

Inhaltsverzeichnis

Sauer und basisch	Seite 5
Stress macht sauer	Seite 6
Leber – Schlüsselorgan für Lebensenergie und Säure-Basen-Haushalt	Seite 8
Ammoniak als potentes Stoffwechselgift	Seite 9
Mikrokosmos Darm – Sitz der Gesundheit	Seite 11
Die moderne Ernährung macht milde, „sauer“ und krank	Seite 13
Milieusanierung lässt die Leber auf-„leben“	Seite 16
Sich vollwertig basisch ernähren macht vital	Seite 21
Wo ist unsere Esskultur geblieben?	Seite 23
Besondere Säurebildner	Seite 24
Wer besonders viel Basen braucht ...	Seite 29
Die Niere – Entsäuerungsorgan Nr. 2	Seite 29
Entsäuern und Entgiften über die Haut	Seite 30
Wie sauer bin ich?	Seite 31
Nur die halbe Wahrheit: Urin-pH-Messungen	Seite 33
Sauer macht krank	Seite 34
Osteoporose - Säuren sind Knochenräuber	Seite 35
Teufelskreis Entzündung und Übersäuerung	Seite 36
Den Teufelskreis durchbrechen	Seite 37
Citrate beleben den Energiestoffwechsel	Seite 38
Was enthält ein optimales Basenmittel?	Seite 40
Vom Regen in die Traufe	Seite 41
Sieben Schritte zur vollen Lebenskraft	Seite 42
RegEnergetik im Spitzensport	Seite 44
Die Gesundheit sitzt im Darm	Seite 47
Ungebetene Gäste: Pilze im Darm	Seite 49
Der löchrige Darm (leaky gut)	Seite 50
Das 4-Punkte-Programm der Darmsanierung	Seite 52
Tipps für die erfolgreiche Darmkur	Seite 58

Copyright 2008: Natürlich gesund – Verband für ganzheitliche Gesundheitsberatung e. V. Verbreitung und Vervielfältigungen für gewerbliche Zwecke, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung.

„Von allen Zusammensetzungen unserer Körpersäfte wirkt sich die Säure zweifellos am schädlichsten aus.“ (Hippokrates)

Aber keine Sorge: dies ist kein Ratgeber, der Ihnen zum Xten-Mal erklären will, dass Säuren schlecht und Basen gut sind oder dass Sie mit einem Basenpulver Ihr Säureproblem lösen können.

Ganz im Gegenteil: eine starke Säure, wie Milchsäure, ist für Sie sehr gesund, während eine der stärksten Basen, das Ammoniak, Ihren Stoffwechsel vor eine immense Herausforderung stellt.

Was auf den folgenden Seiten steht, beruht auf wissenschaftlichen Tatsachen, umfangreichen klinischen oder epidemiologischen Studien und basiert nicht auf neuen oder alten naturheilkundlichen Mythen. Vieles entspricht alten Weisheiten der Ernährungsheilkunde, aber wirkt im ganzheitlichen Zusammenhang – mit wissenschaftlichen Fakten untermauert – neu. Lassen Sie sich faszinieren von der einzigartigen Genialität Ihres Körpers und Stoffwechsels und finden Sie zurück zu Ihrer vollen Lebenskraft, indem Sie Ihren Stoffwechsel ent- statt belasten!

Falls Sie sich rundum gesund und vital fühlen, lesen Sie nicht weiter. Treffen folgende Punkte auf Sie zu, dann lohnt sich für Sie die Lektüre des Ratgebers:

- Fühlen Sie sich nicht richtig wohl in Ihrer Haut?
- Sind Sie häufig müde, gereizt und abgespannt?
- Nehmen Sie trotz magerer Kost zu?
- Haben Sie öfters Sodbrennen oder Magen-Darm-Beschwerden?
- Leiden Sie an Gicht?
- Werden Ihre Haare dünner oder fallen vermehrt aus, sind die Nägel brüchig?



- Haben Sie Knochenschmerzen oder wurde bei Ihnen Osteoporose festgestellt?
- Haben Sie Muskel- oder Gelenkschmerzen?
- Haben Sie häufiger Kopfschmerzen und Migräne?
- Bekommen Sie trotz Zahnpflege leicht Karies?
- Leiden Sie an Nierensteinen? Häufig sind erste Anzeichen Schmerzen im Lendenbereich.

Hierfür kann eine Störung des Energie- und Säure-Basen-Haushalts die tiefere Ursache sein, verursacht durch unausgewogene Ernährung (zu viel tierisches Eiweiß und Zucker), Sauerstoffmangel und Stress. Funktioniert der Stoffwechsel nicht mehr richtig, sammeln sich Stoffwechselgifte, Schlacken und Fettpolster an.



Nicht nur Menschen leiden an Übersäuerung, sondern die gesamte Natur. Der saure Regen lässt Bäume und Seen absterben. Der Mensch bildet Säuren vor allem bei der Verarbeitung von Eiweiß und Kohlenhydraten im Stoffwechsel. In den arbeitenden Muskeln und im Stoffwechsel entstehen dabei Kohlensäure, organische Säuren und Schwefelsäure. Die Lunge atmet das Kohlendioxid ab, für die anderen Säuren ist die Leber das wichtigste Ausscheidungsorgan. Doch durch die moderne Ernährung machen wir unserer Leber das Leben unnötig schwer: Die Zellen können den vielen Zucker nicht verbrennen und vergären

ihn teilweise zu Säuren, denn vor der Verbrennung – ähnlich wie Brennholz – muss der Zucker erst im Citratzyklus, der Kreissäge des Stoffwechsels, „zerkleinert“ werden. Vor allem aber ein Übermaß an Protein vergiftet das Darmmilieu, belastet stark die Leber und blockiert die „Stoffwechsel-Kreissäge“.

Auch Stress und die dadurch vorhandene flache Atmung behindern die wichtige Säureausscheidung über die Leber und die Lunge. Denn nur wenn wir Kohlendioxid (CO₂) abatmen und mit tiefer Einatmung genügend Sauerstoff aufnehmen, kann die gründliche Verbrennung unserer Nahrung stattfinden. Wie in einem Heizkraftwerk ist die Energieausbeute dann am größten, wenn zerkleinerter Brennstoff und Sauerstoff im richtigen Verhältnis vorliegen.

Das Säuren-Basen-Gleichgewicht entscheidet über das Milieu, in dem sich unser gesamter Stoffwechsel abspielt. Was nützt es, wenn wir die Symptome von bestimmten Störungen oder Erkrankungen bekämpfen, aber nicht gleichzeitig an den Grundlagen arbeiten?

Sauer und basisch

Die Empfindung „sauer“ kennt jeder, der schon einmal in eine Zitrone gebissen hat. Für das Basische gibt es allerdings kein Geschmacksäquivalent. In der Wissenschaft werden saure und basische (Synonym: alkalisch) Eigenschaften einer Lösung mit dem pH-Wert (potentia hydrogenii) bestimmt. Dieser errechnet sich aus der Menge an Säure-Ionen (H₃O⁺) im Wasser und wird in einer logarithmischen Skala angegeben, die von 0-14 reicht. Je kleiner der pH-Wert, desto saurer ist eine Lösung. Ein pH-Wert von 7 ist neutral. Weil die Skala logarithmisch ist, bedeutet eine z.B. pH-Wert-Absenkung von 7 auf 5, dass der Säuregehalt um das 100-fache zunimmt.

In den verschiedenen Organen, Geweben und Körperflüssigkeiten herrschen unterschiedliche pH-Werte. Im Blut liegt der pH-Wert im basischen zwischen 7,35 und 7,45. Der Blut-pH-Wert muss in engen Grenzen konstant gehalten werden, damit der Körper optimal funktioniert. Dafür gibt es im Blut so genannte Puffersubstanzen, die kleine Abweichungen ausgleichen. Sind die Blutpuffersubstanzen erschöpft, holt sich der Körper notfalls basische Mineralien aus den Knochen.

Der sauerste Bereich im Körper ist der Magen mit einem pH-Wert von 1,3-3,0. Hier ist das stark saure Milieu wichtig, um Krankheitserreger abzutöten und Eiweiße aufzuschließen. Der Verdauungssaft der Bauchspeicheldrüse dagegen ist stark alkalisch (pH-Wert zwischen 8 und 9) und neutralisiert den sauren Mageninhalt. Der Dünndarm ist mit einem pH-Wert zwischen 5 und 6 leicht sauer, damit die Enzyme für die Eiweiß- und Kohlenhydratverdauung optimal arbeiten können. Im gesunden Dickdarm sollte ebenfalls ein leicht saures Milieu (pH 6-6,5) herrschen, das für die Darmflora von großer Bedeutung ist.

Säuren und Basen im Fluss

In unserem Stoffwechsel stehen die Säuren und Basen in einem ständigen Fließgleichgewicht. Mit jedem Ausatmen entledigen wir uns über das Kohlendioxid von Säure. Durch unseren biologischen Tagesrhythmus (zirkadiane Rhythmik) und durch die Mahlzeiten



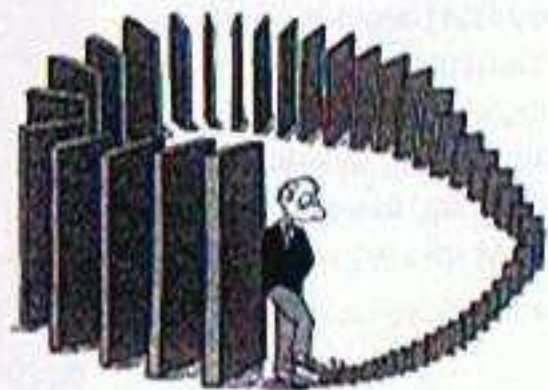
entstehen im Körper „Basenfluten“ und „Basenebben“, die man sich wie die Gezeiten am Meer vorstellen kann: Nachts herrscht „Basenebbe“ und der Körper scheidet Säuren aus. Deshalb ist der Urin morgens meist sauer. Nach jeder Hauptmahlzeit wird der Organismus von einer Basenflut überschwemmt, die normalerweise bis in das Bindegewebe dringt und dort eine Reinigung von Säuren bewirkt. Auch körperliche Betätigung hält den Säure-Basen-Haushalt im Fluss, solange sie nicht übertrieben wird. Fallen im Organismus mehr Säuren an als über Leber, Lunge, Nieren und Haut ausgeschieden werden können, lagern sich diese im Bindegewebe ab und verschlacken dieses. Bei anhaltender Säurebelastung erschöpfen sich schließlich die Pufferreserven. Für das Basenfluten stehen zu wenige basische Substanzen zur Verfügung – der Säure-Basen-Haushalt erstarrt. Doch wie kann es zu einer dauerhaften Übersäuerung kommen?

Stress macht sauer

Eine zentrale Ursache für die Übersäuerung in der heutigen Zeit ist dabei die Psyche. Die Redewendung „auf etwas sauer reagieren“ hat ihren tieferen Sinn: Durch Stress, unterdrückte Konflikte und Ängste schädigen wir nicht nur unsere Nerven, sondern auch unseren Stoffwechsel. Schuld daran ist die Überreizung des vegetativen Nervensystems in Kombination mit flacher Atmung und Bewegungsmangel.

Das vegetative Nervensystem wird durch unsere Emotionen stark beeinflusst, aber es lässt sich nicht durch unseren Willen kontrollieren. Es besteht aus zwei Teilen, die in ihrer Wirkung fast immer gegensätzlich sind: Sympathikus und der Gegenspieler Parasympathikus.

Bei Stress sorgt der Sympathikus dafür, dass aus dem Körper Energie-reserven, nämlich Kohlenhydrate in Form von Glukose, freigesetzt werden. Diese Reaktion war für den Urzeitmenschen überlebenswichtig, denn er brauchte im Ernstfall die Energie, um zu fliehen oder



zu kämpfen. Heute werden Konflikte selten auf der körperlichen Ebene ausgetragen. Doch zur sympathikusbedingten Glukosefreisetzung unter Stress kommt es dennoch. Dazu kommt, dass viele Menschen unter Stress vermehrt Süßes essen. Die Körperzellen werden also mit Glukose, die nicht durch körperliche Aktivität abgebaut wird, überschwemmt. Die Psyche beeinflusst zudem direkt die Atmung, welche durch Anspannung und Angst verflacht. Der Körper erhält zu wenig Sauerstoff und atmet die Säuren nicht genügend als Kohlendioxid ab. Durch das Missverhältnis aus zuviel unverarbeitetem Brennstoff und Sauerstoffmangel werden überschüssige Kohlenhydrate zu Milchsäure vergoren. Bleibt dieser „kalte Stress“, den wir nicht abreagieren, bestehen, übersäuert und ermüdet der Körper – daher der Volksmund: „Bist du jetzt sauer?“

Für das vegetative Nervensystem und den Säure-Basen-Haushalt besteht übrigens eine Farbsymbolik, die interessante Parallelen aufweist. So wird der Sympathikus in Medizinlehrbüchern meist mit rot gekennzeichnet, wie auch die Gefäße für aggressive chemische Säuren im Labor und in der Industrie. Im Körper entstehen Säuren vor allem bei Sympathikusaktivität und abbauender (kataboler) Stoffwechsellage. Wer ständig „rot“ sieht, wird „sauer“. Dabei kommt es zu einer gefährlichen Rückkopplung: Stress verursacht Übersäuerung (Tegtbur et al; 2001) und zuviel Säure begünstigt die Ausschüttung von Stresshormonen (Maurer et al, 2003). Blau ist dagegen die Farbe der Basen, des Parasympathikus und der Entspannung. Basen entstehen im Organismus bei aufbauender (anaboler) Stoffwechsellage. Entspannung, Ruhe und tiefer Schlaf gehen mit einem basischen Stoffwechsel einher.

Kaum jemand kann sich heute noch Stress entziehen. Entscheidend ist, wie man damit umgeht, denn je tiefer Konflikte verdrängt werden, desto stärker wirken sie sich körperlich aus.

SOS-Tipps für den gestressten Säure-Basen-Haushalt:

- Stellen Sie sich zwischendurch ans offene Fenster und atmen Sie tief in den Bauch ein und aus.
- Bewegen Sie sich ausreichend, denn damit beschleunigen Sie einerseits die Säureausscheidung und andererseits die Kohlenhydratverbrennung.
- Erlernen Sie Entspannungstechniken.

Dauerstress macht „sauer“ und führt dadurch vor allem zu Energiemangel, denn durch die unvollständige Verbrennung der Nährstoffe wird weniger Energie freigesetzt. Dabei spielt die Leber eine zentrale Rolle, denn sie ist das wichtigste Stoffwechselorgan im Energie- und Säure-Basen-Haushalt.

Ohne eine starke Leber haben wir keine Lebensstärke.

Leber – Schlüsselorgan für Lebensenergie und Säure-Basen-Haushalt



Ist Ihnen schon mal eine „Laus über die Leber“ gelaufen? Auch wenn es uns im Alltag nicht bewusst ist: Bei diesem Organ laufen alle Bahnen zusammen – von der Verwertung unserer Nahrung, über die Enzym- und Hormonproduktion bis über das Immunsystem. In der Leber werden Fremdstoffe und Stoffwechselgifte entsorgt – sie ist sozusagen das „Klärwerk“ des Körpers. Wenig beachtet wird die Tatsache, dass die Leber im Stoffwechsel das Entsäuerungsorgan Nr. 1 ist. Ihre Entsäuerungsrate übersteigt die der Niere um das 40-fache! In den Leberzellen befindet sich nämlich eine große Menge von Mitochondrien,

die etwa ein Fünftel des Leberzellvolumens ausmachen. In diesen Zellorganellen werden organische Säuren wie Milchsäure und Zitronensäure unter Sauerstoffverbrauch zu Kohlendioxid, das über die Lunge abgeatmet wird, verbrannt.

Die Mitochondrien kann man sich als kleine Energiekraftwerke

vorstellen, in denen Brennholz bzw. Nährstoffe unter Sauerstoffverbrauch und Kohlendioxidabgabe verbrannt werden und dabei Energie gewonnen wird. Dieser Prozess wird auch als Zellatmung bezeichnet. Bevor die Ausgangsstoffe jedoch im „Verbrennungsofen“, der in der Zelle dem letzten Schritt der Zellatmung (Atmungskette) entspricht, verbrannt werden können, müssen sie durch eine geeignete „Stoffwechsel-Kreissäge“ zerkleinert werden. Schließlich wirft man ja auch keine ganzen Bäume in den Kamin. Die zentrale „Kreissäge“ in den Mitochondrien, ohne die die gesamte Energiegewinnung zum Erliegen kommt, ist der Citratzyklus, dessen Name sich vom Citrat, dem basischen Salz der Zitronensäure ableitet. Dieses bildet den Ausgangs- und Endpunkt des Kreislaufs oder – bildlich gesprochen – das Sägeblatt der Kreissäge. Citrate, die basischen Salze der Zitronensäure, nutzen den Stoffwechsel der Energiekraftwerke aus: Damit das Citrat in den Energiestoffwechsel eingeschleust und zu Kohlendioxid verarbeitet werden kann, verbraucht es drei Säure-Äquivalente. Im Vergleich dazu eliminiert ein Bicarbonat-Ion nur ein Säure-Äquivalent. Gleichzeitig füllen sie den Citratzyklus wieder auf und stärken dadurch den Energiestoffwechsel.

