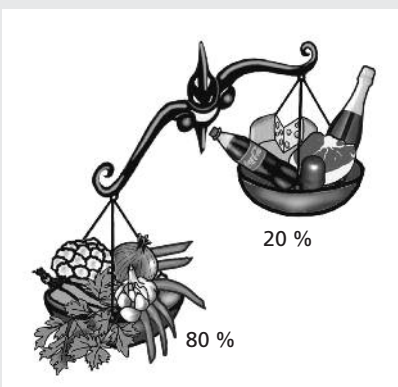


# Natur & Gesundheit

Vorbeugen, heilen und gesund bleiben – mit den Kräften der Natur

## Gemüse ist Trumpf



Um eine Übersäuerung zu vermeiden, sollten 80 % Ihrer Ernährung aus Basen- und nur 20 % aus Säurelieferanten bestehen.

### IN DIESER AUSGABE

#### Übersäuerung

Die Naturheilkunde hat doch Recht: Zu viele Säuren machen krank! ..... 1

#### Testen Sie sich selbst

Sind Sie sauer? ..... 3

#### Entsäuern über die Ernährung

Fit und gesund mit selbst gemachten Basensuppen und Gemüsesäften ..... 4

#### Entsäuern mit Fertigpräparaten

So finden Sie die richtige Basenmischung ..... 6

#### Phytotherapie

Brennnessel, Löwenzahn & Co. bringen Ihre Entsäuerungskur richtig in Schwung ..... 8

#### Entsäuern über die Haut

Basische Bäder, Wickel und Salben ziehen überschüssige Säuren aus der Haut ..... 10

#### Entsäuern als direkte Soforthilfe

Wie Sie eine Erkältung mit Basengaben schneller in den Griff bekommen ..... 12

## Übersäuerung

### Die Naturheilkunde hat doch Recht: Zu viele Säuren machen krank!

*Hauptleidtragende sind Knochen, Gelenke und Blutgefäße – auch die Selbstheilungskräfte des Körpers kommen zum Erliegen*

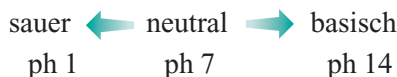
Sind wir alle chronisch sauer? „Leider ja, das Bindegewebe von 90 % aller Menschen ist heutzutage eine einzige Säuredeponie“, sagt der Naturarzt und verweist auf seine langjährige Praxiserfahrung. „Alles Unfug, der menschliche Stoffwechsel kann Säuren prima wegstecken“, lächelt beruhigend der Schulmediziner und klopft dabei auf sein dickes Biochemiebuch. Wer hat denn nun Recht?

Jeder Stoffwechselfvorgang verlangt einen speziellen ph-Wert. So erfordert die Zerlegung der Nahrung im Magen einen sehr niedrigen ph-Wert von 1 bis 2, den die **Magensäure** liefert. Dagegen funktioniert die Aufnahme von Nährstoffen im Dünndarm nur bei einem hohen ph-Wert um 8, der durch den **basischen Bauchspeichel** garantiert wird.

### Unser Körper braucht Säuren und Basen

Das Zusammenspiel von **Säuren und Basen**, kurz der Säure-Basen-Haushalt, bestimmt alle Stoffwechselprozesse im menschlichen Körper. Störungen dieses Gleichgewichts führen zu Beeinträchtigungen von Atmung, Durchblutung, Hormonausschüttung, Immunabwehr und Verdauung.

Ob eine wässrige Lösung eine Säure oder eine Base ist, sagt ihr **ph-Wert**:



Am **Neutralpunkt ph 7** sind also Säuren und Basen in der Lösung im Gleichgewicht. Man kann auch sagen: Die Säuren sind vollständig durch Basen gepuffert bzw. neutralisiert.

### Hauptbestandteile von Säuren und Basen im Organismus sind:

- **Säuren:** Chlor, Jod, Phosphor, Schwefel, Silizium
- **Basen:** Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen

### Der ph-Wert des Blutes muss konstant bleiben

Lassen Sie uns gleich ein weit verbreitetes Missverständnis klären: Wenn Naturärzte von chronischer **Übersäuerung** sprechen, ist stets das **Bindegewebe** gemeint – niemals das Blut! Wer Ihnen etwas anderes erzählt, hat wirklich keine Ahnung!

Das Blut verlangt einen besonders stabilen ph-Wert im leicht basischen Bereich: **7,35 bis 7,45** beim Erwachsenen. Schon kleinste Schwankungen nach unten bzw. oben werden sofort durch freie Basen und freie Säuren im Blut ausgeglichen. Sinkt der Blut-ph-Wert unter 7,35, spricht die Medizin von einer **akuten Übersäuerung** (Azidose). Dabei ist der Begriff leider nicht exakt, denn das Blut ist tatsächlich immer noch basisch, allerdings nicht mehr basisch genug!

*Eine akute Azidose, die sich – wenn auch sehr selten – z. B. bei **Diabetes und Nierenversagen** innerhalb weniger Stunden entwickeln kann, bedeutet stets **akute Lebensgefahr** und erfordert stets **akute sofortige Klinikbehandlung!***

Eine **chronische Übersäuerung des Blutes** ist daher **nicht möglich**. Bevor es dazu käme, wäre der Patient schon gestorben, um es einmal ganz deutlich zu sagen.

## Das Gewebe bindet überschüssige Säuren

Alle überschüssigen Säuren, die die freien Basen im Blut nicht sofort puffern können, wandern ins Bindegewebe und werden dort v. a. von Basen der Kollagenfasern neutralisiert. Das sollte allerdings nur eine **Notlösung** sein, bis die Blutbasen wieder ausreichen, um die zwischengelagerten Säuren zu puffern. Doch leider muss unser Bindegewebe aufgrund der zunehmenden Säurebelastung immer häufiger als **Dauerpuffer** herhalten. Für die Folgen dieser Bindegewebsbelastung interessiert sich die Schulmedizin, die nur die Stabilität des Blut-ph-Wertes im Blick hat, jedoch überhaupt nicht.

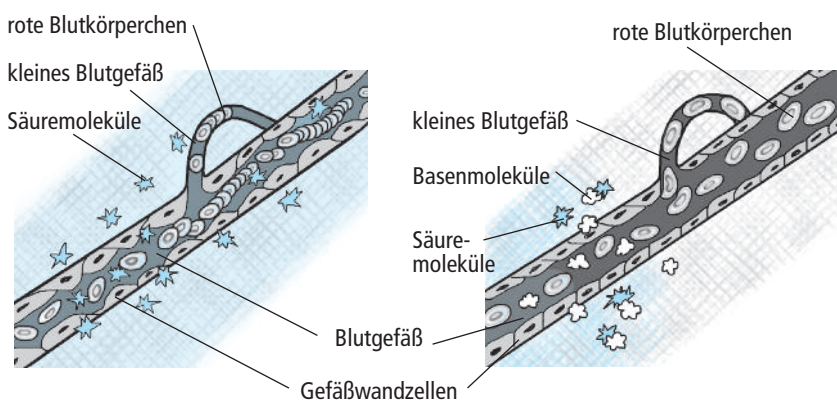
## Das sind die Hauptursachen für eine erhöhte Säurebelastung:

- säurelastige bzw. basenarme Ernährung
- Stress und Schlafmangel
- verringerte Säureausscheidung aufgrund zu geringer Trinkmengen, zu wenig Bewegung, zu wenig Schwitzen
- Übertritt von Gärungsäuren aus dem Darm ins Blut
- alle Entzündungen
- Medikamente, z. B. Entwässerungsmittel (Diuretika)

## Schädliche Folgen der Übersäuerung

- Allergien
- Arteriosklerose
- Arthrose
- Gicht, Gallen- und Nierensteine
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Kopfschmerzen und Migräne
- Krampfadern
- Osteoporose
- Rheuma (alle Arten)
- Rückenschmerzen
- Verminderung der Selbstheilungskräfte
- Verdauungsstörungen
- Wundheilungsstörungen

## Säurebindung im Gewebe



1 eingelagerte Säuren im Bindegewebe

2 Entsäuerung des Bindegewebes

Wenn die Basen im Blut erschöpft sind, werden die überschüssigen Säuremoleküle von den kollagenen Fasern des umliegenden Bindegewebes gepuffert. Außerdem verkleben die roten Blutkörperchen zu „Geldrollen“ ①, sodass es zu Durchblutungsstörungen kommt. Durch die Zufuhr von freien Basen werden die Säuren wieder aus dem Bindegewebe „gezogen“, und die Blutkörperchen lösen sich voneinander ②.

In der Umgangssprache wird die dauerhafte Pufferung der Säuren durch das Bindegewebe als chronische Übersäuerung bezeichnet. Das ist allerdings nicht korrekt, weil die Säuren von Basen im Bindegewebe neutralisiert werden. Das Bindegewebe selbst wird also nicht sauer oder gar verätzt, wie das manchmal laienhaft dargestellt wird. Dennoch stört die Säurebindung die natürlichen Funktionen des Bindegewebes erheblich.

