoll mit der Auflösung von Nahrungsmitteln beschäftigt.

Andererseits entstehen im Körper auch nicht benötigte Säuren. Sie entstehen bei der Verstoffwechslung verschiedener Nahrungsmittel als deren Abfallprodukt. Hier sind in erster Linie von der Natur entfremdete und/oder mit Schadstoffen belastete Nahrungsmittel gemeint.

#### **Beispiele:**

Die Kohlensäure - Mineralwasser  
Gerbsäure - schwarzer Tee und Kaffee  
Phosphorsäure - Cola  
Gesüßte Getränke - Essigsäure  
Harnsäure - tierische Eiweiße  
Schwefelsäure - Schweinefleisch  
Salpetersäure - Schweinefleisch  
Essigsäure - Weißmehlprodukte ; Zucker  
Salzsäure - Stress  
Nikotinsäure - Zigaretten  
Acetylsalicylsäure - Medikamente

### **Was wirkt auf den Körper säurebildend; was wirkt basenbildend?**

**Säurebildner:** Siehe oben!

**Basenbildner:** Obst, die meisten Gemüsesorten (außer: Rhabarber, Spargel, Tomate), Pilze, Salat, Kartoffeln, Nüsse, Gewürze, Kräuter und Sprossen aber auch gemäßigt Sport, positive Gedanken etc. setzen Basen im Körper frei.

Um die Zellen, Gewebe und Organe vor innerer Verätzung zu schützen, muss der Körper die Säuren zwangsläufig unschädlich machen. Er gleicht die Säuren durch deren natürlichen Gegenpol - also durch Basen - auch Laugen genannt - aus. Basen besitzen zwar ebenso wie Säuren ätzende Eigenschaften; bringt man jedoch eine Säure mit einer entsprechenden Base zusammen, heben sich beide Pole in ihrer ätzenden Wirkung gegenseitig auf und werden zu Wasser und Salz (Salzwasser). Diesen wichtigen Vorgang nennt man Neutralisierung.

Normalerweise findet die Ausleitung dieser neutralisierten Salze über die Atmung, die Nieren und den Darm statt. Sind diese Ausleitungsorgane - bedingt durch die permanent auf den Körper einwirkende Säureflut - überlastet, leitet der Körper die Säuren auch über die Haut aus. Das kann wiederum zu Hautproblemen, wie unreine Haut, Akne, Ekzeme, Schuppenflechte oder auch zu Neurodermitis führen.

Säuren, die der überlastete Organismus nicht mehr ausleiten kann, lagert er im Bindegewebe - als so genannte saure Stoffwechselschlacke - ein. Das führt auf Dauer zu Zivilisationskrankheiten, wie: Rheuma, Gicht, Arthrose, Osteoporose, Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck, Herz-Rhythmusstörungen, Magen-Darmerkrankungen, Depressionen, bis hin zu Parkinson und Alzheimer.

Die Atmung ist ein natürliches pH-Regulationssystem. Wir Menschen können nur wenige Minuten ohne Sauerstoff leben, somit ist die Atmung einer der lebenswichtigsten Aspekte. Neben dieser allseits bekannten Eigenschaft des Sauerstoffs gibt es aber noch eine weniger bekannte. So dient der Sauerstoff unserem Körper auch als entsäuerndes Lebenselixier. Schon etwa 20 - 25 tiefe Atemzüge an der frischen Luft in entspannter Haltung neutralisieren eine Blutübersäuerung.

Die Frequenz und Tiefe der Atmung steuert über den Rückkopplungseffekt des zentralen Nervensystems den pH-Wert unseres Organismus.

Zu schwaches Atmen (Bewegungsarmut) führt zu einer erhöhten Kohlendioxidkonzentration im Blut, was ein Abstürzen des pH-Wertes (Azidose) zur Folge hat. Die Atmung und der Nierenmechanismus wirken mit den Puffern (basenbildende Substanzen) zusammen, um den lebenswichtigen Säure-Basen-Haushalt in Balance zu halten. Eine ausreichende Sauerstoffzufuhr durch richtiges Atmen, in Verbindung mit ausreichender Bewegung ist für ein gesundes Leben unerlässlich.