Ammoniak als potentes Stoffwechselgift

Die Entsäuerungsleistung der Leber hängt zudem stark von der Belastung durch Stoffwechselgifte ab: Neben Alkohol und Medikamenten wird die Leber hauptsächlich mit der Entgiftung von Ammoniak, das im Darm beim Abbau von Eiweißen entsteht, belastet. Ammoniak unterbricht nämlich diesen Citratzyklus, weil es einen wichtigen Reaktionsbaustein (alpha-Ketoglutarat) entfernt, also quasi die Kreissäge ihrer Zähne beraubt und damit die gesamte Energiegewinnung der Zellen ausbremst.

Ammoniak ist ein aggressives, stechend riechendes Reizgas, das die meisten gut aus der Landwirtschaft kennen. Wenn wir an einem Feld vorbeigehen, wo Gülle zum Düngen versprüht wird, halten wir unwillkürlich die Luft an. Ähnlich geht es unseren Zellen: Ammoniak verschlägt sprichwörtlich der Zelle den Atem, indem es die Zellatmung blockiert. In den Energiekraft-



werken der Zelle (Mitochondrien), in denen aus Traubenzucker unter Sauerstoffverbrauch Stoffwechselenergie gewonnen wird, findet auch die Entgiftung von Ammoniak statt. Das „Güllegas“ vergiftet uns quasi von innen, blockiert den Energiestoffwechsel und kann Nerven, Organe und Muskeln schädigen.

Im gesamten Blutkreislauf können max. 5 mg Ammoniak zirkulieren – eine sehr geringe Menge, eben weil dieses Gas so giftig ist, das jeden Tag im Darm entsteht. Die Leber muß täglich ca. 5000 mg Ammoniak entgiften, damit die zwingend niedrigen Blutwerte erhalten bleiben. Ein Leberausfallskoma, das Endstadium der Leberzirrhose, führt zu Blutwerten von 88-240 µmol/l bzw. 150-400 µg/dl und ist ein lebensbedrohlicher medizinischer Notfall. Dies sind nur 9-24 mg (!), also 0,18% bis 0,5% der täglich anfallenden Ammoniakmenge aus dem Darm. Hierzu zwei Vergleiche: 500 ml Sekt (75 ml Ethanol) führen nach 1 Stunde zum höchsten Blutalkoholspiegel von 1,1 ‰, was 6,6 ml bzw. 5,2 g Alkohol (Ethanol) im gesamten Blutkreislauf entspricht, also die 1000-fache Menge des normalerweise maximal im Blut vorhandenen Ammoniaks. Der adaptierte, schlecht eingestellte Diabetiker ist auch noch mit Blutzuckerwerten von 300 bis 400 mg/dl, dem 1000-fachen Wert des Ammoniakspiegels beim Leberausfallskoma, zwar nicht gesund, aber noch überlebensfähig. Ohne Frage ist eine Ernährung mit hohen Blutzuckerspitzen ungesund. Zweifelsohne schädigt Alkohol die Leber und das Gehirn und ist ein potentes Kanzerogen, doch eine zu eiweißreiche Ernährung stellt den Stoffwechsel vor noch größere Herausforderungen.

Für den Stoffwechsel gibt es prinzipiell zwei Wege, Ammoniak zu entsorgen: Zum einen in der Leber über den Harnstoffzyklus, was normalerweise den Hauptanteil der Ammoniakentgiftung ausmacht, und zum anderen über die Nieren. Solange die Leber noch funktioniert, kann man indirekt auf eine hohe Ammoniakbelastung schließen, indem man den Harnstoff im Blut mißt.

Bei beiden Prozessen werden große Mengen an Stoffwechselenergie verbraucht. Dies ist vermutlich der Grund warum, proteinreiche Diäten wie die Atkins-Diät anfänglich zu einer raschen Gewichtsabnahme führen – ein Erfolg, der mittel- und langfristig

durch Nierensteine, Gelenkbeschwerden, Energiemangel, einem gestörten Energie- und Säure-Basenhaushalt sowie spätere Stoffwechselstörungen und Gewichtszunahme teuer erkauft wird!

Die Entgiftung in der Leber zu Harnstoff verbraucht zudem Bicarbonat und ist damit abhängig von den basischen Pufferreserven. Deshalb wird bei Übersäuerung dieser Prozess zulasten des Nieren-Weges heruntergefahren. Die Niere kann eine dauerhafte „Ammoniak-Begasung“ ziemlich übel nehmen – und zwar mit Entzündungen, Funktionsverlust und einem erhöhten Nierenkrebsrisiko, das zahlreichen Studien zufolge positiv mit dem Fleischkonsum korreliert. Die Kombination aus Übersäuerung und hohem Fleischkonsum ist wohl mitverantwortlich, dass die Nierenfunktion im Alter durchschnittlich um die Hälfte zurück geht. Auch im Tierreich lässt sich ähnliches beobachten: So zählt Nierenversagen zu den häufigsten Todesursachen bei Katzen, die sich (fast) ausschließlich von Fleisch ernähren.

Die Ammoniakentgiftung hat Vorfahrt vor anderen Stoffwechselprozessen wie der Regulation des Energie- und Säure-Basen-Haushalts. Sehr lange kann die Leber auf Kosten der anderen Stoffwechselwege die Ammoniakentgiftung aufrecht erhalten. Im Extremfall der Leberzirrhose spüren die Betroffenen als erstes extreme Müdigkeit und Niedergeschlagenheit. Schulmedizinisch geht man dagegen mit einer Reduktion der Proteinzufuhr, Beschränkung auf pflanzliches Eiweiß und Milcheiweiß, Laxantien und notfalls mit der kompletten antibiotischen Abtötung der Darmflora vor, um die Ammoniakproduktion einzudämmen. Denn das Ausmaß der Ammoniakbelastung hängt maßgeblich vom (heute meist kranken) Darmmilieu und Proteinkonsum ab.

Mikrokosmos Darm – Sitz der Gesundheit

Der Darm ist mehr als ein schlichtes Verdauungsorgan – er lebt! In unserem Darm befinden sich etwa 100 Billionen Bakterien (100.000.000.000.000) – 10 mal so viele, wie wir eigene Körperzellen haben. Diese Mikroorganismen leben von uns und wir von ihnen, denn die kleinen Lebewesen sind für die Verdauung und unser Immunsystem unerlässlich. Was für die Pflanzen die Erde

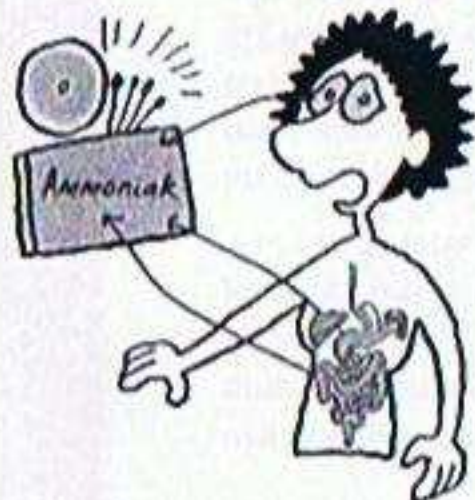
bedeutet, in der sie wachsen, bedeutet für den Menschen der Darm und dessen Flora.

Wie der Mikrobiologe und Darmflora-Experte Dr. Roland Werk betont, ist die Stoffwechsellleistung des Darmmikrobioms enorm – die über 500 Arten verschiedener Darmbakterien können uns entweder mit vielen wertvollen, gesunden oder auch giftigen Stoffwechselprodukten überfluten. Darüber entscheidet die Zusammensetzung der Darmflora, die wiederum stark durch unsere Ernährung bestimmt wird. Für die gesunde Dickdarmflora ist ein saures Milieu wichtig, weil es optimal für die gesunden Bifidobakterien und Laktobazillen ist. Im alkalischen Darm hingegen können krankmachende Pilze und Fäulnisbakterien prächtig gedeihen. Die heute übliche fleischreiche und ballaststoffarme Ernährung und die häufige Verwendung von Antibiotika, insbesondere im Fleisch als Folge der Tiermast, führt zu einer deutlichen Abnahme gesunder Darmbakterien und zur Zunahme problematischer Keime wie z. B. Clostridien. Diese verarbeiten Gallensäuren zu Substanzen, welche die Entstehung von Dickdarmkrebs fördern. Bei einem angestrebten sauren Milieu werden diese gefährlichen Stämme durch die gesunde Darmflora verdrängt. Sehr empfehlenswert ist es, sich durch eine kostengünstige Basisdiagnostik (ab ca. 50 Euro, www.babende-institut.de, Tel. 0931/ 3551133) einen Überblick über die tatsächliche Situation des Darmes und der Darmflora zu verschaffen.

Bei einem üblichen Proteinverzehr bildet die Darmflora täglich etwa 5 g Ammoniak, das entspricht einem Volumen von 6,6 Litern

(Cummings JH, 1975)! Bildhaft gesprochen ist das der Gasinhalt von 44 handelsüblichen Deodorantflaschen. Wer eine gesunde Leber hat, spürt davon – außer einer latenten Müdigkeit – nichts.

Je mehr Fleisch gegessen wird, desto basischer der Dickdarm und desto höher die Ammoniakbelastung für die Leber. Durch das basische Darmmilieu wird Ammoniak vollständig aus dem Darm aufgenommen, zur Leber transpor-



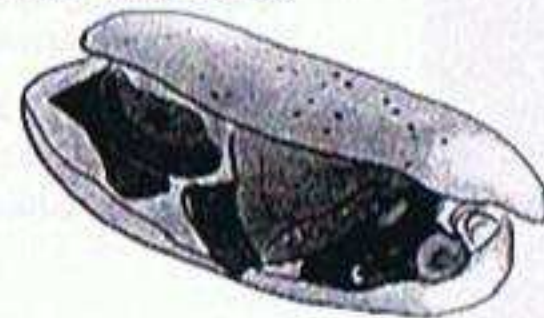
tiert und dort zu Harnstoff und Glutamin entgiftet. Jedoch ein Fünftel dieser Harnstoffmenge wird wieder in den Darm abgegeben, wo die Darmbakterien es wiederum zu Ammoniak und Bicarbonat spalten und der Kreislauf beginnt von neuem. Je basischer der Darm ist, desto schwerer fällt die Ausleitung von Ammoniak. In einem gesunden, sauren Dickdarmmilieu dagegen liegt Ammoniak als ungiftiges Salz vor, das 400 mal besser mit dem Stuhl ausgeschieden werden kann (Cohen et al., 1988).

Da Ammoniak sehr alkalisch ist und den pH-Wert im Dickdarm stark anhebt, wird eine ungesunde Darmflora gefördert, deren Stoffwechselprodukte zu einer weiteren Leberbelastung führen, denn die Pilze vergären Zucker zu giftigen Fuselalkoholen und die Fäulnisbakterien bilden neben Ammoniak noch andere leberschädigende Zellgifte. Ist der pH-Wert über 6,5 im Stuhl, dann wechselt der Stoffwechsel vieler wichtiger Bakteriengruppen von einem zuckerabbauenden in einen eiweißspaltenden Stoffwechsel. Aus diesem Eiweißabbau im Dickdarm entstehen Zellgifte wie Skatol, Indikan und Leichengifte. Dieser Teufelskreis führt zu einer Überforderung der Leber, die nicht mehr ausreichend Energie bereitstellen sowie Säuren und Gifte abbauen kann.

Ungünstig wirken sich hier neben Ernährungsfaktoren auch der regelmäßige Verzehr von besonders alkalischen Basenmittel wie Natriumbicarbonat und Calciumcarbonat sowie Antazida (Magnesiumhydroxid/Aluminiumhydroxid) aus. Je basischer ein Basenmittel ist, desto mehr alkalisiert und schädigt es auf Dauer die Dickdarmflora. Da Citrate ihre basische Wirkung weniger im Magen-Darm-Trakt, sondern vor allem im Zellstoffwechsel entfalten, sind sie hier die Mittel der Wahl.

Die moderne Ernährung macht müde, „sauer“ und krank

Das Grundproblem unserer modernen Kost ist, dass sie zuviel einfache Kohlenhydrate, ungesunde Fette und Eiweiße enthält, also insgesamt eine zu hohe Energiedichte aufweist. Einfache Kohlenhydrate, wie Saccharose oder Weißmehl, werden sehr schnell in



Glukose umgewandelt, welche in der Zelle zur Energiegewinnung verbrannt werden sollte. Allerdings kann der Zellstoffwechsel, insbesondere der Citratzyklus, die schnell auftretenden Glukosespitzen nicht verarbeiten. Dagegen sind komplexe Kohlenhydrate, die langsam zu Glukose umgebaut werden, ideale Energielieferanten, da sie gleichmäßig Energie liefern und nicht belasten. In diesem Zusammenhang sei darauf hingewiesen, dass wesentlich wichtiger als der heutzutage oft zitierte glykämische Index die glykämische Last ist, denn allein die Menge macht das Gift. Während ein Stückchen Schokolade das Leben bereichert, belastet die Tafel den Zellstoffwechsel. Jede Einseitigkeit in Ernährungsfragen schadet mehr als sie nutzt, da sie nicht das Zusammenspiel der natürlichen Stoffwechselgleichgewichte berücksichtigt.

Kommt eine hohe glykämische Last zusammen mit Proteinreichtum (z.B. Fast Food), wird der Citratzyklus nicht nur überlastet, sondern auch noch durch Ammoniak (aus im Dickdarm abgebauten Eiweiß) zusätzlich blockiert. Eine zahnlose Kreissäge kann keinen Brennstoff aufbereiten. Statt in der Zelle ordentlich verbrannt zu werden, häuft sich Glukose dort an und wird zu organischen Säuren vergärt. Der Gärungsprozess liefert jedoch nur 1/18-tel der Energie, die bei der oxidativen Verbrennung in den Mitochondrien freigesetzt wird. Ist es da ein Wunder, dass man sich trotz kalorienreicher Nahrung energielos fühlen kann und sich immer wieder nach dem nächsten Zuckerschub sehnt?

Auf Dauer entwickeln die Zellen als Schutz vor der Zuckerflut eine Insulinresistenz, wie sie im Vorfeld von Diabetes Mellitus immer auftritt. Der Zucker, vor dem sich die Zelle schützt, staut sich zurück bis ins Blut und führt zu hohen Blutzuckerwerten. Altersdiabetes ist nachweislich eine Leistungsschwäche der Mitochondrien, die sich bei chronischer Überlastung besonders bemerkbar macht.

Ähnlich verhält es sich mit den Fetten, die ebenfalls nur über den Citratzyklus zur Verbren-



nung aufbereitet werden können. Lähmen wir unsere „Kreissäge“ durch ein krankes, basisches Darmmilieu und übermäßige Kost, brauchen wir uns über Fettleber und Fettpolster nicht zu wundern. Auf drastische und anschauliche Weise wurden die Folgen von Fehlernährung in dem Film „super size me“, der 2004 an das Ernährungsbewusstsein der Zuschauer appellierte, dargestellt: Ein kerngesunder, junger Mann ernährte sich einen Monat lang ausschließlich von fast-food und ruinierte sich dadurch nicht nur die Linie, sondern innerhalb kürzester Zeit seine Leber! Die Leber ist auch das zentrale Organ des Cholesterinstoffwechsels.

Doch die Fehlernährung auf Kosten der Leber rächt sich, denn eine überlastete Leber macht trotz oder gerade wegen der vielen Kalorien müde und energielos. Ein bekanntes Beispiel für den Zusammenhang zwischen der Leber und dem Energiehaushalt ist der typische „Kater“ nach einem Alkoholexzess: Hier ist die Leber mit dem Entgiften des Alkohols beschäftigt und hat für den Energiestoffwechsel weniger Kapazitäten frei. Ein Ammoniaküberschuss durch zu viel Eiweiß und ein krankes Darmmilieu machen ebenfalls müde, weil die energieliefernde Zellatmung blockiert wird. Unter diesem Problem leiden viele Burn-out- und Migränpatienten – ihre Energiekraftwerke, die Mitochondrien, sind überlastet und letztlich ausgebrannt: Burn out!

In der Wissenschaft reift immer mehr die Erkenntnis, dass jede Fehlfunktion dieser Zellkraftwerke zu einem Energiemangel in den Zellen führt, den die Zellen durch vermehrtes Wachstum auszugleichen versuchen. Dies spielt eine zentrale, ursächliche Rolle bei den Zivilisationsphänomenen metabolisches Syndrom, Diabetes, Arteriosklerose sowie Krebserkrankungen.