## Zu den Folgen der Säureeinlagerung gehören:

- Verdichtung und Elastizitätsverlust des gesamten Gewebes
- Durchblutungs- bzw. Ernährungsstörungen der Organe
- überschießende Reaktionen von Nerven- und Immunsystem
- Begünstigung von Zellmutationen bis hin zu Krebs

Zum Bindegewebe gehören auch die **Knochen** und die **Gelenkknorpel**, die oft **zuerst leiden**. So entziehen die Säuren dem Knochen wertvolles Kalzium, während die Knorpel nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden. Die Folge sind vorzeitige Abnutzung (Arthrose) und Entzündungen (Arthritis).

Umgekehrt können akute und chronische **Entzündungen**, z. B. Arthritis, durch ihre **sauren Entzündungsabfälle** die Belastung des Bin-

degewebes verstärken, sodass ein **Teufelskreis** entsteht.

Lesen Sie in diesem Spezialreport, wie Sie mit einem einfachen **Urintest** die Säurebelastung Ihres Stoffwechsels abschätzen können. Eine präzisere Auskunft gibt Ihnen die Bestimmung der **Blutpufferkapazität** nach Jörgensen, die aber stets ein Therapeut vornehmen muss. Die neuen (und teuren) Hauttests liefern dagegen nur grobe Hinweise.

Bei einer Säurebelastung sollten Sie Ihr Bindegewebe „reinigen“, damit die **Transitstrecke für Nähr- und Abfallstoffe** zwischen den Blutgefäßen und den Organen wieder frei wird. Deswegen stehen „**Entsäuerungsmaßnahmen**“ auch am Anfang jeder naturheilkundlichen **Therapie** chronischer Beschwerden wie Rheuma und Arthrose (siehe Kasten links). Denn die besten Heilmittel nutzen nichts, wenn sie ihren Zielort im Körper nicht erreichen, weil das Bindegewebe „dicht“ ist (siehe Abb. oben).

Alle Entsäuerungsverfahren – von einer basenreichen Ernährung über die Einnahme von Basenpräparaten und Heilpflanzenextrakten, basischen Wasseranwendungen bis hin zu Entspannungstechniken – können Sie ganz einfach **zu Hause selbst anwenden**. Wir sagen Ihnen, wie. Machen Sie mit – Sie werden erstaunt sein, wie gut Ihre Naturheilmittel plötzlich anschlagen und wie beweglich z. B. Ihre Gelenke wieder sein werden. ■

## Testen Sie sich selbst

### Sind Sie sauer?

Anhand der folgenden 14 Fragen können Sie überprüfen, ob Sie möglicherweise übersäuert sind. Falls ja, sollten Sie unbedingt den unten beschriebenen Urin-Test durchführen. Machen Sie den Urin-Test aber auch, wenn Sie nur das Gefühl haben, dass Sie aufgrund Ihrer Ernährungsweise (viel Fleisch, wenig Gemüse und Obst) und/oder andauernder Stressbelastung zu wenig Basen zu sich nehmen bzw. zu viele Basen verbrauchen.

1. Sind Sie häufig erkältet? .....  ja  nein
2. Haben Sie oft ein Völlegefühl nach dem Essen oder müssen Sie aufstoßen? ..  ja  nein
3. Haben Sie regelmäßig Blähungen? ..  ja  nein
4. Zeigt Ihre Zunge gelblichweiße Belege oder feine Risse? .....  ja  nein
5. Haben Sie häufig säuerlichen Körper- oder Mundgeruch? .....  ja  nein
6. Schlafen Sie zu wenig? .....  ja  nein
7. Verspannen oder verkrampfen sich Ihre Muskeln plötzlich? .....  ja  nein
8. Leiden Sie an Allergien, z. B. Heuschnupfen oder Asthma? .....  ja  nein

9. Sind Sie Rheumatiker oder in dieser Hinsicht familiär belastet? .....  ja  nein
10. Haben Sie oft Migräneattacken oder Kopfschmerzen? .....  ja  nein
11. Leiden Sie häufig an wiederkehrenden Schmerzen, für die es keine organische Erklärung gibt? .....  ja  nein
12. Leiden Sie an Diabetes Typ 2? .....  ja  nein
13. Haben Sie Nieren- oder Gallensteine (gehabt) oder leiden Sie an Gicht? ....  ja  nein
14. Trinken Sie viel Kaffee oder schwarzen Tee (mehr als 4 Tassen täglich)? .....  ja  nein

Summe: .....

**Auswertung:** Drei oder mehr Ja-Antworten sprechen für eine Übersäuerung. Überprüfen Sie unbedingt den pH-Wert Ihres Urins anhand der Anleitung im Kasten unten und folgen Sie den dort genannten Hinweisen.

### So messen Sie den Säurewert Ihres Urins

Den Säurewert Ihres Urins können Sie ganz einfach zu Hause mit einem pH-Teststreifen bestimmen. Diese Streifen erhalten Sie in Drogerien und Apotheken, z. B. Bullrichs® Vital pH-Teststreifen (60 St. 7,59 €) oder Uralyt U Indikatorpapier (100 St. 5,34 €).

#### Und so wird's gemacht:

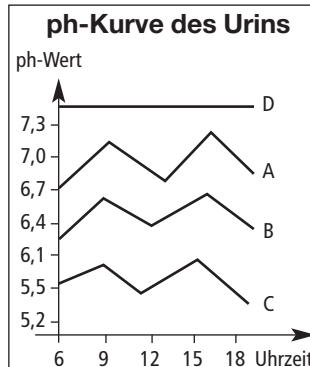
Halten Sie einfach den Teststreifen beim Wasserlassen kurz in den Urinstrahl. Warten Sie einige Sekunden, bis sich das Indikatorpapier verfärbt hat, und lesen Sie den pH-Wert anhand der mit den Teststreifen gelieferten Farbtabelle ab.

**Wichtig:** Nehmen Sie während der Testphase keinesfalls Basenpräparate ein, denn damit verfälschen Sie das Ergebnis!

Messen Sie den pH-Wert Ihres Urins an zwei aufeinander folgenden Tagen ab dem Aufstehen alle drei Stunden, insgesamt fünfmal. Wenn Sie also um 6 Uhr aufstehen, messen Sie um 6, 9, 12, 15 und 18 Uhr. Tragen Sie Ihre Ergebnisse in ein Kurvendiagramm nach nebenstehendem Muster ein.

#### Auswertung:

**Ihre Kurven ähneln der Kurve A:** Glückwunsch! Sie neigen mit großer Wahrscheinlichkeit nicht zur Übersäuerung, da der pH-Wert Ihres Urins nur morgens und mittags leicht im sauren Bereich liegt. Achten Sie jedoch weiterhin auf eine basenbetonte Ernährung, um Ihr gutes Ergebnis zu halten.



Normalerweise hat die pH-Kurve des Urins zwei Spitzen, an denen der Urin basisch (A) oder zumindest weniger sauer (B und C) ist: eine nach dem Frühstück und eine nach dem Mittagessen. Der Grund sind die mit diesen Mahlzeiten gelieferten Basen. Dazwischen werden verstärkt Säuren ausgeschieden. Bei einem waagerechten Kurvenverlauf (D) werden entweder zu viele Säuren bzw. Basen zugeführt, oder es liegt eine Ausscheidungsstörung der Nieren vor.

**Ihre Kurven ähneln der Kurve B:** Sie brauchen etwas mehr Basen, da der pH-Wert Ihres Urins durchweg im leicht sauren Bereich liegt. Eine Entsäuerungskur ist nicht unbedingt notwendig, wenn Sie Ihre Ernährung basenreicher gestalten.

**Ihre Kurven ähneln der Kurve C:** Der pH-Wert Ihres Urins liegt durchweg unter 6, das ist zu sauer. Beginnen Sie umgehend mit einer Entsäuerungskur und stellen Sie Ihre Ernährung auf eine basenreichere Kost um.

**Ihre Kurven ähneln der Kurve D:** Derartig starke basische Werte sind sehr ungewöhnlich und selten – es sei denn, Sie haben doch

Basenmittel eingenommen. Falls nicht, suchen Sie bitte den Rat Ihres Therapeuten, denn möglicherweise liegt bei Ihnen eine Behinderung der Säureausscheidung über die Nieren vor.



Entsäuern über die Ernährung

# Fit und gesund mit selbst gemachten Basensuppen und Gemüsesäften

Wenn Sie das Grundprinzip der säurearmen Ernährung beherzigen, dürfen Sie nach Herzenslust genießen – durchaus auch mal ein kleines Steak!

Basenbetont sei Ihre Ernährung, abwechslungsreich und vollwertig!“ Wie Sie diese einfache Formel bei Ihrer täglichen Nahrungsaufnahme umsetzen, ohne ständig nach Tabellen leben zu müssen, wollen wir Ihnen in diesem Kapitel zeigen. Dabei werden wir auch gleich einige weit verbreitete Missverständnisse in Ernährungsfragen klären.

**Das sind die häufigsten Mythen:**

- Basenbetonte Ernährung heißt alle Säuren vermeiden.
- Was sauer schmeckt, macht auch sauer.
- Tierische Produkte ruinieren den Säure-Basen-Haushalt.
- Süßigkeiten sind reines Gift.
- Vollwertkost ist Vollkornkost.