### III. "SEIN NICHT SAUER"!

Was sich so locker, flockig, wie ein Scherz liest, hat in Wahrheit eine tiefe Bedeutung für unsere Gesundheit, für unser Wohlbefinden.

Schaut man sich die Sprichwörter unserer Vorfahren an, so kann man nur staunen, von welcher weiser Aussage sie sind, obwohl eigentlich vorauszusetzen ist, dass den Ureltern die anatomischen Zusammenhänge in unserem Körper kaum bekannt waren. Und auch die Vernetzung mit der Seele war eher eine Vermutung, als belegter Fakt.

**Beispiele von diesem intuitiven Wissen, das sich von Generation zu Generation weitervererbt, waren:**

- bei Ärger - da lief eine Laus über die Leber
- bei Wut - da läuft die Galle über
- bei Angst - das geht an die Nieren
- bei Sorgen - das schlägt auf den Magen

Ganz ähnlich kann man die Aussage beurteilen: "ich bin sauer!"

Hier bezeichnet eine Gemütslage in Wahrheit den Zustand des Körpers, der übersäuert ist, sich nicht in ausgewogenem Zustand befindet, wie es für ein Wohlfühlen und für ein intaktes Körpermilieu die Voraussetzung wäre.

Weder von Betroffenen, noch von der Schulmedizin wird eine solche Übersäuerung ausreichend zur Kenntnis genommen.

Dabei ist längst anhand von diversen Studien nachgewiesen, dass eine der wichtigsten Voraussetzungen für Gesundheit und für Heilung der ausgeglichenen Säure/Basen-Haushalt des Körpers ist.

## Übersäuerung und Krankheit

Die beiden Autoren Sander und Worlitscheck veröffentlichten zu diesem Thema eine Reihe von Studien, an deren Inhalt sich inzwischen eine Reihe namhafter Wissenschaftler angeschlossen hat.

Die Aussage dazu ist, dass fast alle schweren Krankheiten von einer "latenten Azidose" (unterschwellig wirkenden Übersäuerung) begleitet sind.

Bekämpft man therapeutisch nicht nur die Hauptkrankheit, sondern auch die fast immer bestehende Begleit-Azidose, dann gestaltet sich die Therapie in aller Regel nicht nur erfolgreicher, sondern die Gesundheit wird auch oft noch da erreicht, wo die Prognose wenig aussichtsreich erscheint.

### Fallbeispiel

-> Immer müde

Eine Heilpraktikerin berichtet

Rita B. war erst kurze Zeit Patientin in meiner Praxis. Ich behandelte sie zunächst einmal wegen ihrer ständig auftretenden grippalen Infekte. Sie war mehrfach im Jahr derart stark erkältet, dass sie dann immer für einige Tage das Bett hüten musste.

Alle Keime, Viren und Bakterien in der Umgebung "fing" sie zielsicher ein und lag dann wieder "auf der Nase". Dazwischen konnte sie sich gar nicht so recht erholen. Der ganze Organismus war geschwächt, und ihr Immunsystem schien sich in einem regelrechten Streik zu befinden, denn es kam seiner Aufgabe, meine Patientin vor Krankheiten zu schützen, fast gar nicht mehr nach.

In meiner Praxis zeigten die Ergebnisse des Vegatests (durch ihn können Herde und Störfelder im Körper lokalisiert und ihr Einfluss auf ein bestimmtes Krankheitsgeschehen überprüft werden), die ich mit ihr durchführte, wie schwach die Gesamtkonstitution von Frau B. war.

"Mit Hilfe der Resonanztherapie und homöopathischen Gaben gelang es dann auch, die Patientin wieder auf die Beine zu bringen."