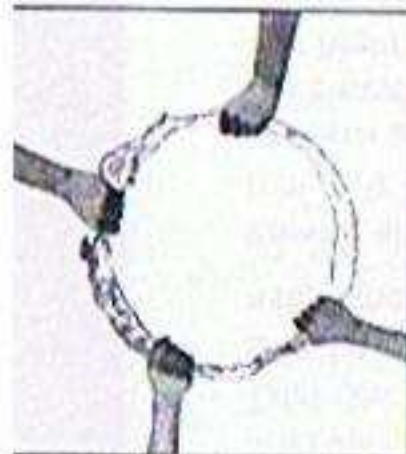
Bei der Entwicklung von Übergewicht, metabolischem Syndrom und Altersdiabetes spielt auch unser Gehirn eine entscheidende Rolle. Ammoniak stört massiv die zelluläre Energiegewinnung im Gehirn. Wird es nicht ausreichend mit Energie versorgt, sendet es das Signal zur Nahrungsaufnahme aus. Dabei ist es dem Gehirn egal, wie viele Kalorien bereits gegessen wurden und wie dick der dazugehörige Mensch ist. Das Grundproblem von gestörtem Energiehaushalt und Gewichtsproblemen liegt also darin, dass

nur ein Bruchteil der gegessenen Kalorien als Stoffwechselenergie dem Gehirn, das letztendlich unsere Nahrungsaufnahme steuert, tatsächlich zur Verfügung steht!

Darmsanierung, Citrate, Vollwertkost und Körper-Balance durch tiefe Bauchatmung, Bewegung und Entspannung sind der Schlüssel zu neuer Lebenskraft, indem sie den Energiestoffwechsel regenerieren. Zivilisationsprobleme wie „Übersäuerung“ und „Übergewicht“ werden „nebenbei“ mitgelöst.

Das RegEnergetik-Konzept – neue Energie durch Regeneration von Darmmilieu, Leberstoffwechsel und Säure-Basen-Haushalt – wurde von den Ärzten Dr. Karl Otto und Ludwig Manfred Jacob entwickelt und beruht auf einem breiten empirischen und wissenschaftlichen Fundament. Fachinformationen für medizinisches Fachpublikum (Ärzte, Heilpraktiker, Zahnärzte, Krankenschwester und Pfleger) sind verfügbar auf: www.drjacobsinstitut.de

Milieusanierung lässt die Leber auf-„leben“



Eine solche einfache Darmsanierung besteht aus vier Komponenten, die sich gegenseitig ergänzen und synergetisch verstärken:

1. Rechtsdrehende Milchsäure (hochdosiert)
2. präbiotische Ballaststoffe
3. ausgleichende Kräuter (z. B. Melisse, etc.)
4. antientzündliche, antioxidative Früchte (z. B. Amla, Holunder, Aronia, Granatapfel)

Milchsäure reguliert das Darmmilieu

Milchsäure senkt den Darm-pH-Wert und bewirkt dadurch zweierlei: Zum einen verhindert die Ansäuerung die Aufnahme des giftigen Ammoniaks aus dem Darm und entzieht es dem giftigen Kreislauf durch die Ausscheidung als Ammoniumsalz. Zweitens beeinflusst die Ansäuerung die Darmflora positiv, denn das Wachstum krank machender Mikroorganismen wie Fäulnisbakterien und Pilze wird zurückgedrängt. Dadurch entstehen insgesamt wesentlich weniger Ammoniak und Fuselalkohole. Auch wenn

es auf den ersten Blick widersprüchlich erscheint: Obwohl die rechtsdrehende Milchsäure selbst sauer ist, bewirkt sie über die Entlastung von Darm und Leber eine spürbare Verbesserung der Entgiftungs- und Entsäuerungsleistung der Leber!

Außerdem wird Milchsäure von der Darmflora (z.B. Megasphaera-Bakterien) direkt zu Buttersäure verstoffwechselt und spielt dabei quantitativ eine gewichtige Rolle. Diese kurzkettige Fettsäure ist für die Darmschleimhaut besonders wichtig, denn die Schleimhautzellen gewinnen 70% ihrer Energie aus ihr. Bei Energiemangel in den Schleimhautzellen können Lücken in der Darmschleimhaut (leaky-gut-Syndrom) entstehen, wodurch schädliche Substanzen aus dem Darm direkt in den Blutkreislauf wandern können. Eine ausreichende Versorgung mit Buttersäure beugt dem leaky-gut-Syndrom vor, pflegt die durch Fehlernährung strapazierte Darmschleimhaut und schützt nachweislich vor Entzündungen und Krebs: Bereits Nobelpreisträger Otto Warburg vermutete, dass Buttersäure die Umwandlung von Krebszellen zu „normalen“ Zellen fördern kann. Inzwischen ist bewiesen, dass Buttersäure das Wachstum aggressiver Krebszellen hemmt und die Normalisierung des Zellstoffwechsels und der Zellregulation fördert.

Die besonderen Wirkungen von Milchsäure in Bezug auf das Krebsgeschehen, die von der Erfahrungsheilkunde seit Jahrzehnten beobachtet, aber durch biochemisch nicht nachvollziehbare Modelle erklärt wurden, dürften auf dem doppelten Effekt von Dickdarmsäuerung mit Ammoniakausleitung und der Bildung von Buttersäure, einem nachweislich potenten Hemmstoff des Krebsgeschehens, beruhen.

Übrigens reichen die üblichen Mengen rechtsdrehender Milchsäure in milchsäuren Lebensmitteln wie auch in vielen handelsüblichen Milchsäurepräparaten zur Nahrungsergänzung für die erwünschten Effekte oft nicht aus. Empfehlenswert sind mind. 2000 mg reine Milchsäure täglich. Die reine rechtsdrehende Milchsäure ist der in milchsäuren Lebensmitteln auch häufig enthaltenen linksdrehenden Milchsäure vorzuziehen, die von den Stoffwechsellzymen nicht abgebaut wird und deshalb in einer ungünstigen Stoffwechselsituation die Übersäuerung begünstigen kann.

Präbiotische Ballaststoffe vermehren die gesunde Flora

Durchschnittlich werden heute weniger als 15 Gramm Ballaststoffe pro Tag verzehrt, das ist die Hälfte der Empfehlung der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) und ein Sechstel der Ballaststoffe von vor 100 Jahren. Präbiotische Ballaststoffe, insbesondere natürliches Inulin und Oligofruktose aus der



Topinamburknolle, sind eine ideale Nahrung für die gesunden Bifidobakterien und fördern damit deren Wachstum und Vermehrung. Bifidobakterien verarbeiten die Ballaststoffe nämlich zu Fruktose und vor allem zu großen Mengen von kurzkettigen Fettsäuren, die für einen sauren Darm sorgen und wiederum den milchsäurebildenden Laktobazillen

als Nahrung dienen. Eine dieser besonderen Fettsäuren, das Butyrat, schützt und pflegt die durch Fehlernährung stark strapazierte Darmschleimhaut und bewahrt sie vor Entzündungen und Krebs. Die Wildfrucht Topinambur, die aus Extremregionen in den Anden stammt, enthält zudem noch viele andere wertvolle Vitalstoffe, wie Spurenelemente, Vitamine und Polyphenole.

Auch aus dem natürlichen Süßstoff Xylit wird Butyrat gebildet. Laktulose wirkt präbiotisch, ist aber schlechter verträglich als natürliche Präbiotika. Sie wirkt stark abführend und verursacht heftige Blähungen, weil sie besonders schnell – zum Teil schon im Dünndarm – fermentiert wird.

Die enge Verbindung von Darmflora und Leber wirkt sich auf den Fettstoffwechsel aus, denn die Leber ist auch das zentrale Organ für Cholesterin- und Fettstoffwechsel. Wie klinische Studien zeigen, wirkt sich die Einnahme von Inulin günstig bei Cholesterin- und Fettstoffwechselstörungen aus. Inulin und Oligofruktose sind nicht für Menschen mit Fruktose-Malabsorption geeignet (vgl. S. 20)

Kurzkettige Fettsäuren – die unbekanntenen Helfer

- stabilisieren und ernähren die Darmschleimhaut
- regulieren den Zucker- und Fettstoffwechsel und verhindern damit Übergewicht
- steuern die Calcium-Aufnahme und schützen vor Osteoporose

- wirken positiv auf die Bindegewebsstruktur
- unterstützen das Immunsystem zur effektiven Bekämpfung von Viren, Bakterien, Pilzen und Parasiten
- regulieren Entzündungsmechanismen
- verhindern die Krebsentstehung und Krebsinvasion

Ein hoher Anteil dieser besonderen Fettsäuren gelangt ins Blut und entfaltet seine Wirkung in den verschiedensten Organen. Wird bei Laktoseintoleranz oder Fruktose-Malabsorption ein Übermaß an kurzkettigen Fettsäuren gebildet, führt dies zu Blähungen und Durchfall. Bei den meisten Menschen herrscht heute aber ein Mangel an kurzkettigen Fettsäuren wie z. B. Buttersäure etc.

Probiotische Bakterien – die bekannten Helfer

Ein wesentlicher Einfluss auf die Gesundheit geht von den probiotischen Bakterien aus, den Lactobazillen und Bifidobakterien. Ihre positive Wirkung, z.B. Vorbeugung von Allergien und Stärkung des Immunsystems, ist durch eine Vielzahl von wissenschaftlichen Studien belegt. Sie liefern uns Nährstoffe und Vitamine (B, A und K) und unterstützen die Aufnahme von Mineralien und Spurenelementen. Sie schaffen ein gesundes saures Darmmilieu, ernähren die Darmschleimhaut, fördern die Etablierung einer gesunden



Stuhlflora und schützen vor gefährlichen Erregern. Weiterhin binden sie bakterielle Giftstoffe, Quecksilber, Pestizide (Xenobiotika) und schützen so den menschlichen Körper. Die probiotische Stuhlflora kann als ein zusätzliches Körper-Organ verstanden werden.

Der Zustand der Darmflora beeinflusst maßgeblich die Infektabwehr. Immerhin befinden sich 70% unserer Immunzellen im Darm. Die ungefährlichen Keime der natürlichen Darmflora aktivieren und trainieren die Abwehrzellen, um sie auf die Bekämpfung von Krankheitserregern vorzubereiten. Dies funktioniert jedoch nur in einem gesunden, milchsäuren Dickdarmmilieu. Nach der Einnahme von Antibiotika, welche die Darmflora teilweise oder ganz zerstören, ist der Wiederaufbau der Darmflora mit Prä- und Pro-

biotika empfehlenswert, um Folgeinfekten vorzubeugen. Während der Einnahme kann durch die probiotische Hefe *Saccharomyces boulardii* eine Candida-Überwucherung verhindert werden.

Sollte es durch präbiotische Ballaststoffe zu Blähungen kommen, liegt die Ursache meist in einer starken Störung der Darmflora mit einem ausgeprägten Mangel an Bifido- und Laktobakterien. In diesem Fall sind Präbiotika besonders wichtig, jedoch sollte man die Ballaststoff-Dosis langsam steigern und ggf. zusätzlich probiotische Darmbakterien einnehmen, um eine Umstellung der Darmflora und des Darmmilieus zu erreichen. Die Keime sollten am besten in gefriergetrockneter Form eingenommen werden. Aber auch lebende Bifidobakterien und Laktobazillen in Joghurts und Trink-Probiotika sind hilfreich. Weil sich probiotische Keime aus Joghurts oder der Apotheke meist nicht auf Dauer im Darm ansiedeln, ist die Stärkung der eigenen Darmflora durch den regelmäßigen Verzehr präbiotischer Ballaststoffe besonders wichtig.

In selteneren Fällen kann auch eine bakterielle Überwucherung des Dünndarms die Ursache von starken Blähungen und Durchfall sein. Hierbei fermentieren bereits im Dünndarm Bakterien die Ballaststoffe. Zu Grunde liegt häufig eine Fruktose-Malabsorption (starke Blähungen ca. 30-60 min. nach Verzehr von Apfelsaft, Sorbit oder Fruktose) und/oder Laktoseintoleranz (Blähungen nach Laktose). Hier ist die Vermeidung der jeweiligen Zucker (Fruktose/Sorbit/Inulin/Oligofruktose und/oder Laktose/Laktulose) sowie regelmäßige Mahlzeiten, Darmmassagen und sanfte Formen der Darmreinigung (z. B. Sanacolon) hilfreich. Ein fachärztliche Untersuchung ist empfehlenswert. Fazit: Präbiotische Ballaststoffe sind sehr gesund, aber nicht für jeden.



Kräuter und Beeren wirken als Zellregulatoren

Ausgleichende Kräuterauszüge aus Melisse, Anis, Fenchel, Löwenzahn, Salbei und vielen anderen Kräutern balancieren und stärken den Darm. Konzentrierte Auszüge aus Amla-Beeren, die als die wichtigsten Beeren des Ayurveda gelten, und die Holunderbeeren, deren Heilwirkung schon Hippokrates nutzte, wirken im Darm antientzündlich und

schützen vor schädlichen freien Radikalen. Auch der Granatapfel hat übrigens diese Wirkung auf den Darm.

Durch Milchsäure-Präbiotikum (z. B. RegEnergetikum) und kaliumreiche Citratbasenpulver erholt sich der Stoffwechsel – eine bessere Kalorienverbrennung und Säureausscheidung sind die natürliche Folge. Letztendlich sind Ernährung und Antibiotika (durch Medikamenteneinnahme oder Fleischkonsum) die Hauptursache für ein gestörtes Darmmilieu, denn die Darmflora lebt von dem, was wir ihr täglich zuführen. Damit die Wirkung der Darmsanierung anhält, ist eine Ernährungsumstellung mit viel Ballaststoffen, basenbildendem Obst und Gemüse und reichlich Flüssigkeit notwendig. Menschen, die unter einem Reizdarmsyndrom, Darmentzündungen, häufigen Durchfällen oder Verstopfung und ausgeprägten Verdauungsstörungen leiden, ist eine komplette Darmsanierung (ab S. 52) anzuraten.

Sich vollwertig basisch ernähren macht vital!

Tatsächlich wirken manche Lebensmittel im Körper „sauer“ und manche „basisch“. Die Wirkung auf unseren Stoffwechsel hat aber nichts mit dem Geschmack zu tun: Beispielsweise schmeckt Obst zwar sauer, ist aber basenbildend, weil es reich an organischen Basen wie Citrat oder Maleat und basischen Mineralien wie Kalium und Magnesium ist. Die moderne Ernährung enthält leider zu viele Säurebildner (Fleisch, einfache Kohlenhydrate) und zu wenig Basenbildner (Ballaststoffe, Gemüse, Obst).

Überblick über die Wirkung der Lebensmittel

Stark säurebildend: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Käse, Zucker und Süßwaren, süße Getränke wie Limonade oder Cola, Weißmehlprodukte, Kaffee, Alkohol, Nikotin

schwach säurebildend: Sahne, Quark, Vollkornprodukte, Nüsse

Säure-Basen-neutral: naturbelassene pflanzliche Fette, Öle, Butter

leicht basenbildend: Trockenobst, Milch, Pilze

stark basenbildend: Gemüse, Salat, Kartoffeln, Obst, Calcium, Kalium, Magnesium

Entscheidend ist, auf eine vollwertige Kost zu achten. Auch mit rein vegetarischer Kost kann man sauer und ungesund leben. Verzehren Sie einen hohen Anteil an frischem Gemüse und naturbelassenen Nahrungsmitteln mit einem hohen Anteil von sekundären Pflanzenstoffen und Mineralien.

Oft wirkt basisch, was sauer schmeckt: Zitronen, Citrusfrüchte, Äpfel usw., denn Früchte und Gemüse liefern organische Mineralien. Bei einer gesunden Ernährung sollte Gemüse als bester Basenlieferant an erster Stelle stehen. Frisch zubereitete, gemüsereiche Mahlzeiten sind für den Säure-Basen-Haushalt am gesündesten, denn sie sind besonders reich an basischen Mineralstoffen, insbesondere Kalium. Insgesamt sollten basische Lebensmittel 70% des Speiseplans ausmachen. Dies ist nicht immer möglich. Um trotzdem einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt zu gewährleisten, empfiehlt sich die Nahrungsergänzung mit organischen Basen wie den Citraten, den basischen Salzen der Zitronensäure.

Auch basische Kost wirkt sauer, wenn Darm und Stoffwechsel nicht funktionieren. Bereits im Ayurveda heißt es in dem Klassiker von Charaka: „Wenn das Verdauungsfeuer gestört ist, kann selbst leichte Nahrung nicht verdaut werden. Die Nahrung, die nicht richtig verarbeitet wird, wird sauer und verwandelt sich in Gift.“ Daher sollte das Essen intensiv gekaut und Obst nicht abends verzehrt werden. Sonst entstehen durch alkoholische Gärung Giftstoffe und Fuselalkohole, die den Organismus belasten. Zudem gelangen durch das schnelle Herunterschlingen große Mengen Eiweiß unverdaut in den Darm. Insbesondere, wenn gleichzeitig noch ein Enzymmangel besteht, nährt dieses unverdaute Eiweiß eher die Ammoniakbildung und Fäulnisbakterien als den Menschen. Enzympräparate verbessern in diesem Falle die Eiweißverdauung und damit das Darmmilieu. Unabhängig davon sollte jeder seine Mahlzeiten bewusst, in Ruhe und gut gekaut einnehmen – Ihr Darm und Ihr Stoffwechsel dankt es Ihnen!