Kurz: Gesunde, basenreiche Ernährung besteht weitgehend aus Verboten, macht viel Mühe, aber wenig Spaß. Doch das ist ein glattes Ammenmärchen.

**Etwas Säure braucht der Mensch**

Die **Magensäure** ist mit einem pH-Wert um 1 die stärkste Säure, die unser Körper produziert. Aber ohne diese starke Säure würden wir buchstäblich verhungern, weil unser Körper die Nahrung nicht zerlegen und damit keine Nährstoffe daraus gewinnen könnte.

Auch der **Säureschutzmantel** unserer Haut ist eine lebenswichtige Barriere gegen krankmachende Keime, v. a. Bakterien und Pilze. Das gilt auch für unsere Schleimhäute. So sind

z. B. viele Vaginalinfektionen (v. a. Scheidenpilze) bei Frauen auf einen zu hohen pH-Wert des Vaginalmilieus zurückzuführen.

Rund ein Fünftel, d. h. **20 %**, unserer täglichen Nahrungsmittel darf daher nicht nur, sondern es sollte sogar aus Säurelieferanten bestehen. Wie Sie aus unserer Übersicht links ersehen, gehören dazu viele unserer heimlichen kleinen Sünden wie Steaks, Schokolade und Kuchen. Diesen Schlemmereien dürfen Sie ohne schlechtes Gewissen fröhnen, wenn Sie die restlichen 80 % mit basenreichen

**7 Tipps für eine basenreiche Vollwertkost**

1. Essen Sie möglichst viele **Bioprodukte** aus heimischer Produktion.
2. Bei empfindlicher Verdauung sollten Sie **Gemüsesäfte statt Rohkost** wählen.
3. Durch **Dünsten und Dämpfen** in wenig Wasser bewahren Sie die Basen aus Gemüse und Obst.
4. Verzichten Sie auf den Basenräuber Frischkornbrei, **kochen** Sie sich besser eine **Hafer- oder Dinkelgrütze**.
5. Kaufen Sie nur **Sauerteigbrot**.
6. Verwenden Sie **hochwertige Pflanzenöle** und **Essigsorten** statt Sauerrahm für Salatsoßen.
7. Würzen Sie Ihre Mahlzeiten mit basenreichen **frischen Kräutern**, z. B. Petersilie, Basilikum und Schnittlauch.

Lebensmitteln decken. So stellt z. B. ab und an ein kleines Steak zusammen mit einer Folienkartoffel und einem knackigen Salat überhaupt kein Problem für Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht dar.

**Unser Tipp:** Tierische Produkte zählen wegen der enthaltenen Eiweiße zu den stärkeren Säurequellen. Wählen Sie daher kleine Fleisch- und Fischportionen und sorgen Sie mit einer basenhaltigen Gemüsebeilage bzw. Gemüsesaft für Ausgleich.

**Kurios: Sauer Schmeckendes muss nicht säuernd wirken**

Wie bitte? **Zitronensaft oder Essig** sind doch schon so sauer, dass es einem den Mund zusammenzieht! Stimmt, sie enthalten eine Menge Säuren, die jedoch nur geschmacklich im Vordergrund stehen. Tatsächlich enthalten sie – wie alle Lebensmittel – Säuren **und** Basen. Und zwar in einer so günstigen Zusammensetzung, dass bei der Verstoffwechselung im Körper ein Basenüberschuss übrig bleibt. Ein **Basenplus** liefern Ihnen übrigens auch **Sauerkraut und Sauerkrautsaft!**

Allerdings gilt das nur für hochwertige Produkte, v. a. **Bioprodukte**,

Säuren und Basen in Ihrer Nahrung	
Basenlieferanten	Säurelieferanten
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartoffeln</li> <li>• Gemüse (außer Rosenkohl und Spargel)</li> <li>• grüne Bohnen</li> <li>• Kräuter, v. a. Petersilie</li> <li>• Zwiebeln</li> <li>• Knoblauch</li> <li>• Sauerkraut</li> <li>• Sojaprodukte</li> <li>• Obst und Trockenobst</li> <li>• Zitronensaft</li> <li>• Gemüsesäfte</li> <li>• Eigelb</li> <li>• süße Sahne</li> <li>• stilles Mineralwasser</li> <li>• Kräutertee</li> <li>• hochwertiger Essig, z. B. Apfel- oder Balsamico-Essig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle Fleischerzeugnisse</li> <li>• alle Käsearten</li> <li>• alle Getreideprodukte</li> <li>• Zucker und Süßigkeiten</li> <li>• Hülsenfrüchte (außer Soja und grünen Bohnen)</li> <li>• Spargel</li> <li>• Rosenkohl</li> <li>• Erdnüsse</li> <li>• Eiklar</li> <li>• Margarine/weißes Bratfett</li> <li>• warm gepresste Öle</li> <li>• alle kohlenensäurehaltigen Getränke</li> <li>• Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Früchtetee</li> <li>• Alkohol</li> </ul>
Neutral	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leitungswasser</li> <li>• Quellwasser</li> <li>• Butter</li> <li>• frische Milch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buttermilch</li> <li>• Kefir</li> <li>• Molke</li> <li>• kalt gepresste Öle</li> </ul>

die auf gesunden, mineralstoffhaltigen Böden gezogen werden. Pflanzen, die auf verarmten Böden wachsen, enthalten häufig erheblich weniger basische Mineralien. Damit kann ihr Basenüberschuss gegen Null sinken.

**Unser Tipp:** Das Einkaufen im Bioladen kann teuer werden. Preiswerter ist der Direktbezug vom Bauernhof. Viele Bio-Höfe bieten so genannte Gemüseboxen im Wochenabonnement an. Damit erhalten Sie Gemüse der Saison bzw. fachkundig gelagertes Wintergemüse direkt nach Hause geliefert – auch in der Stadt. Eine Box für eine Person kostet ca. 10 € pro Woche.

## Vollwertige Basennahrung: mehr als blähende Körnerkost

Eines der größten Missverständnisse ist die Gleichsetzung von vollwertiger Nahrung mit Vollkornnahrung. Leider hat das dazu geführt, dass viele Menschen nach einem ge-

scheiterten Versuch schwören: Nie wieder Vollkorn! Denn das volle Korn des Getreides bläht, um es einmal ganz deutlich zu sagen.

Ursache dafür ist zwar nicht das Korn selbst, sondern in aller Regel eine **geschwächte Darmflora**, die das Getreide gären lässt. Ein ganz besonders großes Problem sind Frischkornbreie, die oft sogar zur Sanierung der Darmflora empfohlen werden. Sie machen die Beschwerden nur noch schlimmer. Überdies wirken sie auch noch säuernd, als sie eigentlich müssten, denn die im frischen Korn enthaltenen **Phytinsäuren binden** wertvolle **basische Mineralien** wie Kalzium, Zink und Magnesium, die dann ungenutzt den Darm verlassen.

Natürlich gehören zur vollwertigen Ernährung auch Vollkornprodukte, jedoch nur in kleineren Mengen, nicht roh, sondern **gekocht** oder als **Sauerteigbrot** gebacken. Denn die Herstellung mit Sauerteig bzw. die hohen Backtemperaturen machen die

**Phytinsäuren unschädlich.** Solche Vollkornprodukte sind nur leicht säuernd, neutral oder sogar ausgesprochen basisch (z. B. auch der Kannebrottrunk, siehe Seite 9).

Der Kern einer vollwertigen, basenreichen Ernährung besteht jedoch in der Wahl von pflanzlichen Nahrungsmitteln, die auf **biologisch intakten Böden** gezogen wurden, sowie in ihrer **wertschonenden Zubereitung** (siehe Kasten Seite 4).

## Langfristig entsäuern Nahrungsmittel besser als Tabletten

Immer wieder werden wir in der Redaktion von *Natur & Gesundheit* gefragt, ob nicht Basenpräparate viel schneller zum Erfolg führen. Bei einem **starken Basenmangel** ist die Einnahme solcher hoch wirksamen Mittel auch ratsam, um erst einmal die überschüssigen Säuren zu binden. Auf Dauer lohnt sich die Einnahme jedoch nur bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und bestimmten Erkrankungen, z. B. Rheuma (Details siehe Seite 6).

Ansonsten fahren Sie mit einer natürlichen, basenbetonten Kost besser, weil diese auch alle weiteren Vitalstoffe in optimaler Aufnahmequalität enthält.

Ein ganz hervorragender und vielseitig verwendbarer Basenlieferant ist die selbst gekochte **Gemüsebrühe** (Rezept siehe links). Schmackhafte Helfer sind zudem frisch zubereitete Gemüsesäfte, z. B. aus Tomaten, Sellerie und Möhren mit einem Schuss Sojasoße, sowie fertige Bio-Gemüsesäfte. Und auch **ungeschwefeltes Trockenobst** schmeckt wunderbar fruchtig, liefert Ihnen reichlich Basen und fördert obendrein noch Ihre Verdauung. Sie sehen: Basenreich heißt keineswegs langweilig und fad. ■

## Gemüsebrühe – die perfekte Basenquelle



© Rieberg

Schneiden Sie das gewaschene Gemüse in kleine Würfel und setzen Sie diese mit den Kräutern in 2 l kaltem Wasser auf. Lassen Sie die Brühe nach dem Aufkochen auf kleiner Flamme ca. 2 Stunden köcheln, damit die Mineralstoffe gelöst werden. Gießen Sie die Brühe durch ein Sieb ab und trinken Sie 1 l davon – abgeschmeckt mit Sojasoße – in kleinen Mengen über den Tag verteilt.