Aus Erfahrung weiß ich jedoch, dass es unerlässlich ist, eine gute Basis für andauernden Heilerfolg zu schaffen. Und dafür bedurften Lebens- und Ernährungsweise von Rita B. einer gründlichen Umstellung.

Nach einer ausführlichen Analyse ihrer bisherigen Gewohnheiten diesbezüglich war es nicht verwunderlich, dass sie in eine so bejammernswerte gesundheitliche Lage geraten war. Sie hatte beinahe nichts ausgelassen, um ihren Körper in einen vollkommen übersäuerten Zustand zu bringen, wie seine pH-Werte das deutlich anzeigten. Darin sah ich den Hauptgrund für ihren schlechten Gesamt-Zustand.

Ich will ihre "Sünden gegen die eigene Gesundheit" hier gar nicht aufzählen. Vielmehr soll nachstehende Liste zeigen, wo grundsätzlich die Ursachen für eine Übersäuerung liegen können.

### Ursachen für Übersäuerung

Diese ist in den allermeisten Fällen in der (falschen) Ernährung zu suchen. Leider ist es besonders die säurebildende Nahrung, die heutzutage "modern" und "in" ist.

Dabei ließen sich die allermeisten Krankheiten vermeiden, wenn auf genügend Basen-Zufuhr geachtet würde.

## **Säureproduzierende Nahrungsmittel/ Mittel**

- Zigaretten = Nikotinsäure
- schwarzer Tee und Kaffee = Gerbsäure
- Cola = Phosphorsäure
- gesüßte Getränke = Essigsäure
- Fleisch = Harnsäure
- Medikamente = Acetylsalicylsäure
- Schweinefleisch = Schwefelsäure
- Mineralwasser = Kohlensäure
- Weißmehlprodukte, Zucker = Essigsäure
- Stress = Salzsäure

## **Befreiung von den Säureschlacken**

Die Ausscheidung der überschüssigen Säuren im Körper geschieht über folgende Wege:

**Die Atmung:** Säuren werden auch über die Atmung ausgeschieden.

Aus diesem Grund ist es so sehr wichtig, ausgiebig auszuatmen.

Das sollte so bewusst geschehen, dass fast keine Reste von säurebelasteter Atemluft sich noch in der Lunge befinden, wenn wieder sauerstoffreiche Luft eingeatmet wird.

**Die Nieren:** Sie sind unser Filterorgan. Mit Hilfe des Harns werden die Gift- und Schlackenstoffe ausgeschieden. Dazu gehören auch die Säuren.

**Die Haut:** ist ebenfalls ein Ausleitungsorgan und entlastet den Organismus über den Schweiß von seinen Stoffwechselprodukten. Nehmen diese überhand, kann es zu Ekzemen, Neurodermitis, Unreinheiten, trockener oder fettiger Haut kommen.

## **Was ist zu tun?**

Es gibt eine Reihe von Maßnahmen, die basenbildend wirken. Diese sollten bewusst angewandt werden und einen festen Platz im Tagesablauf erhalten:

## **Basenbildende Nahrung und Anwendungen**

- Obst (außer unreifem Obst)
- Die meisten Gemüsesorten (außer Rhabarber, Spargel, Tomate)
- Alle Salatsorten -> Pilze, Kartoffeln, Nüsse, Gewürze, Kräuter und Sprossen
- Sport (kein Leistungssport)
- Positives Gedankengut
- Kalte Güsse/ Duschen
- Zufuhr bewährter basischer Vitalstoffe
- Täglich getrunkenen Kräutertee zur Ausleitung und Entschlackung
- Basische Körperpflege

Die drei letzten Punkte der Auflistung unterstützen die Bemühungen, den Organismus schnellstmöglich "umzustimmen", sich zusätzlich basisch zu konditionieren und Säureschlacken zügig neutralisieren und abbauen zu können.

## **Basische Vitalstoffe**

In den Nahrungsmitteln, die basisch wirken, wie Obst, Gemüse und Salat, sind in heutiger Zeit nicht mehr ausreichend Mineralstoffe, die Säuren neutralisieren, enthalten.