Wer durch Rohkost trotz guten Kauens Blähungen bekommt, sollte anfangs Gemüse oder Getreide gedünstet essen. Nach der Erholung des Darms kann man schrittweise wieder mehr frische rohe Lebensmittel verzehren. Getreide sollte übrigens am besten

nicht roh verzehrt werden. Gut vermahlene Vollkornprodukte sind ballaststoffreich und werden besser vertragen (nicht bei Gluten-Unverträglichkeit). Viel Trinken ist wichtig, um die Säuren- und Schlackenstoffe abzutransportieren. Dabei sollte man natrium- und salzarmes Mineralwasser verwenden.

Wo ist unsere Esskultur geblieben?

Unsere heutigen Lebensverhältnisse sind für die Balance der Stoffwechselprozesse schädlich. Es wird zu häufig, zu viel, zu fett und zu süß gegessen. Kurzum, wir nehmen viele leere Kalorien auf, geraten dabei aber in einen Mangel lebenswichtiger Vitalstoffe. Dazu kommen Belastungen wie der vermehrte Antibiotika-Einsatz, hoher Alkoholgenuss und die Aufnahme von Umweltgiften. Die Bewegungsarmut tut ein Übriges dazu. Beim hastigen Essen, sowie durch den Einfluss einer lauten, hektischen Umgebung gelangt die Nahrung ungenügend zerkleinert erst in den Magen, dann in den Darm. Dieser muss nun zusätzlich die Arbeit der Zähne übernehmen. Wenn unsere Organe überanstrengt werden, fühlen auch wir uns schlapp und müde. Die Energiedichte unserer Ernährung hat sich von 80-90 kcal/100g Nahrung auf 170-180 kcal/100g Nahrung erhöht, gleichzeitig hat die Darmpassagegeschwindigkeit deutlich abgenommen. Hat der Mensch im Laufe der Evolution noch anfangs bis zu 60% seiner Energie aus dem Dickdarm gewonnen, sind es heute gerade noch 25%. Die moderne hochenergiehaltige, leicht verdaubare Nahrung aus industriell gefertigten, isolierten Zuckern und Fetten werden sehr schnell vom Dünndarm aufgenommen und erhöhen den Blutzucker- und Blutfettspiegel. Allerdings steht dann kaum noch Energie für die Funktion der Dickdarmzellen zur Verfügung. Noch schlimmer für den Verdauungsapparat ist allerdings, dass so genannte Endotoxine (Giftstoffe) des bakteriellen Eiweißabbaus im unteren Darmbereich einfluten, von den energetisch unterversorgten Dickdarmzellen nicht zurückgehalten werden können und dann über die Darmwand in die Blutbahn einfluten und den Organismus mit Giftstoffen belasten. Gleichzeitig ist die Geschwindigkeit der Darmpassage zu langsam. Die verdaute Nahrung verweilt dann oft über 50 Stunden im Dickdarm, Zeit genug, um Giftstoffe zu bilden, die dem Körper schaden.

Besondere Säurebildner

Alkohol

Dass Alkohol die Leber belastet, ist den meisten bekannt. Der „Kater“ und das Müdigkeitsgefühl nach einem Alkoholexzess ist die Folge davon, dass unser Energiezentrum, die Leber, mit dem Abbau des Alkohols beschäftigt ist – ein Prozess, bei dem zudem viele Säuren freigesetzt werden!

Rauchen

Nikotin verschlechtert die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung des Körpers. Durch den Sauerstoffmangel wird die vollständige Verbrennung von Nährstoffen erschwert und Säuren häufen sich an.

Und zur Entspannung einen Kaffee ...

In Frankreich und Italien gibt es sinnvollerweise zu jeder Tasse Kaffee frisches Wasser als Ausgleich! Wer auf Kaffeegenuss nicht verzichten möchte und gleichzeitig etwas für seinen Darm tun möchte, für den gibt es eine gesunde Alternative: Chi-Cafe ist ein pflanzliches Kaffeepulver mit schonendem Arabica-Kaffee, Guarana, Reishi-Pilz, Ginseng und 70% präbiotischen Ballaststoffen aus der Akazienfaser. Der besondere Kaffee schmeckt nicht nur lecker, sondern ist bestens verträglich, belebt anhaltend und fördert die gesunde Darmflora.



Süßes macht sauer!

Säuren entstehen durch die Verstoffwechslung von Nahrungsmitteln: So wirkt sauer, was süß ist (Zucker, weißes Mehl). Wenn das Zuckerangebot die Sauerstoffversorgung der Zelle übersteigt, entsteht beim Abbau des Zuckers Milchsäure. Vorsicht auch bei Limonaden und Cola, denn sie enthalten Phosphorsäure.

Tierisches Eiweiß, Harnsäure und Gicht

Die „artgemäße Ernährung des Menschen“ ist nach allgemeiner ernährungswissenschaftlicher Ansicht (vgl. Elmadfa/Leitzmann, Ernährung des Menschen) „eine gemischte, jedoch stark über-

wiegend pflanzliche Kost“. Dies zeigt sich u. a. an der Anatomie des Gebisses, der Enzymausstattung (z. B. keine eigene Vitamin-C-Synthese wie bei Pflanzenfressern, schlechter Harnsäureabbau), der Darmlänge und der Entwicklungsgeschichte.

Früher war Gicht eine Seltenheit. Durch eine Umstellung der Ernährung wäre Gicht leicht zu vermeiden. Tierisches Eiweiß gehört zu den stärksten Säurebildnern und durch die Ammoniakbildung zur wichtigsten Ursache der Stoffwechselbelastung. Der Verzehr von Fleisch und Wurst hat sich im letzten Jahrhundert von ca. 30 kg auf ca. 100 kg pro Kopf und Jahr erhöht.

Warum Kater viel schlafen und Pferde viel leisten!

Pferde nehmen über die Nahrung nicht nur viel weniger Ammoniak auf, sie scheiden über ihren sauren Stuhl auch viel mehr aus, was für den stechenden Geruch im Pferdestall sorgt. Die Pferdeleber steht voll für den Energiehaushalt zur Verfügung. Die Leber des armen Katers leidet dagegen massiv unter dem „Ammoniakater“, was ihn wohl chronisch etwas misstrauisch und müde stimmt. Im Tierreich kann ausdauernde körperliche Leistung nur von Pflanzenfressern wie z. B. Pferden, Ochsen oder Elefanten erbracht werden. Fleischfresser haben zur Reduktion der Ammoniak- und Leichengiftaufnahme einen extra kurzen Darm und eine besondere Enzymausstattung. Dennoch haben sie nur für kurze Spitzenleistungen Kraft, dann ermüden sie schnell. Während eine Katze und andere reine Fleischfresser einen Großteil ihres Lebens mit Schlafen verbringen, was typisch für eine hohe Ammoniakbelastung von Leber und Blut ist, können Pflanzenfresser, wie Pferde, Elefanten oder Ochsen, deren Nahrung den Stoffwechsel viel weniger belastet, hohe Dauerleistungen erbringen.

Man kann sich leicht vorstellen, welche Konsequenzen eine fleischreiche Kost für den überwiegenden Pflanzenesser Mensch hat. Die enorme Zunahme der Dickdarmkarzinome und anderer Tumore sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit epidemiologisch belegtem Zusammenhang zum Ausmaß des Fleischkonsums ist nur eine davon, chronischer Energiemangel wohl eine andere. Der Mensch war in der Entwicklungsgeschichte mehr Sammler

als Jäger: Knollen, Blätter und Beeren waren die Alltagskost – ein erlegtes Tier eher die Ausnahmemahlzeit. Der Steinzeitmensch hat sich nicht von Kotelett und Sahne aus dem Supermarkt ernährt, sondern mußte für sein seltenes Stück Fleisch hart kämpfen und sehr viel laufen.

Bereits zu Beginn der achtziger Jahre wurden in Deutschland drei große Vegetarierstudien von der Universität Gießen, dem Krebsforschungszentrum Heidelberg und vom Bundesgesundheitsamt Berlin unabhängig voneinander durchgeführt. Die wichtigsten Ergebnisse dieser Studien sind: günstigere Werte in Bezug auf Blutdruck, Körpergewicht und Krankheitshäufigkeit, eine höhere Lebenserwartung und eine geringere Anfälligkeit gegen Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aus der Heidelberger Studie gingen eine um 50% niedrigere Todesrate durch Schlaganfall und Herzinfarkt, 50% weniger bösartige Tumore bei Männern und 25% weniger bösartige Tumore bei Frauen sowie das seltenere Auftreten von Angina pectoris und Durchblutungsstörungen bei Vegetariern hervor. Auch umgekehrt hat sich bei Brustkrebs und Prostatakarzinomen in zahlreichen Studien gezeigt, dass das Erkrankungsrisiko mit dem Fleischkonsum deutlich steigt – im Schnitt ca. 60-90%.

Zusammenfassend lässt sich aus diesen Studien ableiten, dass keine Mangelerscheinungen festgestellt worden sind, der allgemeine Gesundheitszustand überdurchschnittlich gut ist und die vegetarische Ernährung als geeignet und empfehlenswert bezeichnet werden kann. Die DKFZ-Studie mit ca. 2000 Teilnehmern läuft noch immer weiter – mit unverändertem Ergebnis.

Pflanzliches Eiweiß zeichnet sich übrigens durch einen besonderen gesundheitlichen Wert aus. Hülsenfrüchte haben im Schnitt bei gleichem Proteingehalt ca. 50 % mehr als, Nüsse etwa doppelt soviel Arginin und Aspartat wie Rind- oder Schweinefleisch. Diese beiden Aminosäuren unterstützen die Ammoniakentgiftung. Aspartat und Arginin sind ebenfalls wichtig für das Immunsystem und die Durchblutung und damit auch für die Liebe!

Interessant ist auch, dass die grönländischen Inuit, die vor zehntausenden von Jahren aus Asien einwanderten und sich gezwunge-

nermaßen sehr reichlich von „gesundem“ Fisch ernähren, gar nicht so gesund sind, wie man glaubt. So liegt auch heute ihre Lebenserwartung um 20 Jahre unter der ihrer Vorfahren in den entwickelten Staaten Asiens mit pflanzenreicher Kost (Gesamtbevölkerung Japan 81 Jahre, Singapur 82 Jahre). Nach dem 2. Weltkrieg hatten die Inuit sogar nur eine Lebenserwartung von 32 Jahren!

Eiweißmast bei Krebs versus Vollwertkost

Nachdem der Nobelpreisträger Otto Warburg jahrzehntelang belächelt wurde, kann der Warburg-Effekt der aeroben Glykolyse in Tumorzellen inzwischen als wissenschaftlich gesichert gelten. Je bösartiger Tumorzellen sind, desto weniger nutzen sie vorhandenen Sauerstoff zur Energiegewinnung und desto mehr vergären sie Glukose und Proteine zu Milchsäure. Heute ist wissenschaftlich nachgewiesen: Je ausgeprägter diese Milchsäureproduktion, desto bösartiger der Tumor und schlechter die Prognose. Den Abbau der Milchsäure des Tumors durch eine nachhaltige Entsäuerung zu unterstützen, ist eine zentrale Aufgabe der Krebs-



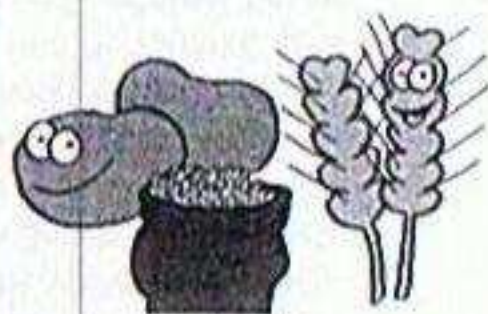
behandlung, denn die Krebszellen schützen sich durch die Milchsäurebildung erfolgreich vor dem Immunsystem und vor Strahlen- und Chemotherapie. Die Wiederherstellung der Säure-Basen-Balance kommt also der Wirksamkeit konventioneller, schulmedizinischer Therapien zugute.

Übrigens ist nach Warburgs Forschungen nicht die Glukoseüberlastung, sondern eine häufig wiederholte Unterversorgung der Zelle mit Sauerstoff die Ursache dafür, dass normale Zellen epigenetisch zu Krebszellen „mutieren“, indem sie Stammeigenschaften wieder aktivieren. Wer also viel lacht und läuft, kann sich auch einmal eine Praline gönnen. Zwar lieben Tumorzellen Zucker, können aber auch ohne direkte Glukosezufuhr durchaus glücklich weiterleben. Denn Krebszellen vergären nicht nur Glukose zu Laktat, sondern bauen auch in großen Mengen den Eiweißbaustein Glutamin zu Ammoniak und Milchsäure (Glutaminolyse) ab. Auch andere überschüssige Proteine werden im Stoffwechsel unter Energieaufwand und Ammoniakbelastung zu Glukose umgebaut.

Eine Vielzahl von Studien zeigt, dass Tumorzellen viel besser Glukose aufnehmen können als normale Zellen und ihre halbmaximale Aufnahmekapazität schon im sehr niedrigen Glukosebereich um und unter 18 mg/dl erreichen. Es ist deshalb wahrscheinlich, dass eine radikale Glukoseabsenkung über die Ernährung nicht ausreicht, um die Glukoseversorgung von Krebszellen zu gefährden. Mit anderen Worten: Eine radikale Ernährungsumstellung auf Eiweiß und Fett hungert auf Dauer weniger den Tumor als den Patienten aus, senkt die Lebensqualität und Stimmung (verminderte Serotoninproduktion) und führt nur zu neuen Problemen im Stoffwechsel. Denn der Kohlenhydratentzug führt häufig zu Heißhunger- und unkontrollierten Essattacken, bei denen wahllos besonders einfache Kohlenhydrate konsumiert werden, die zu hohen Blutzuckerspitzen führen und damit eine regelrechte Tumormast darstellen. Diese maßlose Kompensation und nicht die bewusst genossene Praline füttert den Tumor!

Bei sehr eiweißreicher Kost wird die hohe Laktatbelastung um die noch gefährlichere Ammoniakbelastung erweitert. Der Leberstoffwechsel von Krebskranken ist bereits oft durch den Abbau der Milchsäure und anderer toxischer Stoffwechselprodukte des Tumors überfordert (vgl. Fatigue bei Krebskranken).

Die Vollwertkost, die auf große Ernährungsforscher wie Prof. Kollath, Pfarrer Kneipp, Dr. Bircher-Benner, Prof. Leitzmann oder Dr. Bruker zurückgeht, ist heute so richtig und wichtig wie nie zuvor. Nach Prof. Leitzmann sollten bei Krebs 15% der Energiezufuhr aus Eiweiß (ca. 75 g, vorzugsweise aus laktovegetabler Quelle und Fisch, Tipp: Eiweiß-Leinöl-Komplex nach Budwig), ca. 25-30% aus Fett (ca. 70-80 g, vorzugsweise gesunde Omega-3-Fettsäuren aus frischem Leinöl, Hanf, Raps oder Fisch und Olivenöl) und 55-60% (275-300 g) aus langsam verwertbaren Kohlenhydraten (reichlich Gemüse, Obst, Ballaststoffe, Hafer, Vollkornprodukte) bestehen. Gemüse und Obst sind die Basis jeder gesunden Ernährung. Es sind immer die Übertreibungen, die schaden und den Stoffwechsel überlasten.



Wer besonders viel Basen braucht ...

Chronisch Gestresste: Stress macht über eine verflachte Atmung und Sympathikusaktivierung nicht nur die Stimmung, sondern auch den Stoffwechsel sauer.

Diabetiker: Diabetiker leiden meist an chronischer Übersäuerung (Laktazidose). Für sie ist die Entlastung der Leber durch rechtsdrehende Milchsäure und Präbiotika besonders wichtig.

Reduktionsdiät: Auch während einer Gewichtsreduktion oder Fasten, vor allem mit der Atkins-Diät, kommt es zum katabolen Stoffwechsel sowie zu hoher Darm-, Ammoniak- und Harnsäurebelastung. Basenzufuhr ist hier besonders wichtig.

Bei Leistungssportlern werden Säuren in hohem Umfang produziert und sollten abgepuffert werden. Für diese Personengruppen ist eine basenreiche Kost und die regelmäßige Einnahme von Citraten besonders wichtig. Viel trinken!

Chronisch Kranke, Krebskranke: Der katabole Stoffwechsel bei chronischen Erkrankungen übersäuert den Stoffwechsel. Säuren wiederum fördern Entzündungsprozesse. Tumore schützen sich durch Milchsäure vor dem Immunsystem. Milchsäure gehört in den Darm und nicht ins Gewebe. Übersäuerung führt auch zum Knochenabbau, was wiederum Metastasen erleichtert.

Schlaumaier und die es werden wollen: In einer Untersuchung an 42 Jungen wurde eine positive Beziehung zwischen dem pH-Wert im Gehirn und dem Intelligenzquotienten gefunden, d.h. je geringer die Säurekonzentration im Gehirn war, desto höher war der Intelligenzquotient (Rae et al; 1996). Naturheilkundler wissen schon lange: Ein übersäuerter Mensch ist unkonzentrierter, gereizter und depressiver.