Die Brühe können Sie auch auf Vorrat kochen und einfrieren, um sie z. B. im Falle einer Erkältung schnell verfügbar zu haben (siehe Seite 12).

### Zutaten für 2 Personen:

- 1/2 kleine Zwiebel
- 2 Petersilienwurzeln
- 1 kleine Sellerieknolle
- 1/2 Weiß- oder Wirsingkohl
- 2 Stangen Lauch
- 3 große Möhren
- 2 kleine Rote Bete, 2 kleine Zucchini oder 1 kleine Fenchelknolle
- Gewürze: 1 Lorbeerblatt, Petersilie, Basilikum, 3 Gewürznelken oder 1 Prise Muskatnuss (nicht für Migränpatienten)

### Variante: Gemüsetopf

Schneiden Sie das Gemüse in größere Stücke, fügen Sie noch 3 reife, gewürfelte Fleischtomaten, 1 EL gutes Olivenöl und 1 TL gekörnte Gemüsebrühe (aus dem Reformhaus) hinzu. Dünsten Sie das Ganze ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme. Geben Sie nun 2 bis 3 EL süße Sahne und etwas Sojasoße hinzu. Zusammen mit Pellkartoffeln ergibt dieser Gemüsetopf eine vollwertige und basenreiche Mahlzeit für 4 Personen.

### Nachbestell-Service

Wenn Sie Themen früher erscheinender Ausgaben von *Natur & Gesundheit* lesen möchten, nutzen Sie den Nachbestell-Service. Als Abonnent erhalten Sie jede nachbestellte Ausgabe zum Preis von 5,00 €, als Nichtabonnent zum Preis von 12,50 €. Geben Sie einfach zu einem Artikel das Erscheinungsjahr und den -monat an. Diese Informationen finden Sie als besonderen Hinweis zu einem bestimmten Artikel in der Ausgabe sowie im Jahresindex. Schreiben Sie unter Angabe Ihrer Kundennummer an folgende Adresse: *Natur & Gesundheit*, Nachbestell-Service, Postfach 20 13 61, 53143 Bonn.

Entsäuern mit Fertigpräparaten

# So finden Sie die richtige Basenmischung

*Natriumbicarbonat ist das wichtigste Entsäuerungsmittel – zum Auffüllen Ihrer Basenspeicher brauchen Sie aber auch Kalzium, Kalium, Magnesium und Zink*

**A**potheken, Reformhäuser und Supermärkte bieten inzwischen eine fast unüberschaubare Auswahl von so genannten Basenmischungen zum Einnehmen an. Am besten orientieren Sie sich an folgendem Schema, um das richtige Mittel für Ihre Bedürfnisse zu finden.

## Das Hauptmittel: Natriumbicarbonat

Die alten Hausmittel **Kaiser-Natron** und **Bullrich-Salz** gegen Sodbrennen kennen Sie bestimmt noch: Sie enthalten nichts anderes als **Natriumbicarbonat** (auch Natriumhydrogencarbonat genannt), das die überschüssige Salzsäure im Magen bindet bzw. puffert und dadurch unschädlich macht. Diese beiden reinen Natriumbicarbonat-Mittel sind die wichtigsten Retter in der Not, um akute Übersäuerungsbeschwerden des Magen-Darm-Trakts zu beseitigen.

Für die gründliche Entsäuerung des gesamten Bindegewebes reichen sie jedoch nicht aus: Denn sie liefern nicht

genügend Basennachschub, um die abgelagerten Säuren aus dem Gewebe zu lösen. Um das zu erreichen, muss Natriumbicarbonat mit anderen Basen wie z. B. **Kalzium, Magnesium und Kalium** kombiniert werden.

## Pulver oder Tabletten? Sie haben die Wahl!

Die modernen Basenpräparate zur gründlichen Entsäuerung sind Abwandlungen des altbewährten **Basenpulvers nach Dr. Sander**, das der bekannte Säureforscher Dr. Friedrich F. Sander bereits in den 50er Jahren entwickelte.

## Das ist die klassische Basenmischung nach Dr. Sander:

- Calciumcarbonat 100 g
- Natriumbicarbonat 80 g
- Natriumphosphat 10 g
- Kaliumbicarbonat 10 g

Dieses Basenpulver können Sie sich in der Apotheke für ca. 7 € mischen lassen. Nehmen Sie je nach Stärke Ihrer Übersäuerung (s. Urintest Seite 3) bis zu 3-mal täglich 1 TL Pulver in 1/2 Glas Wasser ca. 1 bis 3 Stunden nach dem Essen ein. Sie können Ihre Tagesdosis auch in kleinere Portionen aufteilen und über den Tag verteilt in kleinen Schlucken nach einer Mahlzeit einnehmen, um die Wirksamkeit des Mittels zu steigern.

Bei **starken Übersäuerungsbeschwerden** mit täglichem Sodbrennen hat sich die **Basenmischung**

## Die Basenmittel sind gut verträglich

Kurz nach der Einnahme von Natriumbicarbonat-Mitteln kann es in den ersten Tagen zu **Magengeräuschen** und **kräftigem Aufstoßen** kommen. Das ist eine natürliche Reaktion, weil sich bei der Pufferung der Magensäure durch das Natriumbicarbonat auch die schädliche Kohlensäure bildet, die durch das Aufstoßen sofort aus dem Körper entfernt wird. Falls Ihnen das Aufstoßen zu viel wird, **halbieren** Sie die **Dosis des Basenmittels** und nehmen es dafür öfter ein.

Auch **Sodbrennen** kann in den ersten Tagen auftreten, selbst wenn Sie bislang damit noch nie Probleme hatten. Dabei handelt es sich um eine überschießende Reaktion der säureproduzierenden Zellen im Magen, die aufgrund der Baseneinnahme verstärkt Säure abgeben. Die Einnahme einer **weiteren kleinen Dosis** Ihres **Entsäuerungsmittels** puffert diese Magensäure und bringt das Sodbrennen rasch zum Verschwinden.

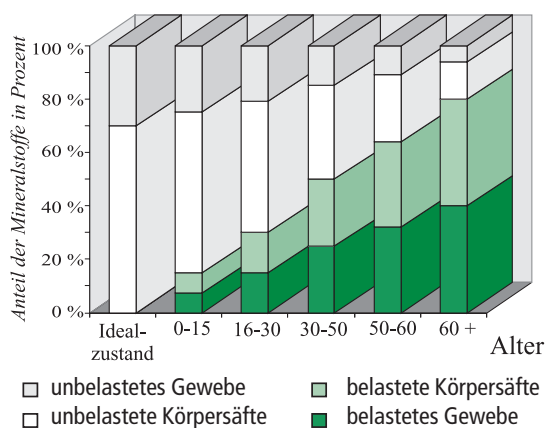
Beide Reaktionen **lassen nach wenigen Tagen** von selbst nach, wenn sich Ihr Körper auf die Zufuhr der Basenmittel eingestellt hat.

**Kern** (200 g 14,74 €, aus der Apotheke) bewährt, die 82 % Natriumbicarbonat enthält.

Auf der Basis dieser beiden Grundrezepte stehen zahlreiche **Fertigpräparate** in Pulver- und Tablettenform zur Verfügung, die teilweise kleinere Mengen weiterer Basen enthalten z. B. Alkala<sup>®</sup> N Pulver (150 g 7,10 €), Bullrich's Vital<sup>®</sup> (200 g Pulver 6,69 € bzw. 450 Tabl. 12,49 €) oder Basenpulver Pascoe<sup>®</sup> (260 g 11,79 €). Während das enthaltene Natriumbicarbonat der so genannten Grundpufferung der Säuren im Verdauungstrakt dient, gelangen die anderen basischen Salze aus Kalzium, Kalium und Magnesium über den Darm in die Blutbahn und locken eingelagerte Säuren aus dem Bindegewebe und sogar aus den roten Blutkörperchen an. Dadurch verbessern sich die Durchblutung und die Nährstoffversorgung der Organe.

Wegen der besseren Aufnahme im Verdauungstrakt empfehlen wir Ihnen die löslichen Pulver. Wer jedoch den

## Verbrauch von freien Mineralstoffen durch Säuren



Mit zunehmendem Alter braucht der Körper mehr Mineralien wie Kalzium, Kalium, Magnesium und Zink, um überschüssige Säuren in den Körpersäften und im Gewebe zu neutralisieren.