Der Grund dafür ist, dass durch die "moderne" Art des Anbaus ein natürlicher Stoffwechsel im Boden verhindert ist. Das hängt einerseits mit den Monokulturen und andererseits mit dem sauren Regen zusammen, der die Mineralstoffe in der Erde neutralisiert, so dass sie für die Pflanzen nicht mehr verfügbar sind.

Der dadurch entstandene Mangel sollte durch zusätzliche Einnahme von Vitalstoffen ausgeglichen werden.

Meinen Patienten empfehle ich dafür Basenpulver als Tabletten oder beispielsweise als Mineralstoff-Kräutergemisch und Kräutertee in wechselnder Zusammensetzung, der idealerweise mit einem sehr guten, unbelasteten Quellwasser zubereitet werden sollte.

**Auch eine gute, basisch ausgerichtete Körperpflege kann hilfreich sein.**

### **Gesundheitliche Erfolge**

Immer wieder sind es die einfachen Maßnahmen, die mit überraschend guten Heilerfolgen verbunden sind.

### **Eine gute Ernährung ist die natürlichste Therapie überhaupt.**

Ist sie sinnvoll zusammengesetzt, wirkt sie automatisch einer Übersäuerung des Körpers entgegen. Eine bessere Prävention gibt es nicht. Und das bezieht sich auch auf die Seele. Denn negative Folgen der Übersäuerung sind auch depressive Verstimmungen, schlechte Laune, Missstimmungen überhaupt.

Sorgen wir also dafür, dass der Satz: "ich bin sauer!" endgültig der Vergangenheit angehört. Dafür sollte es jetzt wichtiges Anliegen sein, den "basenbildenden Elementen" einen festen Platz im Alltag einzuräumen.

## **IV. MAULBEERE UND LOTUSWURZEL ALS UNTERSTÜTZENDER ENTSÄUERUNGSFAKTOR**

Die Forschung hat in den letzten Jahren gezeigt, dass freie Radikale eine fatale, eine krankheitsfördernde Rolle spielen. Sie haben spezifischen Einfluss auf die Entstehung von chronischen Krankheiten, wie Rheuma, Arteriosklerose, Krebserkrankungen und generell auf den Alterungsprozess bei Menschen.

Erhöhter Bedarf von Antioxidanzien entsteht durch Umweltgifte in der Nahrung, hohe Ozonwerte in der Luft, Luftverschmutzung, Zigaretten rauchen (Zigarettenrauch enthält pro Zug mehr als 1000 Milliarden Radikale), aber auch bei erhöhter körperlicher Betätigung. Besonders wichtig sind Antioxidanzien auch für Sportler.

Um die negativen Wirkungen der freien Radikale zu verlangsamen oder aufzuhalten, werden Antioxidantien im Körper benötigt. Antioxidantien, die gegen freie Radikale wirken, finden wir in Lebensmitteln, die wir täglich zu uns nehmen. Zu diesen Stoffen gehören zum Beispiel Vitamin A, V und E, sowie antioxidative Stoffe in Knoblauch, Sojabohnen, Getreidearten, Zitrusfrüchten, Leinsamen und die stark antioxidativen Polyphenole in der Maulbeerpflanzen- und Lotuswurzelteemischung, die eine Zellschutz-Wirkung haben.

Und über die Wirkung von Maulbeerpflanzen und Lotuswurzeln wollen wir heute berichten: Seit dem 17. Jahrhundert haben sich immer wieder Forscher, Ärzte und Heilpflanzenspezialisten mit dem Tee, vor Allem mit der Maulbeerpflanzen- und Lotuswurzelteemischung befasst. Nach verschiedensten modernen Forschungsergebnissen können der Maulbeerpflanzen- und Lotuswurzelteemischung folgende Heilwirkungen zugesprochen werden:

### **Vielfache Heilwirkung**

Die Maulbeerpflanzen- und Lotuswurzelteemischung beflügelt den Körper und den Geist. Sie enthält unter anderem Theophyllin und Theobromin, mit belebender Wirkung.