Die Niere – Entsäuerungsorgan Nr. 2

Wer zu wenig reines Wasser trinkt, belastet die Nieren. Die meisten Menschen verlieren im Laufe des Lebens die Hälfte ihrer Nierenfunktion, da die Nieren als Ausscheidungsorgan durch die enormen Säurekonzentrationen in Mitleidenschaft gezogen wer-

den. Die Übersäuerung führt zu Citratmangel in den Tubuli-Zellen der Niere und ermöglicht die Bildung von Nierenkristallen und -steinen. Mit abnehmender Nierenfunktion werden die Säuren nicht mehr ausreichend ausgeschieden: Sie sammeln sich im Körper an und schaffen das Milieu für die Entstehung chronischer Krankheiten – ein Teufelskreis, der mit den Lebensjahren immer enger wird. Immer mehr verdrängen die Säuren das Kalium aus der Zelle, dringen in sie ein und verursachen dort das frühzeitige Absterben der Energiekraftwerke (Mitochondrien). Basische Citrate, am besten als Kaliumsalze, entsäuern den Stoffwechsel, lösen Nierensteine auf und entlasten die Nieren.

Um Nierensteinen, dem Resultat jahrelanger Übersäuerung, vorzubeugen, empfehlen Spezialisten:

- den Verzehr von Natrium einzuschränken
- die Urinmenge durch viel Trinken zu steigern
- Proteine tierischen Ursprungs zu reduzieren
- durch Citrate den Urin zu alkalisieren

(z. B. nach Dr. med. David A. Jackson, Leiter der Nephrologie, des New York Hospital-Cornell Medical Center)

Entsäuern und Entgiften über die Haut

Die Haut hat ihren sauren pH-Wert nur deshalb, weil sie reichlich Säuren ausscheiden muss. Die Haut ist der Spiegel unserer Gesundheit, also des Blutes, der inneren Organe und des seelischen Befindens.

Wenn sie stark übersäuert ist, entstehen viele Hautprobleme: Großporige und unreine Haut, Pickel, Fett, Säuren, Schlackenstoffe, Gifte (Rauchen!), Lymphe und Wasser lagern sich an den Problemzonen ab! Das sichtbare Ergebnis sind die unschönen „Dellen“ – die Cellulite!

Auch Ekzeme und Neurodermitis sind oft Folge eines chronisch zu sauren Haut-pH-Wertes und einer starken Giftauusscheidung über die Haut. Das Einreißen der Finger- und Zehennägel, aber auch Haarausfall, trockenes, sprödes



und glanzloses Haar mit Schuppenbildung ist meist eine Folge der Übersäuerung, nicht selten in Kombination mit einer Amalgam-Vergiftung.

Hier kann eine basische Körperpflege helfen, nicht umsonst hat sie seit über 5000 Jahren Tradition. Ein modernes Basenbad bietet einen pH-Wert des Badewassers von ca. 8,5-9 (je nach pH-Wert des Leitungswassers). Die Süßmolke ist dabei ein essentieller Bestandteil, weil sie die Haut mit Milcheiweiß und Milchfett pflegt und für trockene, irritierte oder reife Haut besonders empfehlenswert ist. Zur Regeneration der Haut dienen auch das Spurenelement Zink, die Antioxidantien Vitamin E, Pantothenat und Beta-Carotin, Kräuter wie Calendula, Rosmarin und Johanniskraut sowie die Mineralien und Spurenelemente des Himalaya-Kristallsalzes.

Wie sauer bin ich?

Ernährung und Lebensstil tragen wesentlich dazu bei, dass wir langfristig übersäuern. Wie ist es um Ihren Säure-Basen-Haushalt bestellt? Testen Sie sich selbst! (Die Auswertung finden Sie auf der Folgeseite):

1. Wieviel Portionen Obst und Gemüse essen Sie täglich?

- 0 bis 2 Portionen (2)
 3-4 Portionen (1)
 mehr als 5 Portionen (0)

2. Essen Sie häufig Süßigkeiten?

- ja (1)
 nein (0)

3. Konsumieren Sie täglich Alkohol?

- ja (1)
 nein (0)

4. Trinken Sie täglich Limonaden, Cola, Kaffee?

- ja (1)
 nein (0)

5. Wie oft treiben Sie Sport?

- 2x / Woche oder mehr (0)
 weniger als 2x / Woche (1)

6. Wie groß ist Ihr täglicher Konsum an Fleisch, Wurst und Käse?

- 0 bis 50g (0)
 50 bis 100g (1)
 über 100g (2)

7. Essen Sie regelmäßig abends eine größere Mahlzeit?

- ja (1)
 nein (0)

8. Leiden Sie häufig unter Stress in Beruf und Familie?

- ja (1)
 nein (0)

9. Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit (etwa 2 Liter stilles Mineralwasser, Kräutertees) pro Tag zu sich?

- ja (0)
 nein (1)

10. Haben Sie Übergewicht?

- ja (1)
 nein (0)

11. Nehmen Sie regelmäßig Schmerzmittel (ASS, Diclofenac) ein?

- ja (1)
 nein (0)

12. Rauchen Sie?

- ja (1)
 nein (0)

0-3 Punkte: Ihre Lebensweise spricht für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Machen Sie weiter so und achten Sie auch zukünftig auf eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung.

4-9 Punkte: Sie sind auf dem richtigen Weg – könnten aber hier und da noch mehr für Ihren Säure-Basen-Haushalt tun! Schauen Sie noch mal nach, wo Sie im Test Punkte gesammelt haben.

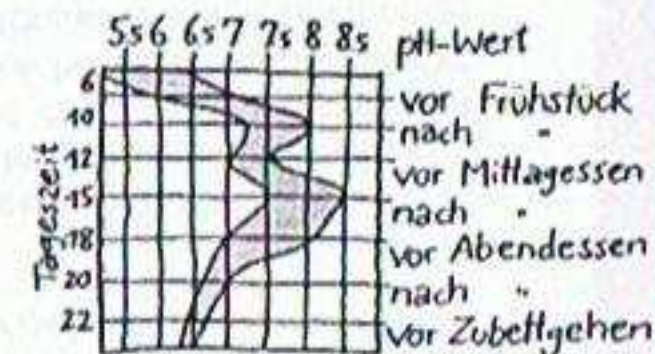
10-14 Punkte: Durch Ihren Lebensstil bringen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt massiv ins Ungleichgewicht. Sie sollten Ihren Fleischkonsum einschränken und mehrmals täglich Obst und Gemüse essen. Lassen Sie in Ihrem Terminkalender Platz für Bewegung und Entspannung. Für Sie ist eine Darmsanierung und die Einnahme von basischen Citraten dringend zu empfehlen!

Nur die halbe Wahrheit: Urin-pH-Messungen

Ein erster Hinweis auf eine Übersäuerung kann die Messung des Urin-pH-Wertes liefern. Je nach pH-Wert verändert der Indikatorfarbstoff seine Farbe, so dass der pH-Wert durch Vergleich mit einer Farbskala bestimmt werden kann. Aber eine einzelne Messung hat wenig Aussagekraft, denn der Urin-pH schwankt mit der Tageszeit stark und ist abhängig von den Mahlzeiten. So ist der Morgen-Urin sauer, weil über Nacht vermehrt Säuren ausgeschieden werden. Dabei sollte er nicht unter 6 liegen. 1-2 Stunden nach den Mahlzeiten sollte der pH-Wert des Urins aufgrund der „Basenflut“ immer basisch sein. Bei übersäuerten Personen sind die Urin-pH-Werte meist zu allen Tageszeiten sauer, wobei die Basenfluten schwächer ausgeprägt sind als bei Personen mit ausgeglichenem Säure-Basen-Haushalt. Mehr Informationen erhält man also, wenn man den Urin-pH-Wert dreimal am Tag über eine Woche misst.

Auch hier kann der Eindruck täuschen: Basische pH-Werte können trotz Übersäuerung gemessen werden, wenn die Nierenfunktion so stark beeinträchtigt ist, dass keine Säuren mehr ausgeschieden werden können oder eine Harnwegsinfektion mit ammoniakproduzierenden Bakterien vorliegt.

Ein basischer Urin mit dem spezifischen Geruch nach Ammoniak ist ebenso ein Hinweis auf eine besonders schwerwiegende Übersäuerung. Und die Säuren, die sich in unseren Körperzellen und im Bindegewebe „verstecken“, werden mit den Teststreifen nicht gefunden. Sie werden erst unter Kaliumzufuhr wieder mobilisiert und ausgeschieden.



Sauer macht krank:

Naturheilkundler sehen in der chronischen Übersäuerung die Wurzel vieler Krankheiten:

Rheumatische Erkrankungen, Arthritis, Myogelosen, degenerative Gelenkveränderungen, Osteoporose.

Gefäßerkrankungen: vorzeitige Gefäßalterung, Durchblutungsstörungen, Tinnitus, Venenleiden, Raynaud-Syndrom, chronisch kalte Hände und Füße, Bluthochdruck und Herz-Kreislaufprobleme bis hin zu Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Krebs: Dr. Veronica Carstens hält die Übersäuerung für eine der vier Hauptursachen der Krebsentstehung.

Diabetes: führt zu chronischer Übersäuerung.

Chronische Abwehrschwäche und Störungen des Immunsystems, Allergien.

Hautleiden: Akne, eitrige Hautentzündungen, Neurodermitis, Dampflecken, Cellulite.

Allgemein die typischen „Manager-Krankheiten“, zu denen das Erschöpfungssyndrom, Herzinfarkt, Magengeschwüre und Tinnitus zählen – in Folge von stressbedingter Übersäuerung und falscher Ernährung.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen deutlich den Zusammenhang zwischen Übersäuerung und chronischen Krankheiten sowie den positiven Einfluss von basischen Mineralstoffen. Leider werden diese Arbeiten in der Schulmedizin kaum beachtet. Dort wird nur die akute und seltene Azidose (Übersäuerung) des Blutes behandelt, dann allerdings als Notfall auf der Intensivstation.

Osteoporose - Säuren sind Knochenräuber

Unser Stoffwechsel ist evolutionsbiologisch nicht auf die heutige kaliumarme sowie protein- und säurereiche Ernährung eingestellt (Sebastian et al.; 2002). So wurde inzwischen nachgewiesen, dass die säurereiche Kost auch bei sonst gesunden Personen zu einer niedriggradigen systemischen Übersäuerung führt. Diese

latente Übersäuerung nimmt im Alter mit abnehmender Nierenfunktion zu (Frassetto et al.; 1996). Bei zunehmender Übersäuerung erschöpfen sich die Pufferreserven des Körpers. Da Säuren für den Organismus eine Gefahr darstellen und ein Absinken des Blut-pH-Wertes unbedingt verhindert werden muss, holt sich der Körper basische Mineralien aus den Knochen. Zudem setzt der Körper in einem sauren Milieu vermehrt entzündungsfördernde Substanzen wie Nf κ B, TNF-alpha und COX-2 frei, welche den Knochenabbau beschleunigen (Frick et al.; 2005) (Krieger et al.; 2007). Insbesondere im Alter, bei Frauen nach den Wechseljahren und bei Bewegungsmangel droht die Gefahr der Osteoporose mit erhöhtem Knochenbruchrisiko. Mit einer basenreichen Ernährung können Sie langfristig Ihre Knochen vor dem Raubbau schützen: So konnte in verschiedenen Untersuchungen gezeigt werden, dass sich der höhere Basengehalt in der vegetarischen Ernährung sehr positiv auf die Knochendichte auswirkt. Beeindruckend ist eine zusammenfassende Analyse von 16 Studien, in der sich ein starker Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Hüftbrüchen und dem Proteingehalt der Nahrung (Fleisch, Wurst, usw.) zeigt. (Frassetto et al., 1998, Marsh et al., 1988, Ball und Maughan, 1997, New et al., 1997, Abelow et al., 1992, Tucker et al., 1999, Weiss et al., 1981, Lutz, 1984, Grinspoon et al., 1995, Sebastian et al., 1994, Giannini et al., 1999, Rae et al., 1996, Witasek et al., 1996, Wesson et al., 1998)

Dem Verlust von Knochensubstanz kann durch die Einnahme eines Citrat-Basenpulvers entgegen gewirkt werden. Dabei ist es sinnvoll, das Knochenmineral Calcium in einer synergetischen Mischung mit Magnesium und Kalium zuzuführen. Optimal bioverfügbar ist Calciumcitrat. Calciumcitrat wird bei Personen mit niedriger Magensäure 10-mal besser aufgenommen als Calciumcarbonat. Menschen mit normaler Magensäure weisen eine 20-66% bessere Aufnahme auf. Für Kaliumcitrat ist in klinischen Studien nachgewiesen, dass es dem Calciumverlust über die Niere und dem Calciumabbau aus dem Knochen entgegenwirkt (Jehle et al.; 2006, Marangella et al.; 2004, Sellmeyer et al.; 2002). Damit wirkt es gleich von zwei Seiten der Osteoporose entgegen. Präbiotische Ballaststoffe verstärken die günstige Wirkung von Kaliumcitrat auf den Mineralhaushalt, indem die Aufnahme von

Magnesium und Calcium aus der Nahrung gesteigert – ihre Ausscheidung jedoch vermindert wird (Sabbah et al.; 2006).

Vielen Menschen ist vielleicht noch der tägliche Löffel Lebertran aus Kindertagen, der reich an Vitamin D ist, in Erinnerung. Vitamin D steigert ebenfalls die Aufnahme von Calcium aus der Nahrung. Darüber hinaus mildert Vitamin D Entzündungsreaktionen (Ginanjar et al.; 2007, Shea et al.; 2007) und schützt nach neusten großen klinischen Studien vor Herz-Kreislauf- und besonders auch Krebserkrankungen wie kein anderes Vitamin (Lappe et al.; 2007, Michos et al.; 2008). Es ist daher sinnvoll, im Sommer viel Morgensonne zu tanken und im Winter Vitamin D über Nahrungsergänzungsmittel vermehrt zu sich zu nehmen. Ungünstige Nebenwirkungen wurden erst bei einer Einnahme von über 1000 Microgramm festgestellt. Die offizielle Verzehrempfehlung von 5 mcg ist extrem niedrig.

Frau W. ist Mitte 40. Ihre Haare werden zunehmend dünner und fallen vermehrt aus. Auch ihre Nägel haben in den letzten zwei Jahren an Festigkeit verloren und brechen immer häufiger ab. Nachdem sie 2 Monate lang ein kaliumreiches Citratbasenpulver und Milchsäure-Präbiotikum eingenommen hatte, war sie überrascht, dass sie sich nicht nur insgesamt deutlich vitaler fühlte, sondern auch ihr Kopfhaar dichter und die Nägel fester wurden.

Teufelskreis Entzündung und Übersäuerung

Chronische Entzündungsprozesse und Übersäuerung hängen eng miteinander zusammen. Dabei spielt die Schädigung des Bindegewebes durch Säuren eine maßgebliche Rolle. Wenn Säuren nicht neutralisiert und ausgeschieden werden können, werden diese in unserem Bindegewebe in Form von sauren Schlacken abgelagert. Spürbare Auswirkungen der Übersäuerung auf das Bindegewebe sind: Entmineralisierung von Haaren und Nägeln sowie der Knochen zur Pufferung überschüssiger Gewebesäuren, Karies, zu viel Magensäure, Magen-Darm-Schleimhautreizung, Verstopfung, Nerven-, Muskel- und Gelenkschmerzen u. a. Unser Bindegewebe



hat neben seiner Stützfunktion noch eine weitere wichtige Aufgabe – es dient als Kommunikationsmedium von unseren Organen, Zellen und Geweben. Besonders wichtig ist es für unser Immunsystem, denn die Immunzellen wandern durch das Bindegewebe an ihre Zielorte. Ist das Bindegewebe verschlackt und übersäuert, ist die „Leitung“ unterbrochen und die Kommunikation gestört – Störungen des Immunsystems wie Allergien und rheumatische Erkrankungen können sich entwickeln. Durch die entzündliche Reaktionslage werden freie Radikale gebildet (Pedoto et al.; 1999), welche die Strukturen des Bindegewebes zusätzlich schädigen. Außerdem werden bei Entzündungen weitere saure Substanzen freigesetzt. Die Säuren im Bindegewebe sind bei Erkrankungen des Bewegungsapparates richtiggehend spürbar: Es tut weh. Ein übersäuertes Gewebe fühlt sich deshalb schmerzhaft an, weil die Säuren direkt mit den „Schmerzmeldern“ des Körpers reagieren. Studien haben gezeigt, dass bei rheumatoider Arthritis die Entzündung und die Schmerzen umso intensiver sind, je saurer die Gelenkflüssigkeit ist (Farr et al.; 1985). Andere Untersuchungen belegen, dass durch die Nahrungsergänzung mit basischen Citraten deutlich die Schmerzsymptomatik bei chronischen Rückenschmerzen (Vormann et al.; 2001) und bei rheumatoider Arthritis (Cseuz et al.; 2005) gelindert werden kann.

Eine Entsäuerung kann insbesondere bei chronischen Schmerzzuständen wie Kopfschmerzen oder Fibromyalgie eine spürbare Erleichterung bringen.