Quelle: nach Öttinger/Beck



leicht salzigen Geschmack der Trinklösungen nicht mag oder z. B. viel unterwegs ist, sollte zu den Tabletten greifen. Nehmen Sie alle Basenpräparate stets mit reichlich Flüssigkeit ein, damit sich die Mittel im Verdauungstrakt gut auflösen und ihre volle Wirkung entfalten können (siehe Kasten rechts).

**Schwerwiegende Nebenwirkungen** sind bei Einhaltung der empfohlenen Tagesdosen **nicht zu erwarten**, bisweilen treten anfangs jedoch Aufstoßen und Sodbrennen auf (siehe Kasten Seite 6 oben).

*Wenn Sie an einer schweren chronischen Nieren- oder Leberfunktionsstörung leiden bzw. Entwässerungsmittel (Diuretika wie z. B. Lasix®) einnehmen, sollten Sie die Auswahl der geeigneten Entsäuerungsmittel stets Ihrem Arzt überlassen. Zudem müssen Ihre Nieren- und Leberwerte in kurzen Abständen im Labor kontrolliert werden.*

## Immer mehr Menschen benötigen dauerhaft Basenzusätze

Noch bis vor 20 Jahren reichte eine drei- bis vierwöchige Entsäuerungskur nach obigem Muster (zu-

sammen mit einer Ernährungsanpassung, siehe Seite 5) meist aus, um die chronische Gewebeübersäuerung zu beseitigen. Leider ist das heute nicht mehr der Fall, wie Naturärzte täglich in ihrer Praxis feststellen: Die Zahl der Menschen, deren **Basenspeicher fast leer** sind, nimmt immer weiter zu.

Das betrifft bei weitem nicht nur Patienten mit manifesten chronischen Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Arteriosklerose und Rheuma. Auch viele scheinbar gesunde Menschen, unter ihnen sogar schon Schulkinder und Jugendliche, haben aufgrund vitalstoffarmer Ernährung, Bewegungsmangel und ständigen Stresses (siehe Seite 2) zu geringe Basenspeicher.

## In diesen Fällen brauchen Sie weiterhin zusätzliche Basen:

- bei einem festgestellten Basenmangel, z. B. durch eine Blutuntersuchung nach Jörgensen (siehe Seite 2)
- bei allen auf Seite 2 genannten chronischen Belastungen und Beschwerden
- nach gerade überstandenen längeren Erkrankungen, z. B. einem grippalen Infekt
- nach Operationen oder einem Unfall, z. B. nach einem Knochenbruch
- während einer Abnehmkur bzw. nach wiederholten strikten Abnehmekuren
- in hormonellen Umstellungsphasen (Pubertät, Schwangerschaft und Stillzeit, Wechseljahre)
- bei Osteoporose (auch vorbeugend bei familiärer Belastung)
- bei starker körperlicher oder seelischer Belastung, z. B. durch Pflege eines Angehörigen
- bei Schlafmangel bzw. unregelmäßigen Zubettgehzeiten

Zum Wiederauffüllen Ihrer Basenspeicher steht eine ganze Reihe hoch wirksamer basischer Mineralstoffmischungen zur Verfügung, z. B. Basica® Vital (200 g Pulver 8,70 €), Basica® compact 120 Tabl. 13,40 €), Flügge® Basen Medical Pulver (200 g 8,20 €), Neukönigsförder® Mineraltabletten (200 Tabl. 14 €) oder Dr. Jacobs Basenpulver (250 g 16,95 €) bzw. Dr. Jacobs Basentabletten (250 Tabl. 17,95 €).

## Warum Sie beim Entsäuern viel trinken sollten

Während einer Entsäuerungskur brauchen Sie **täglich 2,5 bis 3,5 l** reine Flüssigkeit (stilles mineralarmes Wasser oder dünne Kräutertees), um die aus dem Gewebe gelösten Säuren über die Nieren und den Darm ausscheiden zu können.

Zudem kann es während der Kur zum Wiederaufflackern einer alten Harnwegsentzündung kommen, da sich verbliebene Erreger unter den neuen basischen Bedingungen vermehren können. Durch eine reichliche Flüssigkeitszufuhr werden diese Keime aus den Harnwegen ausgeschwemmt. Wenn Harnwegsbeschwerden länger als einen Tag andauern, sollten Sie allerdings umgehend Ihren Arzt aufsuchen. Falls er ein Antibiotikum für notwendig hält, sollten Sie dieses auch über den vorgeschriebenen Zeitraum einnehmen.

Alle diese Mittel haben auch eine entsäuernde Wirkung, die aber deutlich milder ausgeprägt ist als bei den auf Seite 6 genannten Entsäuerungsmischungen mit ihrem hohen Anteil an Natriumbicarbonat.

Die genannten Präparate erhalten Sie ebenfalls in Apotheken sowie teilweise auch in Drogerien und im Versandhandel. Sie eignen sich ohne Ausnahme zur Dauerbehandlung. Eine Überdosierung ist bei Einhaltung der auf der Packungsbeilage angegebenen Tagesdosen nicht zu erwarten, da evtl. überschüssige Basen über den Urin und den Stuhl schnell wieder ausgeschieden werden. Dennoch sollten Sie mit Ihrem Therapeuten besprechen, ob und wann eine **Kontrollmessung Ihrer Basenspeicher** sinnvoll ist (siehe Seite 4).

**Unser Tipp:** Wegen ihrer milden entsäuernden Wirkung eignen sich die genannten Basenpräparate auch für die Behandlung von leichten Übersäuerungszuständen, etwa bei Kindern und Jugendlichen. Auch Patienten mit chronischen Darmbeschwerden, z. B. Darmentzündungen, die Natriumbicarbonat oft nicht vertragen, kommen mit diesen milden Basenpräparaten häufig besser zurecht als mit den stark wirkenden Natriumbicarbonat-Mitteln. ■

## Wie Sie beim Kauf von Basenpräparaten viel Geld sparen

Bei Basenpräparaten können Sie durch Preisvergleiche und eine geschickte Einkaufsstrategie viel Geld sparen:

- Die Abgabepreise von Internetapotheken, Drogerien und Supermärkten liegen oft deutlich unter den vom Hersteller empfohlenen Preisen.
- Meist lohnt sich der Kauf von größeren Packungen, die im Verhältnis zu kleineren deutlich preiswerter sind.
- Teilen Sie sich Großpackungen mit Angehörigen oder Freunden.
- Wenn Sie Ihre Präparate von Versandhändlern beziehen: Geben Sie Sammelbestellungen mit Angehörigen oder Freunden auf. Damit verringern sich die Versandkosten.

*Phytotherapie*

## Brennnessel, Löwenzahn & Co. bringen Ihre Entsäuerungskur richtig in Schwung

*Spezielle Teemischungen und Pflanzensäfte fördern die Säureausscheidung und liefern Ihnen zusätzlich wertvolle Basen*

Die Wirkung der im vorigen Kapitel genannten basischen Mineralmischungen können Sie mit Heilpflanzentees und -säften optimal zur Geltung bringen. Dabei schlagen Sie sogar „drei Fliegen mit einer Klappe“: Erstens helfen Ihnen Tees und Säfte, den jetzt erhöhten Flüssigkeitsbedarf zu decken. Zweitens regen sie die Ausscheidungsorgane, v. a. Niere, Darm und Haut, an. Und drittens liefern sie noch einige wertvolle Basen zusätzlich.

### Wechseln Sie die Teemischungen

Aus der Vielzahl an Rezepten für so genannte Entsäuerungstees haben wir für Sie drei besonders bewährte Mischungen ausgesucht. Da die darin enthaltenen Heilpflanzen die Ausscheidungsorgane auf unterschiedliche Weise ansprechen, sollten Sie Ihre Teemischung nach drei Wochen wechseln. Auf diese Weise vermeiden Sie auch Gewöhnungseffekte.

Die **Tagestrinkmenge** ist bei allen drei Teemischungen gleich: Sie beträgt 3-mal einen Kaffeebecher (1/4 l) möglichst frisch zubereiteten ungesüßten (!) Tee. Den ersten Becher Ihres Entsäuerungstees sollten Sie bereits **vor dem Frühstück** in kleinen Schlucken auf nüchternen Magen trinken.

**Unser Tipp:** Wenn Sie berufstätig oder unterwegs sind, können Sie auch die gesamte Tagesmenge morgens zubereiten und in einer dicht schließenden Thermoskanne warm halten.

*Fenchel-, Kümmel- und Anissamen müssen vor der Teezubereitung frisch gequetscht werden, damit sie ihre wertvollen Inhaltsstoffe wie z. B. ätherische Öle in das heiße Wasser abgeben. Bewahren Sie diese Teekräuter daher in einem Extraglas auf und zerstoßen Sie die Samen erst unmittelbar vor dem Überbrühen in einem Mörser.*

Am besten kaufen Sie die getrockneten Heilpflanzen jeweils lose in der Apotheke bzw. im Bioladen und mischen sie zu Hause selbst. Das ist preiswerter, als wenn Sie sich die Kräuter mischen lassen.



### Rezept I: Mischung mit beruhigendem Fenchel

Wenn Sie unter säurebedingten Magen-Darm-Beschwerden wie Sodbrennen und Blähungen leiden, sollten Sie Ihre Entsäuerungskur am Anfang mit diesem beruhigenden und harntreibenden Tee unterstützen.