Regelmäßiger Teegegnuss regt die Blutzirkulation an, schärft die geistige Wachheit, erweitert das Bewusstsein, unterstützt die Widerstandkräfte des Körpers, beschleunigt den Stoffwechsel und die Aufnahme von Sauerstoff durch die Organe und fördert die Verdauung.

### **Kariesprophylaxe**

Bei Schulkindern genügt eine Tasse pro Tag, um die Kariesfälle zu halbieren, berichtet Prof. Onishi, Universität Tokio. Die Maulbeerpflanzen- und Lotuswurzelteemischung enthält Fluor, das bekanntlich zur Karies-Vorbeugung eingesetzt wird.

Der Gerbstoff tötet die milchsäurebildenden Bakterien ab, die den Zahnschmelz entkalken und anfällig machen.

Unter den verschiedenen Inhaltsstoffen wie Theobromin, Theophyllin und Coffein in der unfermentierten Maulbeerpflanzen- und Lotuswurzelteemischung, sind für die Wissenschaft die Polyphenole von zunehmendem Interesse.

Polyphenole enthalten die wahrscheinlich wirksamste anticancerogene (krebshemmende) Substanz, das Epigallocatechin-3-O-gallat (EGCG). Polyphenole wirken als starke Antioxidantien und unterstützen die körpereigenen Abwehrkräfte, indem sie auf der Zellmembran die Andockstellen gewisser Krankheitserreger blockieren.

Dank gleichzeitig wasser- und fettlöslichen Eigenschaften der Polyphenole schließt man heute auf eine überlegene antioxidative Wirkung im Vergleich zu den Vitaminen C (wasserlöslich/ extrazellulär) und Vitamin E (fettlöslich/ intrazellulär).

Bekannterweise ist die Wirksamkeit eines Stoffes maßgeblich von dessen Löslichkeitsverhalten im biologischen System abhängig.

### **Die Polyphenole können so ihre Schutzwirkung sowohl außerhalb als auch innerhalb der Körperzellen entfalten.**

Untersuchungen zeigen eine 20 bis 40 mal höhere Wirkung als Vitamin E. Der große Konsum von der polyphenolhaltigen Maulbeerpflanzen- und Lotuswurzelteemischung, wie etwa in Japan und China, kann ebenfalls mitverantwortlich sein für die niedrige Krebsrate in diesen Ländern, sowie die hohe Lebenserwartung im Vergleich zu den Europäern.

Neuere Studien weisen darauf hin, dass Diabetes und Cholesterinspiegel günstig beeinflusst werden können, da die Polyphenole aus dem Tee einen cholesterin- und blutzuckersenkenden Effekt haben. Die vorbeugende Einnahme unterstützt das Immunsystem und macht weniger anfällig für Erkältungskrankheiten wie Grippe, Halsentzündungen, Schnupfen, Husten und Bronchitis.

Japanische Wissenschaftler fanden heraus, dass die Maulbeerpflanzen- und Lotuswurzelteemischung antibakterielle Eigenschaften hat, insbesondere wird das Wachstum von Diarrhoe verursachenden Bakterien gehemmt. Die Maulbeerpflanzen- und Lotuswurzelteemischung wird deshalb besonders auch bei Magen- und Darmproblemen empfohlen.

Die Menge der Inhaltsstoffe in der Maulbeerpflanzen- und Lotuswurzelteemischung ist abhängig von der jeweiligen Qualität, also den Komponenten Anbau, Pflanze, Bearbeitung und Klima.

Vitamin C ist in frischen Teeblättern und in der Maulbeerpflanzen- und Lotuswurzelteemischung in ähnlichen Mengen vorhanden, wie in Zitronen.