Den Teufelskreis durchbrechen

Mit folgendem Stufenplan aus Darmsanierung und basischen Citraten als Nahrungsergänzungsmittel können Sie den Teufelskreis der Übersäuerung wirksam durchbrechen. Am Anfang steht eine Sanierung des Darmmilieus mit den vier heilsamen Komponenten: rechtsdrehende Milchsäure, präbiotische Ballaststoffe, ausgleichende Kräuter und antientzündliche Beeren. Die Darmsanierung regeneriert die gesunde Darmflora, so dass die Leber wieder ihre Entsäuerungsaufgabe erfüllen kann, und steigert die Wirkung der basischen Citrate. Bei einer ausgeprägten Störung des

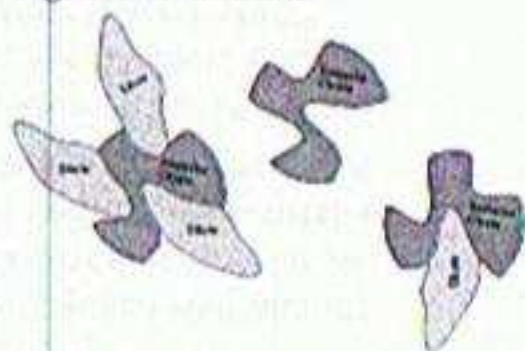


Darmlilieus z.B. durch mehrmalige Antibiotika-Einnahme (insbesondere in der Kindheit) sollten Sie die Regeneration durch die Einnahme von Probiotika unterstützen.

Citrate, die Salze der Zitronensäure, sind effektive, aber gut verträgliche Basenmittel. Werden die Citrate in Kombination mit der Darmsanierung angewandt, sind sie noch wirksamer, da der Leberstoffwechsel entlastet wird. Die Citrate tragen zusammen mit dem Milchsäure-Präbiotikum zur Regeneration des Energiestoffwechsels bei. Durch die Zufuhr von Citraten kann der Citratzyklus direkt wieder aufgefüllt werden und der Raubbau, der durch Ammoniak entstanden ist, wird ausgeglichen. Bis Glukose im Citratzyklus verwertet werden kann, sind mehrere enzymatische, zum Teil energieaufwendige Schritte notwendig. Citrat wird ohne Energieaufwand direkt in den Zitronensäurezyklus eingeschleust. Das Milchsäure-Präbiotikum und die Citrate wirken synergetisch auf den Energiestoffwechsel, denn die Milchsäure entfernt das blockierende Ammoniak aus dem giftigen Kreislauf und die Citrate bringen die „Stoffwechsel-Kreisäge“ wieder zum „Rotieren“. Sozusagen nebenbei werden noch unerwünschte Säuren verstoffwechselt: Citrat wird unter dem Verbrauch von drei Säure-Äquivalenten in den Citratzyklus eingeschleust und zu Kohlendioxid umgesetzt. Zudem löst es Nierensteine auf und schützt vor deren Bildung. Es wird direkt in den Stoffwechsel der Zellen eingeschleust und unter dem Verbrauch von 3 Säureäquivalenten zu Kohlendioxid umgesetzt, das über die Lunge abgeatmet werden kann.

Citrate beleben den Energiestoffwechsel

Der belebende Effekt auf die Zellatmung hat vermutlich weitere Vorteile: Bereits in den Jahren 1956/1957 stellten Wissenschaftler an Krebszellen fest, dass deren Wachstumsrate umso höher war, je geringer deren Zellatmungsaktivität war. Durch die Zugabe von Zitronensäure steigerte sich die Rate der Zellatmung, während sich die Vermehrung der Tumorzellen verlangsamte (Seeger PC; 1988). Eine verminderte Zellatmung kann die



Krebsentstehung und das Krebsgeschehen begünstigen. Krebszellen weisen deutlich verminderte Citrat-Spiegel auf, wie MR-spektroskopische Untersuchungen zeigen.

Kalium spielt für den Säure-Basen-Haushalt eine ganz zentrale Rolle, weil es Säuren aus der Zelle ausleitet.

Ein Problem der Übersäuerung ist es nämlich, dass sich die Säuren in den Körperzellen „verstecken“ und nicht aus dem Gewebe abtransportiert werden können. An den Zellen befindet sich ein Austauschsystem, das Säure gegen Kalium-Ionen auswechselt. Werden die Zellen mit zu viel Säuren überflutet, kommen Säuren in die Zelle hinein und Kalium heraus. Die Folge: Die Zellen verarmen an Kalium und „ersticken“ an den Säuren, die nicht ausgeschieden werden können (Bollaert et al.; 1993, Burnell et al.; 1974). Nehmen wir zusätzlich Kalium auf, können die Säuren die Zelle durch das Austauschsystem wieder verlassen. Dieses Phänomen wird auch „intrazelluläre Entsäuerung“ genannt. Diese Eigenschaft besitzen nur Kalium und Magnesium – Natriumsalze dagegen leisten diese intrazelluläre Entsäuerung nicht. Kalium ist auch wichtig für den Knochenstoffwechsel, weil es dem Calciumverlust durch die Nieren entgegen steuert. In Deutschland nehmen Männer täglich im Schnitt 3300 mg Kalium, Frauen 2860 mg auf. Das Food and Nutrition Board der USA und Kanada erachten unter präventiven Aspekten für alle Erwachsenen eine Zufuhr von 4700 mg pro Tag als notwendig. Diese Kaliummenge (aus der Nahrung) ist aufgrund neuer Erkenntnisse erforderlich, um erhöhtem Blutdruck und Schlaganfällen, Kochsalzsensitivität, Nierensteinen oder Osteoporose vorzubeugen und entgegen zu wirken

(Cuthan et al., 1997; Hirvonen et al., 1999; Kefler und Hesse, 2000; Macdonald et al., 2004; Marimoto et al., 1997; Morris et al., 1999a; 2001; New et al., 2004; Schmidlin et al., 1999; Sebastian et al., 2002; Sellmeyer et al., 2002; Suter, 1999; Young et al., 1995).

Magnesium ist das wichtigste „Anti-Stress-Mineral“! Magnesiummangel ist weit verbreitet und macht sich in ausgeprägten Fällen beispielsweise durch Wadenkrämpfe und Muskelverspannungen bemerkbar. Doch Magnesium entspannt nicht nur die Muskulatur, sondern ist auch wichtig für das Nervensystem: Fehlt das Mineral, fällt es uns schwerer, mit psychischen Belastungen umzugehen.

Zudem schützt es Herz und Gefäße. Da Magnesium auch zum Aufbau basischer Pufferreserven dient, werden die Magnesiumvorräte des Körpers, die sich größtenteils in den Knochen befinden, bei anhaltender Übersäuerung angegriffen. Deshalb ist im Rahmen einer Basentherapie die Zufuhr von Magnesium notwendig. Eine sehr gute Quelle natürlichen Magnesiums und Calciums ist übrigens auch Korallenpulver aus dem Ozean.

Dosierung einer Basen-Mischung auf reiner Citratbasis

Bei starker Übersäuerung (immer saure Urin-pH-Werte) 2 x täglich 5 Gramm (morgens und abends). Anfangs wird diese höhere Dosis benötigt, damit Kalium verstärkt Säuren aus den Zellen freisetzt. Nach ca. 2-4 Wochen kann auf 5 Gramm am Tag reduziert werden. Die richtige Dosierung ist erreicht, wenn der Morgenurin um den pH-Wert 6,5 liegt. Man kann auch die Tagesmenge in 1-2 Liter Wasser auflösen und über den Tag verteilt trinken. Abends nehmen Sie zum Schutz der Nieren die Hauptdosis ein, da nachts die meisten Säuren freigesetzt werden. Trinken Sie tagsüber mindestens 2-3 Liter Wasser. Sehr empfehlenswert ist die Kombination 1 Messlöffel Citratpulver mit 1 Esslöffel Milchsäure-Präbiotikum.

Bei fortgeschrittener Niereninsuffizienz und Nierenversagen sollten keine kaliumreichen Basen-Mischungen eingenommen werden, sonst kommt es zur Überlastung der Nieren. Sollten Sie ein Medikament (z. B. Digitalis) einnehmen, dessen Wirkung durch Kalium oder Calcium beeinflusst wird, konsultieren Sie Ihren Arzt.

Was enthält ein optimales Basenmittel?

Kalium-Citrat: Kalium entsäuert die Zellen, reguliert den Blut-pH-Wert, verhindert Herzrhythmusstörungen und ist essentiell für viele Enzym-Systeme. Citrat ist sehr basisch und löst Nierensteine auf. Industriekost sorgt für den häufigen latenten Kaliummangel.

Magnesium-Citrat: Wichtigstes Anti-Stress-Mineral, beugt Nierensteinen und Gefäßerkrankungen vor, wirkt entspannend und löst Krämpfe. Viele Menschen sind mit Magnesium unterversorgt!

Calcium-Citrat: Optimal bioverfügbares, basisches Calcium, essentiell für Knochenaufbau.

Zink: Unterstützt die Ausscheidung von Kohlendioxid als essentieller Teil der Carbonanhydrase.

Kieselerde: Reich an Silizium, essentiell für die Spannkraft des Bindegewebes, der Haut, des Knorpels und der Grundstruktur (Matrix) des Knochens, unterstützt die Kollagenbildung.

Bicarbonat: Basische Puffer-Substanzen im Blut, 1/3 der Wirksamkeit von Citrat. Als Natriumbicarbonat und Calciumcarbonat nur sparsam verwenden!

Vitamin D: Stärkt den Knochen, schützt vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Vom Regen in die Traufe

Häufig werden Basenmittel angewendet, die unerwünschte Wirkungen zeigen. So zum Beispiel das bekannte Natriumbicarbonat (Natron), was mit der Salzsäure des Magens zu Kochsalz reagiert. Kochsalz kann den Blutdruck, das Magenkrebs- und das Nierensteinrisiko erhöhen.

Durch Natriumbicarbonat wird zunächst die Magensäure neutralisiert, danach erhöht der Magen aber wieder reaktiv die Säureproduktion. Dies schädigt die Magenschleimhaut. Besonders bei Menschen mit zu niedrigem Magensäuregehalt können außerdem gefährliche Bakterien die Säurebarriere des Magens überwinden und sich im Magen-Darm-Trakt ansiedeln. Leider enthalten viele Basenprodukte vorwiegend Natriumbicarbonat, das man an seinem typisch salzigen Geschmack erkennen kann. Gerne wird auch Kalk (Calciumcarbonat) verwendet, der in normalen Mengen harmlos ist. In den häufig empfohlenen hohen Mengen zur Entsäuerung belastet es den Darm.

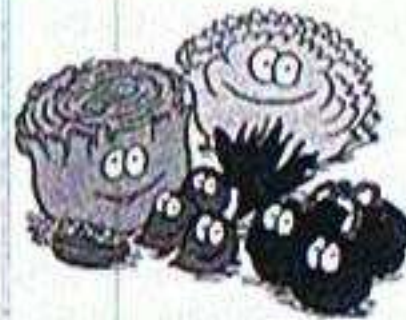
Der regelmäßige Verzehr von hochalkalischen Basenmittel wie Natriumbicarbonat und Calciumcarbonat schädigt auf Dauer die Dickdarmflora. Durch die verstärkte Ammoniakbelastung der Leber wird der Teufelskreis der Azidose nicht unterbrochen, sondern auf Dauer gefördert. Dem wirken Sie entgegen, indem Sie Ihr Darmmilieu mit einem Milchsäure-Präbiotikum stärken!

Einige Basenpulver enthalten als Hauptbestandteil den Hilfsstoff Milchzucker (Laktose). In Mitteleuropa leiden etwa 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung an einer Laktose-Intoleranz. Noch weniger wünschenswert ist weißer Zucker (Saccharose), der bei Sauerstoff-unterversorgung zur Säurebildung führt.

Es lohnt sich, das Kleingedruckte auf den Packungen zu lesen. Es kommt auf den tatsächlichen Gehalt an basischen Wirkstoffen an. Sie zahlen für die unerwünschten Hilfsstoffe oft das Vierfache im Vergleich zu reinen Citrat-Mischungen.

Sieben Schritte zur vollen Lebenskraft

1. Pflanzenreiche Ernährung
2. Regelmäßige Bewegung
3. Reichlich Flüssigkeit
4. Tiefe Bauchatmung
5. Entspannen und viel Lachen
6. Darmsanierung
7. Citrate (mit viel Kalium)



Die dreiwöchige Basenkur

Wollen Sie in eine basische Lebensweise einsteigen, dann empfehlen wir Ihnen eine dreiwöchige Basenkur als Start. Sie werden die Wirkung spüren und sich deutlich wohler fühlen! Genießen Sie basische Lebensmittel, während der Kur am besten rein pflanzlich. Vor allem Gemüsesuppen sind sehr basisch.

- Essen Sie langsam und bewusst; schmecken und erleben Sie natürliche, frische Lebensmittel.
- Spüren Sie bewusst Ihren Atem! Atmen Sie tief ein und vor allem aus, um CO₂ (Kohlensäure) abzuatmen. Gehen Sie täglich spazieren.
- Belasten Sie sich nicht am Abend mit einer großen Mahlzeit, damit sich Ihr Stoffwechsel in der Nacht regenerieren kann.
- Sorgen Sie für eine regelmäßige Verdauung, z.B. durch viel Ballaststoffe oder eine Darmreinigung.
- Trinken Sie zur Entgiftung 2 - 3 Liter täglich: (reines) Wasser und Kräutertees.

- Reagieren Sie nicht sauer, sondern etwas gelassener. Mit zusätzlicher Zeit für Ruhe und Entspannung fällt das viel leichter.
- Reduzieren Sie Genussgifte wie Rauchen, Kaffee und Alkohol. (Der Genuss liegt nicht in der Menge!)
- Trinken Sie mit reichlich Wasser zweimal täglich ca. 5 g kaliumreiches, natriumarmes Citrat-Basenmittel mit je 1 Esslöffel Milchsäure-Präbiotikum – als Turbokur für Darm, Stoffwechsel und Säure-Basen-Haushalt.
- Bei starker Störung der Darmflora sind ggf. probiotische Bakterien und eine gründliche Darmdiagnostik empfehlenswert.
- Verwöhnen Sie sich mit einem Basenbad! Entschlacken über die Haut ist sehr effektiv und angenehm. Die Molke pflegt dabei Ihre Haut.
- Aktivieren Sie Ihr Lymphsystem: Durch Bürsten-Massage, Bewegung, Chi-Training, Trampolin.
- Ein Tiefenwärme-Licht-System aktiviert die Entsäuerung und Entgiftung über die Haut und beschleunigt den Prozess um ein Vielfaches.

Die Balance wieder zu erreichen, ist das oberste Ziel der ausgewogenen Basenkur. Ihre Haare fallen nicht mehr frühzeitig aus, Ihre Haut wird reiner, Ihre Nägel fester, chronische Schmerzen und Entzündungsprozesse lassen nach. Sie werden sich entspannter und deutlich leistungsfähiger fühlen.

Nach Ablauf der 3 Wochen reichen als Erhaltungsdosis meist täglich 1 Esslöffel Milchsäure-Präbiotikum und ca. 5 g Citrate.

Wenn Sie zudem noch auf eine ausgewogene, gemüse- und obstreiche Ernährung achten, beugen Sie langfristig der Knochenentkalkung und anderen degenerativen Krankheiten vor. Und Sie werden sich einfach vitaler und wohler in Ihrer Haut fühlen.

RegEnergetik-Konzept im Spitzensport



Kaliumreiches Basenpulver mit einem hohen Citratgehalt und Milchsäure-Präbiotikum ergänzen sich optimal. Da Citrate ihre Wirkung überwiegend im Zellstoffwechsel entfalten, schonen sie Magen und Darm. Beide Nahrungsergänzungsmittel verstärken sich gegenseitig in ihrer Wirkung: Während das Milchsäure-Präbiotikum das Darmmilieu stärkt und

den Zellstoffwechsel vom lähmenden Ammoniak befreit, füllen die Citrate den wichtigen Zitronensäurezyklus auf. Sportler können durch diese Kombination ihre Leistung steigern und ihre Regeneration unterstützen.

Dies kann z. B. Sporttherapeutin Traudi Klostermann aus Norden (Senioren-Cross-Weltmeisterin 2008, 3000m-Hallenweltmeisterin 2006, 15-fache deutsche Seniorenmeisterin) bestätigen: „Regeneration hat viele Gesichter. Jeder hat seinen eigenen Stil, sie praktisch für sich umzusetzen. Gar nichts tun oder leichtes Alternativtraining? Wellnessangebote und Sauna helfen dem Körper wieder zur Ruhe und zu Ausgeglichenheit zu kommen. Die Seele baumeln lassen im wahrsten Sinn des Wortes. Wahrscheinlich ist die gesunde Mischung aus allem der richtige Weg.

Eine ganz neue und effektive Möglichkeit mit sehr gutem Ergebnis habe ich erzielt mit der Kombination aus Dr. Jacob's Basenpulver auf Citratbasis und RegEnergetikum mit Ballaststoffen und Milchsäure. Hier erfahren Darm und Leber als Energielieferanten einen neuen Schub, der sich nicht nur beim Sport positiv auswirkt, sondern darüber hinaus Energie für den Alltag mit all seinen Anforderungen gibt. Hier wird ein Gleichgewicht wiederhergestellt, dass durch Stress, falsche Ernährung, Überforderung auf mentaler und physischer Ebene aus dem Lot geraten ist.