#### Zutaten:

- 60 g Fenchelsamen
- 10 g Anissamen
- 10 g Kümmelsamen
- 10 g zerkleinertes Süßholz

Quetschen Sie 2 TL der genannten Samen und geben Sie dann 1 Messerspitze Süßholz hinzu. Überbrühen Sie diese Mischung mit 1/4 l siedendem Wasser und lassen Sie den Tee vor dem Abseihen ca. 15 Minuten zugeeckt ziehen.



### Rezept II: Mischung mit Brennnessel

Dieser Tee stärkt besonders die Ausscheidungsleistung der Nieren sowie die Regeneration des Nierengewebes; er empfiehlt sich bei Rheuma, Gicht und Rückenschmerzen.

#### Zutaten:

- 20 g Ackerschachtelhalm
- 20 g Brennnesselkraut
- 20 g Löwenzahnblätter
- 10 g Fenchelsamen
- 19 g Kamillenblüten
- 5 g Brunnenkressesamen

Mischen Sie alle Teebestandteile bis auf die Fenchelsamen. Zerquetschen Sie 1/2 TL Fenchelsamen und

### Kräutertees zum Entsäuern



Zahlreiche Heilkräuter, z. B. Ackerschachtelhalm, Brennnessel und Schafgarbe, unterstützen die Ausscheidung von Säuren über Nieren, Darm und Haut.

überbrühen Sie diese zusammen mit 1 1/2 TL der anderen Teekräuter mit 1/4 l siedendem Wasser. Lassen Sie den Tee zugedeckt ca. 6 Minuten ziehen, bevor Sie ihn abseihen.



### Rezept III: Milder Entsäuerungstees nach Dr. Worlischek

Dieser Tee aktiviert alle Ausscheidungsorgane (Nieren, Darm, Leber, Haut und Lungen) auf sanfte, aber tief greifende Weise. Er eignet sich besonders bei einer leichten Übersäuerung.

#### Zutaten:

- 15 g Ackerschachtelhalm
- 15 g Fenchelsamen
- 15 g Gänsefingerkraut
- 15 g Lindenblüten
- 15 g Melissenblätter
- 15 g Salbeiblätter
- 15 g Schafgarbe

Auch hier mischen Sie alle Teekräuter bis auf die Fenchelsamen. Zerquetschen Sie 2 Messerspitzen Fenchelsamen und überbrühen Sie diese zusammen mit 1 gestrichenem TL der Kräutermischung mit 1/4 l siedendem Wasser. Lassen Sie den Tee ca. 3 Minuten ziehen und seihen Sie ihn dann ab.

### Vorsicht vor dem Basenräuber Pu-Erh-Tee!

Zur Förderung der Entsäuerung werden in der Laienpresse häufig auch Grüner Tee, Lapacho-Tee und Mate-Tee empfohlen. Zweifellos sind diese Teesorten harntreibend. Wenn Sie



schon eine unserer Teemischungen trinken, sollten Sie keinen weiteren entwässernden Tee zu sich nehmen, denn das kann zur **Überforderung der Nieren** und zu unerwünschtem **Verlust wichtiger Basen** führen.

*Ganz besonders möchten wir Sie vor der Verwendung von Pu-Erh-Tee warnen. Dieser Tee hat sich in der Praxis als großer Basenräuber erwiesen.*

Ferner werden besonders im Versandhandel zahlreiche Fertigmischungen oder Instant-Tees zur Entsäuerung, z. B. aus chinesischen Heilpflanzen, angeboten. Oft ist aber nicht erkennbar, welche Inhaltsstoffe darin

enthalten sind. Kaufen Sie daher spezielle Entsäuerungstees nur dann, wenn deren Zusammensetzung genannt und eine strenge Schadstoffkontrolle der Bestandteile garantiert werden. Außerdem sollten Sie auf den Preis achten, der häufig deutlich über dem der bewährten heimischen Teekräuter zur Entsäuerung liegt.

### Sauerkraut- und grüner Gerstensaft sind ebenfalls hilfreich

Grundsätzlich eignen sich **Gemüsesäfte** zur Unterstützung der Entsäuerung wesentlich **besser als Fruchtsäfte**, die neben dem eigenen Fruchtzucker oft noch zugesetzten Zucker enthalten.

### Diese Pflanzensäfte wirken entsäuernd:

- Tomatensaft, Gemüsecocktails aus Tomate, Sellerie, Paprika etc.
- Sauerkrautsaft
- Weißkohlsaft
- Rote-Bete-Saft
- grüner Gerstensaft
- Weizengrassaft

Wählen Sie bei allen Säften möglichst **Bioprodukte**, auch wenn sie etwas teurer sind. Bitte beachten Sie, dass alle Säfte zu den Lebensmitteln zählen, also nicht nur einfach Flüssigkeitslieferanten sind, sondern auch in Ihre tägliche Kalorienbilanz eingehen. Nehmen Sie daher täglich höchstens 1/4 l dieser Säfte zu sich.

Weitere gute Möglichkeiten zur Unterstützung Ihrer Entsäuerungskur sind der **Brottrunk nach Kanne** (siehe Kasten rechts) und das **Schüßler-Salz Nr. 9, Natrium phosphoricum**

## Besonders gut bei Darmbeschwerden: Kanne-Brottrunk

Wenn Sie an Darmbeschwerden leiden, wie z. B. an Blähungen infolge von Gärungsprozessen, kann Ihnen der Kanne-Brottrunk helfen. Er besteht aus Roggen, Weizen und Hafer, die auf eine spezielle Weise einer Milchsäurevergärung unterzogen wurden.

Damit fördert der Brottrunk die **Regeneration** der geschädigten **Darmschleimhaut** und liefert außerdem trotz seines Milchsäuregehalts **reichlich basische Mineralstoffe**. Bei einer leichten Übersäuerung kann er damit sogar als alleinige Basen-Quelle (neben einer basenorientierten Ernährung) dienen, wie der Mayr-Arzt Dr. Michael Worlischek beobachtet hat.

Für eine Trinkkur nehmen Sie 1- bis 3-mal täglich 0,2 ml des Brottrunks zu den Mahlzeiten zu sich. Die Kur sollte mindestens 6 Wochen dauern. Der Brottrunk kann auch als Fußbad, Sitzbad und Einlauf verwendet werden (siehe Seite 12).

Dieses reine Bioprodukt erhalten Sie als **Original Kanne-Brottrunk®** in Drogerien und Supermärkten (1 Flasche = 750 ml kostet zwischen 1,80 und 2 €).

(siehe Kasten links). Bei **körperlichen Anstrengungen**, z. B. auf Wanderungen und beim Sport, sollten Sie allerdings **nur reines Wasser** zu sich nehmen. Denn eine zusätzliche Anregung der Ausscheidungsorgane während der aktiven Bewegung durch Entsäuerungstees führt leicht zu einer Überforderung Ihres Stoffwechsels. ■

## So hilft Ihnen die Homöopathie

Bei den folgenden Symptomen kann Ihnen das Schüßler-Salz Nr. 9, Natrium phosphoricum D 6 (80 Tabl. ca. 7,80 €, aus der Apotheke), bei der Entsäuerung helfen:

- unreine Haut: Mitesser, Pickel, Akne
- fettartig glänzende Gesichtshaut, v. a. auf der Stirn und dem Nasenrücken, ansonsten trockene Haut
- senkrechte Falten („Säurefalten“) auf der Oberlippe
- Hautrötungen am Kinn
- Sodbrennen
- Heißhunger auf Süßes

Lassen Sie 3-mal täglich je 1 Tablette ca. 30 Minuten vor dem Essen unter der Zunge zergehen.

**Herausgegeben von:** FID Gesundheit, einem Unternehmensbereich der FID Verlag GmbH (Fachverlag für Informationsdienste), Koblenzer Str. 99, 53177 Bonn, www.fid-verlag.de oder www.fid-gesundheitswissen.de

**Verlagsleiter:** Jörg Luderemann

**Redaktion:** Inga-Maria Richberg, Heilpraktikerin (v. i. S. d. P.)

**Wissenschaftliche Gutachter:** Dr. med. Ute Eckermann, prakt. Ärztin, Naturheilverfahren, Köln; Dr. med. Jürgen Westphal, Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Hildesheim

**Herausgeberin:** Susanne Kolle

**Zeichnungen:** Seite 1, 2 und 11: Christine Goerigk

**Satz:** DTP & Grafik Büro B. König, Moosburg

**Druck:** Bonner Druck & Medien GmbH, Bonn

*Natur & Gesundheit* erscheint 16-mal im Jahr.

© 2008 by FID Verlag GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nicht gestattet. ISSN 1433-9935

### So können Sie Natur & Gesundheit abonnieren:

Schicken Sie einfach Ihre schriftliche Bestellung an *Natur & Gesundheit*, Leserservice, Koblenzer Str. 99, 53177 Bonn. Noch einfacher geht's per Fax: 0228/3 69 60 21.