# V. DER SÄURE - BASEN - HAUSHALT IM GEWEBE UND BLUT

-> Siehe auch Literatur "Säure-Basen-Balance"

Zur einfachen Kontrolle besorgen Sie sich in Ihrer Apotheke ein Päckchen INDIKATORPAPIER Teststreifen mit einer pH-FARBSKALA 5,6 - 8,0 in 0,3er Schritten. Geben Sie jeweils, am besten gleich morgens, 1 - 2 Tropfen Urin auf den Teststreifen. Sofort nach Auftragen wird sich das Papier verfärben. Anhand der Farbskala auf der Packung können Sie nach Vergleich der Farben ablesen, wie "sauer" oder wie "neutral/basisch" Sie sind.

## Was tun, wenn Sie morgens im s a u e r e n pH-Bereich sind?

Die med. Norm des Blut-pH liegt bei 7,45. Die Statistik weist den kritischen Zeitraum zwischen 24.00 Uhr bis 10.00 Uhr morgens für Schlaganfall-/ und Herzinfarktgefährdete aus. Der Organismus arbeitet in der Nacht- und Frühvormittagsphase mit nur 25 - 40 % seiner normalen Leistungsfähigkeit. Hierbei kommt es zur verminderten Zufuhr von Elektrolyten, zur Pufferung der Säure im Blut. Besteht also am Abend bereits ein Defizit an Elektrolyten, z.B. pH 7,15, kann es in der kritischen Nacht- und Frühvormittagsphase zu einem weiteren Absinken des Blut-pH unter 6 kommen. Damit entsteht ein enormer Risikofaktor.

Es ist daher dringend nötig, am Abend vor dem Schlafen eine Kontrolle mit den INDIKATORPAPIER Teststreifen durchzuführen.

Bei ermittelten Werten unter pH 7,0 löse man einen gehäuften Plastiklöffel Entsäuerungspotential Formula-Basic oder Formula-Basic-Organic Pulver in 1/4 l Wasser auf. Unterstützend dazu empfiehlt sich als basische Ergänzung Calcium und Magnesium aus der Sangokoralle (SangoQi) und als Unterstützung der Entsäuerung ein basischer Tee (Formula-Basic Tee).

Der Kontrolltest am frühen Morgen, eventuell sicherheitshalber auch in der Nacht, zeigt ob der gehäuften Plastiklöffel vom Abend ausgereicht hat. Ist der pH-Wert trotzdem nur 7,0 empfiehlt es sich **sofort** einen Löffel und am darauf folgenden Abend 1 1/2, wenn notwendig 2 Plastiklöffel Basenpulver in 1/4 l Wasser anzurühren. Idealer pH-Wert am Abend wäre pH 7,4 - 7,5 und am Morgen pH 7,2 - 7,3.

Es gelingt nicht, über die Ernährung eine schnelle Entsäuerung zu erreichen. Es empfiehlt sich daher, über einen längeren Zeitraum eine Pufferung mit Elektrolyten durchzuführen (Wirkung innerhalb 25 Minuten) und täglich zu kontrollieren. Um eine bessere Kontrolle zu haben wäre es von Vorteil einen Testbogen zu führen.

In der Apotheke können Sie sich die Produkte Formula-Basic und Formula-Basic-Organic, SangoQi und Formula-Basic-Tee als Entsäuerungsgrundlage, zur Versorgung mit basischen Vitalstoffen und zur Unterstützung bei der Entsäuerung besorgen.

Der pH-Wert muss täglich morgens und abends überprüft werden, damit die Dosierung des Entsäuerungspotentials (Basenmischung) eingestellt werden kann. Eine säuerungsarme Ernährung ist empfehlenswert.

## **Säure-Basen-Balance**

Bitte beachten Sie, dass der im Dickdarm zur Erhaltung der Gesundheit notwendige saure pH-Wert mit dem nicht erwünschten sauren Blut-pH-Wert, **keinesfalls** identisch ist. Der Blut-pH-Wert soll im basischen Bereich - bei ca. 7,40 pH - liegen, der im Dickdarm bei ca. 5,58 - 6.