Eigentlich unbewußt hat sich durch Übersäuerung im Körper und Ammoniakbelastung im Darm eine Dysbalance aufgebaut, die sich in Unwohlsein, Müdigkeit und Energielosigkeit zeigt. Trotz ausreichender Regenerationszeit gehen wir immer noch müde und an-

triebslos in die neue Sportsaison. Zu schnell schleicht sich wieder das Erschöpfungsgefühl ein und wir fragen nach dem „Warum?“.

Es reicht nicht nur, die Muskulatur ruhen zu lassen und einfach nichts zu tun. Das ändert an dem Ungleichgewicht wenig. Energie erzielen wir aus der Nährstoffaufnahme aus dem Darm und der Verstoffwechslung in der Leber. Genau hier müssen wir ein gesundes Gleichgewicht wieder herstellen, regenerieren.

Die Kombination aus Citraten und Milchsäure-Präbiotikum ermöglicht mir bei extremer Beanspruchung volle Leistung zu bringen, ohne meine Reserven aufzubrechen. Allerdings ist der Effekt kein Soforteffekt, sondern erfordert eine konsequente Einnahme, um eine Umstellung des Darmmilieu und Aktivierung des Leberstoffwechsels zu erreichen. Gerade die Herbstsaison bietet mir die Chance, meine Regenerationsphase nicht nur durch eine Laufpause zu beginnen, sondern mit Dr. Jacob's Basenpulver und RegEnergetikum eine Phase der Stoffwechsellerneuerung einzuleiten. Das Ende der Outdoorzeit bringt für Athleten eine gewisse Erschöpfung nach lang andauernder Leistungsperiode mit sich. Unsere zentralen Stoffwechselorgane Darm und Leber erfahren durch RegEnergetikum und basische Citrate eine Stoffwechseleränderung, die wir auf herkömmliche Weise nicht bewerkstelligen können. Das macht sich bei mir in neuer Motivation und energiegefüllte Speicher bemerkbar. Ich kann die neue Saison 2009 engagiert und mit Freude angehen. Außerdem stärke ich somit auch das Immunsystem, was gerade mit dem Beginn der Winter- und Erkältungszeit ein entscheidender Aspekt ist.“

Herr Schieferer, Leiter des erfolgreichen hessischen Sprint- und Hürdentteams, berichtet: „Vor allem in den schnellkraftorientierten leichtathletischen Disziplinen Sprint, Langsprint und Hürdensprint kommt dem Säure-Basen-Haushalt eine große Bedeutung zu. Die Leistungsfähigkeit des Sportlers ist in hohem Maße von einem optimalen PH-Wert abhängig. Die in den Sprintdisziplinen vorrangig hochintensiv durchgeführten Trainingseinheiten im Kraft-, Schnelligkeits- sowie Schnelligkeitsausdauerbereich führen zu einer starken und dauerhaften „Übersäuerung“ in der Muskelzelle,

die die Leistungsfähigkeit einschränkt und die Regenerationszeit ungünstig beeinflusst.

Durch die tägliche Einnahme von Dr. Jacob's Basenpulver kann diesem Phänomen erfolgreich entgegengewirkt werden; der pH-Wert pendelt sich wieder im optimalen Bereich ein.

Athletinnen, die im Hürdensprint zur nationalen Spitze zählen, konnten ihre Trainingsumfänge mittels Supplementierung von Dr. Jacob's Basenpulver steigern, ohne sich dadurch subjektiv erschöpft bzw. überlastet zu fühlen.

Gerade Athletinnen klagen häufig über grippale Infekte und/oder infektiöse Krankheiten infolge von Blasenentzündungen. Ursache hierfür kann – neben der Schwächung des Immunsystems durch zu intensives Training – auch ein zu häufiger Einsatz von Antibiotika sein, die die Darmflora nachhaltig schädigen.

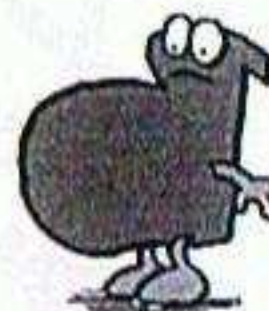
Um eine Regeneration der Darmflora sicherstellen zu können, haben die von mir betreuten Athletinnen neben Dr. Jacob's Basenpulver seit einigen Monaten auch regelmäßig Dr. Jacob's RegEnergetikum eingenommen.

Neben der subjektiven Empfindung, sich von Trainings- und Wettkampfbelastungen schnell regenerieren zu können, ging die Zahl der Infekte innerhalb einer Wettkampfsaison objektivierbar zurück.

Im Zeitraum der Supplementierung mit Dr. Jacob's Basenpulver und RegEnergetikum haben die geförderten Athletinnen und Athleten 4 Deutsche Meistertitel, 3 Süddeutsche Meistertitel und 6 Hessische Meistertitel errungen."

Die Gesundheit sitzt im Darm

Immer mehr Menschen leiden unter ausgeprägten Störungen der Darmflora (Dysbiose), Darmschleimhaut (Entzündung) und Darmfunktion (Verdauungsstörungen, Durchfall, Verstopfung). Deshalb wollen wir auf den folgenden Seiten dieses wichtige Thema vertiefen und Mittel und Maßnahmen für eine komplette Darmsanierung beschreiben.



Bauchhirn, Bauchgefühl und Immunabwehr

Der Darm ist Hauptsitz des Immunsystems. Dort werden die Immunzellen für ihre Aufgabe im ganzen Körper geschult und vorbereitet. Neben dem Gehirn verfügt der Darm über die größte Anhäufung von Nervenzellen, man spricht daher vom Bauchhirn. Unsere „Bauchintelligenz“ meldet sich häufig in den unmöglichsten Situationen, bereitet uns Unwohlsein, Durchfall, Verstopfung oder andere Probleme.

Unsere Nervenzellen im Verdauungstrakt sprechen die gleiche Sprache wie ihre Verwandten im Gehirn, was jeder von uns schon erlebt hat. Sie reagieren auch auf das Glückshormon Serotonin oder den Stress-Botenstoff Adrenalin. 80% des Serotonins, unser wichtigstes Wohlfühlhormon, wird im Darm produziert. So kontrolliert das Bauchhirn die Aktivität des Verdauungstraktes und bestimmt, ob wir uns wohl fühlen. Viele der großen Zivilisationskrankheiten wie Allergien, Immunerkrankungen und Krebs haben im Darm ihren Ursprung. Chronische Magen-Darmprobleme (30 - 35% der Bevölkerung leiden z.B. unter Verstopfung) führen zur Selbstvergiftung, da auch einwandfreie Nahrung durch zu langes Verbleiben im Verdauungstrakt Gifte produziert. Im allgemeinen treten die Störungen nicht schlagartig auf, sondern entwickeln sich schleichend. Anfänglich wird die Balance zwischen Darm und Darmflora gestört. Wir spüren das vielleicht durch Völlegefühle oder leichtere Verdauungsprobleme. Faktoren wie Hektik, Stress, Ärger, Burnout-Syndrom, unausgewogene ballaststoffarme Ernährung, genetische Störungen wie Laktose-Intoleranz (ca. 15% der deutschen Bevölkerung), Infektionen, Antibiotika, Hefe- und Schimmelpilze usw. verschieben das Gleichgewicht zu einer ungesunden Situation.

Bösartige Bakterien mit schädlichen Stoffwechselprodukten (Fäulnisgifte) verdrängen die gesunde schützende Flora (man nennt dies Dysbiose). Die schützende, unser Leben erhaltende (probiotische) Flora bildet nicht mehr genug kurzkettige Fettsäuren. Diese werden von der Darmflora aus löslichen Ballaststoffen gewonnen und von den Darmzellen zu 90% aufgenommen. Im Gegensatz zu normalen Fetten machen sie nicht dick, sondern erfüllen in der Zelle eine Vielzahl von wichtigen Schutzfunktionen.

Unser heutiger Lebensstil sorgt für:

- verzögerte Verdauung
- schlechtere Verwertung
- vermehrte bakterielle Besiedlung mit möglichen Krankheitserregern
- chronische Entzündungsprozesse
- Zerstörung von Zellen und Zellentartung

Damit die Verdauung optimal funktioniert, müssen die einzelnen Organe zusammenarbeiten. Eine Störung auf einer einzelnen „Etage“ kann den gesamten Verdauungsprozess durcheinander bringen.

Ebene der Verdauung	Störungen/Symptome	Häufige Ursachen
Mund	Zahnanomalien, Speichelmangel	Kauverhalten Kaustörungen
Magen	Entzündung Unterfunktionen	Gastritis (A, B, C-Typ), Helicobacter-pylori, Krebs Säure- oder Bikarbonatmangel
Dünndarm	Entzündung Verdauungsschwäche	Zöliakie, Laktose-Unverträglichkeit, Fruktosemalabsorption, Histaminose, Allergie, bakterielle Überwucherung, krankmachende Mikroorganismen (Bakterien, Pilze, Parasiten, Viren), Pankreas, Galle
Dickdarm	Entzündung, Gasbildung, Verstopfung	Dysbiose, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Parasiten,

Ein weit verbreitetes Problem ist die Besiedelung durch den Magenkeim *Helicobacter pylori*. Jeder zweite auf dieser Welt ist davon betroffen. *Helicobacter* hat eine schlaue Strategie entwickelt, um sich vor dem Magensaft zu schützen: Er hüllt sich in eine basische Ammoniak-Wolke, um die Säure zu neutralisieren. Der Keim verursacht insbesondere durch das aggressive Ammoniak chronische Magenschleimhautentzündungen, die sich zu einem Geschwür oder in seltenen Fällen zu einem Karzinom (1 Promille der Infizierten) entwickeln können.

Die Anzeichen einer Infektion sind meist unspezifische Befindlichkeitsstörungen des Verdauungstraktes wie Völlegefühl, Übelkeit, Mundgeruch, Stuhlnormmäßigkeiten und Blähungen. Auffällig ist auch eine Unverträglichkeit bzw. Abneigung gegen saure Speisen wie Obstsaften, frisches Obst oder sauer Eingelegtes. Die durch Ammoniak geschädigte Magenschleimhaut reagiert dabei empfindlich auf saure Reize. Treten die Symptome über einen längeren Zeitraum auf, ist ein Nachweis mittels Magenspiegelung, Atemtest oder aus dem Stuhl (z. B. Tel. www.babende.de bzw. 0931/3551130) dringend zu empfehlen.

In 95% der Fälle ist die Eradikationstherapie mit 2 bzw. 3 Antibiotika und einem Protonenpumpenhemmer erfolgreich. Aber es gibt auch naturheilkundliche Methoden, die nicht zur Zerstörung der Darmflora führen: Spenglersan Kolloid G, Granatapfel, Regenerat, hochdosiertes Vitamin C und Frequenztherapie. Auf Dauer bringen Probiotika und präbiotische Ballaststoffe einen Schutzeffekt.

Ungebetene Gäste: Pilze im Darm

Ein Darm mit einer gestörten Flora wird zunehmend wehrloser gegenüber möglichen Krankheitserregern wie *Candida* und Darmparasiten, die durch ihre Stoffwechselprodukte (z.B. Fuselalkohole) eine zusätzliche Schädigung der Darmschleimhaut bewirken. Gerade die schädlichen Hefepilze wie *Candida albicans* sind für den Darm gefährlich, denn sie können sich an den Zellen der Darmschleimhaut festhalten, dort festwachsen und sich vermehren. Selbst die Magen-



säure kann ihnen nichts anhaben, und so gelangen sie unbeschadet in den Darm. Die Lieblingsnahrung der Hefepilze ist Zucker, den verstoffwechseln sie zu Kohlendioxid (Gasbildung) und Alkohol. Ein Pilzbefall des Darmes kann sich durch Gasbildung mit Blähungen, Heißhunger nach Süßem, Appetitlosigkeit, Völlegefühl und gelblicher Verfärbung des Stuhls zeigen. Manchmal klagen Befallene auch über ständige Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Begünstigend wirken Erkrankungen wie Zöliakie, Diabetes, Rheuma, Krebs, Aids oder Schwächungen der Immunsystems. Natürlich stören auch extrem viel Stress, Amalgambelastung und Immundämpfer wie Kortisol.

Antibiotika führen meistens zu einer Verpilzung des Darmes, da sie die schützende Darmflora stark reduzieren. Hier ist es unbedingt notwendig, sofort nach Abschluss der Behandlung die gesunde Darmflora wieder aufzubauen. Auch bestimmte Hefepilze wie *Saccharomyces boulardii* verhindern die Verpilzung unter antibiotischer Therapie. Generell verhindert eine gesunde bakterielle Darmflora mit Laktobazillen und Bifidobakterien die Verpilzung.

Haben Sie Pilze im Darm?

Typische Anzeichen sind: Allergien, Heißhunger auf Süßes, chronische Darm- & Magenschleimhautentzündung, starke Blähungen, Durchfall oder Verstopfung, Neurodermitis, chronische Ekzeme, Haut- oder Nagelpilzkrankungen, häufige Pilzkrankungen im Genitalbereich, Juckreiz an Schleimhäuten und/oder am Darmausgang, chronische Müdigkeit, Kopfschmerzen / Migräne, häufige Infekte, brüchige Nägel / Mineralstoffmangel.

Der löchrige Darm – Folge der gestörten Darmflora

Pilze und krankmachende Bakterien greifen ständig die Darmschleimhaut an. An bzw. in der Darmschleimhaut häufen sich Entgiftungs- und Entzündungsreaktionen, welche die Stabilität der Darmschleimhaut verletzen und das „leaky gut“ Syndrom, den „löchrigen Darm“, hervorrufen. Durch die Poren fluten nun Giftstoffe von Bakterien, Pilzen und Parasiten, Allergie auslösende Nahrungspartikel und Bestandteile aus dem Darm in das nachgeschaltete Darmlymphsystem ein und



belasten unser Immunsystem. Chronischer Schnupfen, Erschöpfung, asthmatische Beschwerden und Schwindel sind die Folge.

Wenn die Klappe nicht dicht hält!

Aufgrund psychischer Belastungen, Fehlstellung des Beckens und Verspannung der Rücken- und Beckenmuskulatur wird die Klappe zwischen Dünndarm und Dickdarm (Iliozökalklappe) in ihrer Funktion gestört. Dadurch fließt der Dickdarminhalt wieder zurück in den Dünndarm; die natürliche Einbahnstraße für den Nahrungsbrei wird sozusagen in Gegenrichtung befahren. Im Dünndarm entstehen Giftstoffe, bakterielle Überwucherungen, die zu Völlegefühl, Blähungen, Herzdruck, Kopfschmerzen usw. führen.

Tipp: Ein Labortest gibt Gewissheit

Diagnostisch lässt sich in einem Speziallabor der Zustand des Darms an einer genauen Erfassung der Mikroökologie mit Beurteilung des vorherrschenden bakteriellen Stoffwechseltyps (Stuhl pH's), der kurzkettigen Fettsäuren, der pathogenen Keime, Pilze sowie der Darmflora ablesen. Dazu muss nur eine Stuhlprobe eingeschickt werden. (Weitere Infos z. B. bei www.babende.de)

Tipp: Blähungen wegmassieren

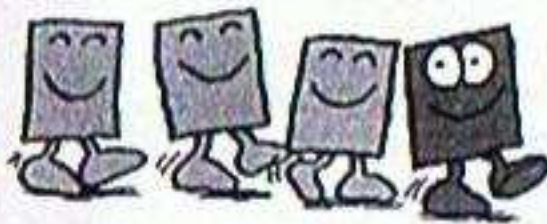
Der Bauchraum ist ein sehr kompakt gebautes, geschlossenes System. Dickdarm und Dünndarm haften über eine Blutgefäße, Nerven und Lymphgefäße führende Aufhängung an der Hinterwand der Bauchhöhle an. Gleichzeitig müssen sie sich den Raum mit der Leber, der Milz, der Bauchspeicheldrüse usw. teilen. Störungen in einem Organ werden so z.B. über seine Aufhängungen oder seinen Raumbedarf auf andere Bauchorgane weitergeleitet. Störungen des Dickdarms und des Muskelrings zwischen Dünndarm und Dickdarm werden auf die Beckenknochen und die Lendenwirbelsäule weitergeleitet. Aus diesem Grund sind Darmstörungen oft mit Rückenbeschwerden und umgekehrt verknüpft. Weitergeleitet werden solche Störungen wie Blähungen ins Hüftgelenk und Knie-



gelenk oder nach oben bis hin ins Kiefergelenk. Dort machen sie sich z.T. als Zahnknirschen oder Gelenkproblem bemerkbar.

Im Bauchraum zeigen sich Blähungen durch eine typische Bauchform an. Es kommt zum Zwerchfellhochstand und Druck auf das Herz mit Herzstechen, das sog. Römheldsyndrom. Umgekehrt führt eine eingeschränkte Atmung zu einer verminderten Bewegung des Zwerchfells. Die Bauchorgane werden nicht mehr ausreichend massiert und die Funktion der Bauchorgane wird nicht unterstützt. Eine schleppende Verdauung und eine Neigung zur Verstopfung können daraus resultieren. Es gibt spezielle Massagetechniken (z. B. osteopathische Bauch- und Beckenbehandlung, Bauchlymphdrainage, F.X.Mayr-Bauchbehandlung), die sich hier sehr gut bewährt haben und die Sie zum Teil selbst durchführen können.