**An diesen Orten ist Natur & Gesundheit für Sie tätig:** FID Verlag GmbH, Redaktion *Natur & Gesundheit*, Postfach 201361, 53143 Bonn (für Fragen zu den Themen aus *Natur & Gesundheit*)

**Leserservice**, Koblenzer Str. 99, 53177 Bonn, Tel.: 0228/9 55 04 55, Fax: 0228/3 69 60 21 (für Bestellungen, Fragen, Mitteilungen, die das Abonnement, den Versand, Rechnungen etc. betreffen)

**Versandservice**, Jossastr. 5, 36323 Grebenau

**Leserservice in Österreich:**

VNR Aboservice, Olivierstr. 23, A-5026 Salzburg, Tel.: 0662/64 08 37, Fax: 0662/62 00 89

**Leserservice in der Schweiz:**

VNR Aboservice, Gaiserswaldstr. 14, CH-9024 St. Gallen, Tel.: 071/311 62 71, Fax: 071/311 62 72

### Bitte beachten Sie:

Alle Beiträge wurden mit Sorgfalt recherchiert und überprüft. Die in *Natur & Gesundheit* veröffentlichten Informationen und Tipps können dennoch die Beratung und Betreuung durch einen Arzt nicht ersetzen. Die Beiträge enthalten keine individuellen Ratschläge. Für die Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen empfiehlt es sich auf jeden Fall, einen Arzt zu Rate zu ziehen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir aus diesem Grund auch keine Leserfragen mit der Bitte um persönliche Gesundheitsratschläge beantworten können. Für Hinweise und Anregungen allgemeiner Art, die die monatliche Ausgabe betreffen, sind wir jedoch jederzeit dankbar.

Sie erhalten im Rahmen Ihres Abonnements 12 Ausgaben im Jahr zuzüglich 4 Spezialreporten, die gesondert in Rechnung gestellt werden.

Unser Beitrag zum Umweltschutz: *Natur & Gesundheit* wird auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

## Entsäuern über die Haut

# Basische Bäder, Wickel und Salben ziehen überschüssige Säuren aus der Haut

Auch durch kräftiges Schwitzen beim Sport oder in der Sauna wird Ihr Gewebe gereinigt

Haben Sie auch schon einmal Salzhaus dem Toten Meer als Badezusatz probiert und fühlten Sie sich danach angenehm frisch bzw. entspannt? Dann haben Sie bereits erfahren, wie wohltuend basische Bäder wirken, denn das Salz aus dem Toten Meer enthält neben anderen Basen reichlich von dem stark entsäuernden Natriumbicarbonat.

### Damit können Sie Ihren Körper von außen entsäuern:

- basische Vollbäder
- basische Teilbäder, z. B. Fuß- und Armbäder
- basische Wickel bzw. Umschläge, z. B. basische Strümpfe
- basische Einläufe
- basische Heilsalben
- basische Hautkosmetik, z. B. Tages- und Nachtcremes

Für alle Anwendungen gibt es inzwischen zahlreiche Produkte in Apotheken, Drogerien und im Versandhandel (siehe auch Seite 12), die außer Natriumbicarbonat verschiedene andere Basen enthalten.

**Für Bäder** (Rezept siehe Kasten

rechts) reicht gewöhnlich **reines Natriumbicarbonat**, denn im Mittelpunkt dieser Behandlung steht die schnelle Entsäuerung. Größere Mengen anderer Basen, die meist auch deutlich teurer sind, nimmt die Haut während eines Bades leider nicht auf, weil die Einwirkzeit zu kurz ist.

**Variante:** Statt Basenpulver können Sie auch 3 bis 4 EL Zuckerrübensirup zum Entsäuern in die Wanne geben und das Wasser kräftig umrühren. Dieses Rezept, das aus der ungarischen Volksmedizin stammt, hilft auch bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte (Psoriasis).

**Unser Spartipp:** Da kleine Mengen Natriumbicarbonat, z. B. Kaiser-Natron aus dem Supermarkt, unverhältnismäßig teuer sind, greifen Sie am besten zu Großpackungen aus der Apotheke oder Drogerie. So kosten 5 kg reines Natriumbicarbonicum ca. 18 €, während Sie für die gleiche Menge Kaiser-Natron oder Bullrich-Vital-Wellnessbad über 30 € zahlen müssten. Auch Salz aus dem Toten Meer erhalten Sie zeitweise sehr preiswert bei verschiedenen Discountern, z. B. Aldi und Lidl.

## Gicht und Rheuma?

### Versuchen Sie's mit basischen Strümpfen

Bei kalten Füßen, Gicht, Rheuma und zum Einstieg in eine Entsäuerungskur sind basische Strümpfe, eine Abwandlung des alten Hausrezepts der Salzsocken, eine hervorragende Hilfe.

#### Das brauchen Sie:

- 1 Paar Kniestrümpfe aus reiner Baumwolle
- 1 Paar Kniestrümpfe aus Wolle (idealerweise naturbelassene Schafwolle)
- 1 gehäuften TL Basenmischung oder reines Natriumbicarbonat
- 1 Schüssel mit 3/4 l heißem Wasser
- evtl. 1 Wärmflasche

**Wichtiger Hinweis:** Die Strümpfe sollten eine Nummer größer sein als Ihre übliche Strumpfgroße.

Lösen Sie die Basenmischung in dem heißen Wasser auf, tränken Sie die Baumwollstrümpfe darin und wringen Sie sie dann gut aus. Ziehen Sie die Baumwollstrümpfe sofort an und die Wollstrümpfe gleich darüber.

Wenn Sie kalte Füße haben, betten Sie sie auf eine angenehm warme Wärmeflasche.

Lassen Sie die basischen Strümpfe mindestens 1 Stunde wirken, am besten sogar über Nacht.

## So bereiten Sie ein Basenbad zu

Geben Sie ca. 100 g Natriumbicarbonat bzw. Basenmischung in ein ca. 37 °C warmes Vollbad. Prüfen Sie den pH-Wert des Wassers mit einem Indikatorpapier (siehe Seite 3): Er sollte 8,5 betragen. Falls er darunter liegt, müssen Sie noch etwas von den Basen hinzufügen.

Legen Sie sich in die Wanne und schrubben Sie sich nach ca. 10 Minuten kräftig mit einer naturbelassenen Seife (aus dem Bioladen oder Reformhaus) ab. Um eine entsäuernde Wirkung zu erzielen, müssen Sie etwa 1 Stunde im Wasser bleiben, bis Ihre Haut nach Art der Waschfrauenhände aufgequollen ist. Lassen Sie zwischendurch immer wieder warmes Wasser nachlaufen, damit Sie sich nicht erkälten.

Reinigen Sie Ihre Haut nach 1 Stunde nochmals kräftig mit der Seife, brausen Sie sich kurz mit lauwarmem Wasser ab und ruhen Sie dann mindestens 30 Minuten im Liegen.

Dieses Bad können Sie alle 1 bis 3 Tage wiederholen. Es eignet sich besonders zum Einstieg in eine Entsäuerungskur, nach starken sportlichen Anstrengungen, bei Rheuma und auch bei beginnenden Erkältungskrankheiten (siehe Seite 12).

## Basische Strümpfe befreien Sie über Nacht von den Säuren

Wenn Sie keine Badewanne besitzen oder Vollbäder nicht mögen bzw. nicht vertragen, sind **basische Fußbäder** und **basische Strümpfe** eine sehr gute Alternative. Denn die Füße gelten in der Naturheilkunde als „dritte“ Nieren. Auch über die Haut der Unterschenkel können Säuren und andere ausscheidungspflichtige Stoffwechselprodukte besonders leicht ausgeschieden werden. Das liegt daran, dass die Blutgefäße zum Teil dicht unter der Haut verlaufen.

Während auch für Fußbäder das preiswerte Natriumbicarbonat ausreicht, sollten Sie für die basischen **Strümpfe** eine **Basenmischung** aus verschiedenen Mineralien verwenden. Im Versandhandel (siehe Seite 12) erhalten Sie sehr praktische Kombi-Angebote aus (mehrfach verwendbaren) Strümpfen und einer passenden Ba-

senmischung (z. B. P. Jentschura® basische Strümpfe, ca. 30 €).

Die basischen Strümpfe, für die Sie natürlich auch eigene Baumwoll- und Wollstrümpfe verwenden können, legen Sie am besten abends an und tragen sie über Nacht (Anleitung siehe Seite 10 unten). Sie können diese Anwendung zur Unterstützung Ihrer Entsäuerungskur ein, zwei Wochen lang täglich wiederholen. Bei offenen Wunden, z. B. einem Unterschenkelgeschwür, sollten Sie jedoch auf basische Strümpfe verzichten.

**Unser Tipp:** Machen Sie bei einer heranziehenden Erkältung schnell ein Fußbad oder einen Einlauf, denen Sie jeweils so viel Natriumbicarbonat zusetzen, bis ein pH-Wert von 8,5 erreicht ist. Dadurch unterstützen Sie die Ausleitung der säurehaltigen Entzündungstoxine.

## Bei Muskel- und Gelenkrheuma helfen basische Salben

Zur lokalen Unterstützung einer Entsäuerungskur eignen sich auch ba-

### Entsäuern durch Yoga und Atemübungen

Hätten Sie das gedacht? Auch Yoga und andere körperbetonte Entspannungsverfahren wie progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Atemtraining, ja sogar autogenes Training wirken entsäuernd. Denn andauernder Stress bewirkt andauernde Muskelverspannungen, sogar der Muskeln, die den Durchmesser der Blutgefäße regulieren. Dadurch wird der Abtransport von überschüssigen Säuren aus dem Gewebe ebenfalls stark behindert. Wenn Sie durch Entspannungsverfahren Ihren Stress abschütteln lernen, löst sich auch die Muskelspannung, und die Ausscheidung der sauren Stoffwechselprodukte über die Haut und die Lungen kommt wieder in Gang.

Als Einsteiger besuchen Sie am besten zunächst einen Kurs (z. B. bei einer Krankenkasse oder der Volkshochschule). Mit den FID-Entspannungs-CDs „Autogenes Training“, „Progressive Muskelentspannung“, „Yoga“ und „Atemtherapie“, die Sie zum Preis von 14,95 € je CD über den N&G-Nachbestellservice (Seite 5) erhalten, können Sie dann das Erlernete sehr gut festigen.

### Entsäuerung durch Spiel und Sport



**aktive Bewegung**

Ausdauernde Bewegungen, bei denen Sie auch einmal ins Schwitzen kommen, helfen beim Entsäuern besonders gut. Dagegen bringt statisches Krafttraining, z. B. mit Hanteln, kaum Entlastung.

sische Salben und Cremes. So stehen zur rein kosmetischen Körperpflege zahlreiche basische **Cremes, Shampoos und Haartonika** zur Verfügung. Übrigens können Sie auch **Heilerde**, z. B. als basische Wickel oder Gesichtsmasken, verwenden (siehe N&G Nr. 6/03).

Echte Medizin ist dagegen die **Ionen-Salbe nach Dr. Helmbold**, die Sie in der Apotheke erhalten – meist allerdings erst auf Bestellung (30 g 6,21 €). Diese Salbe hilft v. a. bei Muskel- und Gelenkrheuma, um die innerliche Entsäuerungskur zu unterstützen. Denn gerade bei Rheuma ist das Gewebe häufig so stark belastet, dass die innerlich zugeführten Basen nicht ausreichen bzw. gar nicht in die betroffenen Bereiche gelangen. Ferner kommen Reaktionsblockaden vor. Beide Probleme können Sie mit der basischen Ionen-salbe lösen, die Sie 2- bis 3-mal täglich auf die betroffenen Muskelbereiche bzw. Gelenke dünn auftragen sollten.

### Diese lokalen Anwendungen unterstützen Ihre Entsäuerungskur:

- Schröpfen
- Baunscheidtieren
- Bindegewebsmassage
- Blutegelbehandlung

Lassen Sie Ihren Therapeuten entscheiden, welche Körperregionen behandelt werden sollen.

### Auch sehr zu empfehlen: Bewegung und Sauna

Aktive Bewegung wie zügiges Spaziergehen, Wandern, Walking oder Joggen sowie verschiedene andere Sportarten (siehe Abb. oben), bei denen Sie ruhig ein wenig ins Schwitzen geraten sollten, regen Ihren Stoffwechsel kräftig an. Dadurch gelangen die zugeführten Basen besser an ihren Bestimmungsort, und überschüssige Säuren aus dem Gewebe werden schneller abtransportiert (auch über die Haut bzw. den Schweiß). Außerdem vertieft körperliche Bewegung Ihre Atmung, so dass Ihre Lungen mehr von der schädlichen Kohlen-säure abatmen können.

Genauso hilfreich für die Ausscheidung über die Haut ist regelmäßiges Saunabaden (siehe N&G Nr. 11/03).

**Unser Tipp:** Nehmen Sie vor dem Saunieren eine zusätzliche Dosis Ihres Entsäuerungsmittels in reichlich Wasser ein. Auf diese Weise kurbeln Sie die Entsäuerung über die Haut besonders gut an. Außerdem gleichen Sie die Basenverluste durch das Schwitzen sofort wieder aus. ■



*Entsäuern als Soforthilfe*

## Wie Sie eine Erkältung mit Basengaben schnell in den Griff bekommen

*Eine kleine Schwitzkur, ein basisches Vollbad und basische Einläufe bringen Ihre Abwehrkräfte auf Hochtouren*

Eine Erkältung ist im Anzug? Ihr Hals kratzt, Ihre Glieder werden plötzlich schwer, Ihr Kopf brummt, und Sie fühlen sich überhaupt nicht wohl? Jetzt können Sie mit einem kleinen basenbetonten Behandlungsprogramm dem drohenden Ungemach rasch „den Stachel ziehen“.

### 7 Schritte gegen eine beginnende Erkältung:

1. ein basischer Einlauf
2. eine heiße Basenbrühe
3. ein zügiger Spaziergang, wenn Sie sich noch kräftig fühlen
4. eine lauwarme Dusche mit anschließender Ruhezeit
5. ein basisches Voll- oder Fußbad
6. ein weiterer basischer Einlauf
7. ruhen bzw. schlafen

Für den **Einlauf** geben Sie 3 g Natriumbicarbonat auf 1/2 bis 3/4 l lauwarmes Wasser oder dieselbe Menge Kanne-Brottrunk, die Sie auf

Körpertemperatur erwärmen sollten. Lassen Sie den Einlauf möglichst 15 Minuten wirken, bevor Sie Ihren Darm entleeren.

### Heiße Basenbrühe heizt Ihnen richtig ein

Trinken Sie anschließend eine heiße Basenbrühe (Rezept siehe Seite 5), ersatzweise einen heißen Kräutertee. Ziehen Sie sich dann warm an und machen Sie ca. 1/2 bis 1 Stunde lang einen **zügigen Spaziergang** an der frischen Luft. Dabei sollten Sie ordentlich ins Schwitzen kommen. Nach Ihrer Rückkehr duschen Sie sich kurz lauwarm ab und frottieren Ihren Körper anschließend kräftig, bevor Sie 1 bis 2 Stunden lang **im Liegen ruhen** (oder schlafen).

Anschließend nehmen Sie ein **basisches Vollbad** (Rezept siehe Seite 8). Falls Sie bereits Fieber haben oder sich sehr schwach fühlen, sollten Sie das Vollbad jedoch durch ein **Fußbad**

### Basisches Fußbad



Die Füße gelten in der Naturheilkunde als „dritte Nieren“ zur Ausscheidung überschüssiger Säuren.

ersetzen, dem Sie 1 EL Natriumbicarbonat zugeben.

Nach dem Bad machen Sie noch einen **weiteren basischen Einlauf** und halten dann bis zum nächsten Tag **Bettruhe** ein. Falls Sie sich nach dem Bad sehr müde fühlen, sollten Sie gleich ruhen bzw. schlafen und den Einlauf erst später nehmen.

Verzichten Sie außerdem bis zum nächsten Tag auf feste Nahrung. Trinken Sie heißen Kräutertee und nehmen Sie noch 1 bis 2 g (in zwei Dosen) **Vitamin C** zu sich. Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie Ihre Erkältung überstanden haben! ■

## Rat & Hilfe bei Säure-Basen-Problemen

### Therapeuten:

**ZÄN – Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin**

Am Promenadenplatz 1  
72250 Freudenstadt  
Tel.: 07441/91 85 80  
Fax: 07441/91 85 822  
www.zaen.org

### Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte

Iglerstr. 51-53  
A-6080 Igls (Österreich)  
Tel.: 0043/664/92 28 294  
Fax: 0043/512/37 92 25  
www.fxmayr.com

### Fachverband Deutscher Heilpraktiker

Maarweg 10  
53123 Bonn  
Tel.: 0228/61 10 49  
Fax: 0228/62 73 59  
www.heilpraktiker.org/patienteninfo

### Bezugsquelle für den Bluttest nach Jörgensen:

(nur für Therapeuten)

### BioQuest GmbH

Ernst-Grothe-Str. 23a  
30916 Isernhagen  
Tel.: 0511/61 51 377  
Fax: 0511/61 51 378  
www.bioquest-web.com

### Bezugsquelle für den Urintest nach Dr. Sander:

(Proben werden vom Therapeuten eingeschickt)

### Labor Dr. Bayer

Bopserwaldstr. 26  
70184 Stuttgart  
Tel.: 0711/16 41 80  
Fax: 0711/16 41 818  
www.labor-bayer.de

### Basische Strümpfe und basische Körperpflegeprodukte:

### Asklepios-Versand

Tiroler Str. 3  
87629 Füssen  
Tel.: 08362/92 15 25  
Fax: 08362/93 92 400  
www.asklepios-versand.de

### Basenshop

Eichenweg 7  
69253 Heiligkreuzsteinach  
Tel.: 06220/92 25 62  
Fax: 06220/9 13 97 36  
www.basenshop.de

### Kautz Versand

Hündekausen 80  
53804 Much  
Tel.: 02245/61 92 20  
Fax: 02245/61 92 21  
www.kautzversand.de