Das 4-Punkte-Programm der Darmsanierung



Eine erfolgreiche Darmregeneration und mikrobielle Therapie sollte sich aus vier wesentlichen Aspekten zusammensetzen:

1. Die biologische Ordnung

Wir können nur dann gesund sein, wenn wir die natürlichen Bedürfnisse unseres Körpers beachten und dementsprechend leben. Dazu gehört das Einhalten der biologischen Rhythmen (Organuhr). Nachts zwischen 23.00 Uhr und 4.00 Uhr morgens entgiftet sich der Körper. In dieser Regenerationszeit ist der Schlaf am wertvollsten. Morgens zwischen 5.00 Uhr bis 7.00 Uhr ist die Zeit des Dickdarms, gefolgt von der des Magens. Dies ist also die beste Zeit, um den Darm zu entleeren und dann in Ruhe zu frühstücken. Die weiteren Mahlzeiten sollten in fünfständigem Abstand eingenommen werden, ohne ein kontinuierliches Häppchen hier – Häppchen dort. Von dieser Regelmäßigkeit profitieren Ihre Figur und Ihr Darm.

Wir empfehlen regelmäßige, vollwertige Mahlzeiten; dabei ist es wichtig, auf die individuelle Verträglichkeit zu achten; denn nicht

alles, was gesund ist, bekommt Ihnen auch. Sinnvoll ist es, eine Ernährungsumstellung mit einer Darmreinigung zu beginnen und im Anschluss einen allmählichen Kostaufbau durchzuführen.

Wenn Sie frische & naturbelassene Nahrungsmittel in Ruhe essen, werden Sie bemerken, dass sie wesentlich besser verdaulich sind. Auch das Überessen ist ein Problem für das Verdauungssystem.

Wenn Sie ab und zu Heißhunger verspüren, fragen Sie sich, ob Sie wirklich regelmäßig gegessen haben oder ob vielleicht ein Mangel an essentiellen Nährstoffen vorliegt. Heißhunger ist ein Signal des Körpers, dass ihm etwas fehlt, oder Ergebnis von Schwankungen des Blutzuckers.

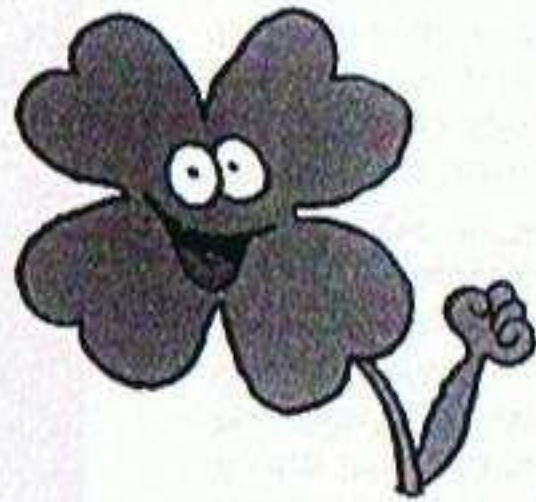
Ballaststoffe sind kein Ballast

Ballaststoffreiche Ernährung führt zu einem niedrigeren Blutzuckeranstieg nach den Mahlzeiten und sorgt für eine längere Sättigung. Sie unterstützt die gesunde Darmflora und hat viele andere positive Effekte auf den Organismus, u.a. Cholesterinsenkung, Bindung von Giftstoffen, Ausscheidung von Gallensäuren, Reduktion des Risikos, an Herz-Kreislauf-Störungen oder Krebs zu erkranken. Ballaststoffe kommen nur in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Lösliche Ballaststoffe wie Inulin und Pektin dienen der guten Darmflora als Nahrung, faserige und unlösliche Ballaststoffe wie z.B. Flohsamen, Kleie und Zellulose aus Gemüse und Obst erhöhen das Stuhlvolumen und verkürzen die Passagezeit.

2. Reinigung des Darms, Regulation der Darmpassage

Unsere Haut (2qm) waschen und cremen wir regelmäßig, da wir gepflegt aussehen wollen. Mit der Lunge gehen wir schon weniger schonend um, aber der Darm wird am meisten vernachlässigt! Und das, obwohl unser Darm mit einer Gesamtoberfläche von ca. 300 qm das größte Organ ist. Wir reinigen das Auto und das Haus, aber den „anrühigen“ Darm vergessen wir.

Infolge ballaststoffarmer Ernährung bleiben alte Kotreste an der Darmwand hängen, Pilznester und pathogene Bakterien entwickeln sich. Es kommt zu einer mangelhaften Aufnahme von lebenswichtigen Vitalstoffen, zu Verstopfung, zu entzündlichen Prozessen und zur Veränderung der Darmflora. Eine Darmreinigung



mit Kräutern und Quellstoffen hilft, alte Schlacken zu lösen und die Darmschleimhaut zu reinigen. So kann das Milieu für eine gesunde Darmflora wieder entstehen.

Wenn die Darmassage zu schnell verläuft, nehmen wir aus der Nahrung die Nährstoffe nicht auf. Verweilt sie zu lange im Darm, bilden sich daraus Giftstoffe. Die normale Passagezeit vom Zeitpunkt des Verzehrs ist ungefähr 1 Tag.

Eine Darmreinigung mit Kräutern, Beeren und Quellstoffen hilft, alte Schlacken zu lösen, die Darmschleimhaut zu reinigen und die Darmassage zu regulieren. So kann das Milieu für eine gesunde Darmflora wieder entstehen. Seit über 2500 Jahren wird in der indischen Heilkunde, dem Ayurveda, der Reinigung und Regulation des Darms eine zentrale Bedeutung gegeben. Eine solche sanfte Darmreinigung (z. B. Sanacolon) bietet wichtige Vorteile für die Darmgesundheit:

- Quell-Ballaststoffe aus Flohsamen normalisieren die Darmfunktion sowohl bei Obstipation als auch bei Durchfällen.
- Beeren wie Amla, Terminalia chebula, Embelia ribes, Terminalia bellerica sowie Fenchel und Anis haben sich seit Jahrtausenden bei Darmproblemen bewährt und hemmen Entzündungen.
- Xylit ist ein natürlicher Süßstoff, der auch im menschlichen Stoffwechsel vorkommt. Er schädigt nicht die Zähne, führt nicht zu Diabetes und das beste: aus ihm wird im Dickdarm der Entzündungs- und Krebsstoff Butyrat gemacht.
- Kieselerde aus Kieselalgensediment kann Schlacken binden und Ammoniak ausleiten.
- Entblähend und schützend für die Darmschleimhaut.
- Angenehmer Geschmack und Konsistenz.
- Dank der sanften Wirkung dauerhaft einsetzbar.

3. Pflege von Darmschleimhaut und Entgiftungssystemen

Die Darmschleimhaut hat keine einfachen Aufgaben zu erfüllen. Das zeigt sich unter anderem in der extrem kurzen Lebensdauer ihrer Epithelzellen, d.h. der Zellen, die an der Oberfläche der Schleimhaut sitzen. Sie leben nur 3-7 Tage und müssen in dieser Zeit all unsere Nahrungsmittel aufnehmen, transportieren sowie wichtige Entgiftungsaufgaben übernehmen. Damit diese Zellen ihre intensive Arbeit in ihrem kurzen Leben wirklich erfüllen können, empfehlen wir Regenerationsmittel wie z. B. Regenerat, das auf den Erkenntnissen von Budwig und Warburg aufbaut.

Regenerat enthält einen Komplex aus Omega-3-Fettsäuren, niedermolekularem Protein, spezifischen Aminosäuren sowie antioxidativen und immunmodulierenden Mikronährstoffen und Pflanzenstoffen. Durch ein Spezialverfahren wird frisch gepresstes Leinöl mit kleinen Eiweißmolekülen (niedermolekulares Protein) und Mikronährstoffen zu einem stabilen Komplex kombiniert, was ein idealer Nähr- und Pflegestoff für die Darmschleimhaut darstellt. Diese tragen zur Deckung des erhöhten Nährstoffbedarfs einer belasteten oder auch chronisch-entzündeten Darmschleimhaut bei, fördern die Regeneration der Darmschleimhaut und die Bildung von L-Glutathion, dem wichtigsten körpereigenen Antioxidans. Präbiotische Ballaststoffe sowie Xylit unterstützen ein gesundes Darmmilieu.

Die Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungsfördernd und fördern die Stabilität und Flexibilität der Epithelzellen. Gleichzeitig unterstützt die Verbindung von Omega-3-Fettsäuren mit niedermolekularem Protein die Energiegewinnung und Regeneration der Zellen und der Zellkraftwerke (Mitochondrien).

Regenerat ist ein hervorragender Fänger freier Radikale im Darmtrakt und stimuliert insbesondere die körpereigene Bildung von reduziertem L-Glutathion. Hierzu dienen die Aminosäuren L-Acetylcystein, L-Glutamin und Glycin als Baustoffe. L-Glutathion ist das wichtigste intrazelluläre Antioxidans und entscheidend an vielen Entgiftungsvorgängen im ganzen Körper beteiligt. L-Cystein ist instabil und unterliegt im Darm oder im Blut leicht der Autoxidation. N-Acetyl-Cystein dagegen ist aufgrund seiner Acetylgruppe,

die Schutz vor oxidativen Prozessen bietet, stabil. Neben N-Acetyl-Cystein und L-Glutathion dienen auch Taurin und L-Carnitin als Cofaktoren körpereigener Entgiftungsprozesse.

Kurkumin aus Gelbwurz und Grüntee-Polyphenole, wie z. B. Epigallocatechin-Gallat, wirken antientzündlich, krebshemmend und unterstützen das Recycling von L-Glutathion.

Selen ist essentieller Bestandteil eines Entgiftungsenzyms (Glutathionperoxidase), das bei der Immun- und Krebsabwehr eine entscheidende Rolle spielt. Zink dient der Heilung von Zelldefekten und ist essentieller Teil vieler Enzymsysteme.

Viele Vitamine und Spurenelemente sind insbesondere bei Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen häufig ein Mangel, da es zu einem erhöhten Verbrauch und einer verminderten Aufnahme der Mikronährstoffe kommt.

Vitamin A und Vitamin D unterstützen die Zelldifferenzierung und wirken antientzündlich. Für Vitamin D und Folsäure ist nachgewiesen, dass sie das Erkrankungsrisiko für Kolonkarzinome verringern. Nach neuen klinischen Studien kann man Vitamin D als ein wirkungsvolles Anti-Krebs-Vitamin (vor allem bei Darm- und Brustkrebs) bezeichnen.

Der Komplex der B-Vitamine ist essentiell für alle Stoffwechselfvorgänge. Vitamin B3 (Niacin) wird ebenso wie B2 Riboflavin für DNS-Reparatur-, Redox- und Entgiftungsprozesse benötigt und ist essentiell für die Gesundheit von Haut, Muskelgewebe, Nervensystem und Verdauungstrakt. Vitamin B6 (Pyridoxin) ist essentiell für den Proteinstoffwechsel und die Glutathionsynthese. Vitamin B12 (Cobalamin) aktiviert Folsäure und wird nur in sehr kleinen Mengen (überwiegend in der Leber) gespeichert. Biotin ist besonders für die Haut- und Haarbildung unentbehrlich. Daher ergeben sich auch Mangelerscheinungen wie Bindehautentzündungen, Entzündungen der Haut und Haarausfall.

Regenerat hat sich hervorragend bei chronischen Darmentzündungen, Leaky-gut-Syndrom und Wundheilungsstörungen bewährt. Seine Wirkung geht weit über die Darmschleimhaut hinaus, so dass man es als eine wertvolle Nahrung für die Zellkraftwerke (Mitochondrien) bezeichnen kann. Es unterstützt insbesondere die

Bioregeneration nach Krebs, Chemo- oder Strahlentherapie.

„Eine 74-jährige Patientin mit Brustkrebs litt stark unter der Chemo- und Strahlentherapie. Die Haut war an den Fingerkuppen aufgeplatzt, ständig war ihr übel, und sie war sehr erschöpft. Wegen schlechter Blutwerte musste die Therapie unterbrochen werden. Unter Einnahme von Regenerat besserten sich sowohl das Befinden als auch die Blutwerte erheblich.“

„Herr M., 33 Jahre alt, hatte eine Wunde am Fuß, die seit Wochen nicht heilen wollte. Den Grund konnte ihm auch der Arzt nicht erklären. Schließlich tat er etwas für die Bioregeneration, indem er Regenerat einnahm. Nach 3 Tagen begann die Wundheilung und die Wunde verheilte erfolgreich.“

„Frau B. litt über längere Zeit an einer Darmentzündung, die ihr schwer zu schaffen machte. Die konventionellen Therapien brachten keinen Erfolg. Durch das besondere Regenerationsmittel mit Omega-3-Fettsäuren, niedermolekularem Protein und pflanzlichen Schutzstoffen wurde ihr System so gestärkt, dass die Entzündung ausheilen konnte.“

4. Entwicklung einer gesunden Darmflora

Parallel mit der Reinigung und Stärkung der Darmschleimhaut gilt es, ein gesundes Darm-Ökosystem aufzubauen, denn was nützen die schönsten Mauern und Tapeten, wenn im Haus Chaoten wohnen. Hierüber haben wir ausführlich auf Seite 19 berichtet. Daher beschränken wir uns hier auf einige praktische Erfahrungen:

Heilpraktikerin Frau P. berichtet, dass sich viele ihrer Patienten einige Tage nach der ersten Einnahme eines Milchsäure-Präbiotikums (z. B. RegEnergetikum) deutlich energiegeladener gefühlt haben. Anfangs treten häufiger Blähungen auf, die jedoch nach 2-3 Wochen verschwinden. Ihr Tipp: Wenn ein Patient nach Einnahme starke Blähungen hatte, vor allem mittags/ nachmittags hat sie auch Pankreas und Galle unterstützt, wodurch die Blähungen sich wesentlich besserten. Bei manchen reichte auch die zusätzliche Einnahme eines Probiotikums.

Herr S. berichtet bei Einnahme von RegEnergetikum über weicher-

en, leichteren und regelmäßigeren Stuhlgang bei Anwendung. Heilpraktikerin Frau S. berichtet über eine Neurodermetikerin, Mitte 30, die unter starken Juckreiz und typischen Hautbild litt. Nachdem sie mit 10 ml Milchsäure-Präbiotikum begonnen hatte, ging nach einigen Tagen der Juckreiz deutlich zurück. Sie steigerte die Dosis allmählich auf 20 ml. Das Hautbild verbesserte sich über die nächsten Wochen sichtbar.

Brustkrebspatientin nahm während ihrer Chemotherapie ein Milchsäure-Präbiotikum. Subjektiv hatte sie nach der Einnahme weniger Darmprobleme (sie hat 3 x 10 ml tgl. eingenommen).

Gegen chronische Darmentzündungen und Darmerkrankungen hat sich auch ein spezieller E.coli-Stamm (z. B. Mutaflor) bewährt.

Tipps für die erfolgreiche Darmkur



Gönnen Sie sich und Ihrem Darm eine Intensivkur von 3 Monaten. Sie werden den Effekt der Reinigung und Regeneration als Verbesserung Ihrer Gesundheit und Vitalität deutlich spüren.

1. Woche: Nehmen Sie abends 10 ml Milchsäure-Präbiotikum (Reg-Energetikum), 2 Messlöffel Sanacolon, probiotische Bakterien (gefriergetrocknet) und (bei Übersäuerung) ca. 5 g kaliumreiche Citrate in viel reinem Wasser (z. B. 300 ml Plose, Lauretana) ein.

Ab 2. bis 12. Woche : Milchsäure-Präbiotikum, Sanacolon, probiotische Bakterien und ggf. Citrate vormittags und abends. Abends zusätzlich 2 Messlöffel Regenerat. Viel trinken!

Die Mischung macht übrigens nicht nur satt, sondern regt auch den Stoffwechsel an und stabilisiert so das Körpergewicht.

Generell gilt: Eine Wirkung tritt nur bei ausreichender Dosierung der einzelnen Komponenten ein. Das ist bei vielen Mitteln nicht der Fall. Bei der Einnahme empfehlen wir, dass Sie die Dosierung Ihrem Empfinden anpassen. Sie selbst haben das beste Gespür für eine optimale Dosis.

Massieren Sie jeden Morgen ca. 3-5 Minuten mit einem Massage-Öl oder einer Bürste den Bauch in kreisenden Bewegungen (im Uhrzeigersinn). Achten Sie auch auf eine tiefe Bauchatmung: denn jeder wirklich tiefe Atemzug ist eine innere Massage. Die allerbeste Darmkur nützt auf Dauer nicht viel, wenn Sie genauso weiter essen und stressen wie vorher. Nutzen Sie daher die gute Situation direkt nach der Kur, um einige Gewohnheiten zu verändern. Bauen Sie mehr Ballaststoffe in die Ernährung ein. Nehmen Sie sich Zeit zum Genießen und Kauen.

Nehmen Sie bei Bedarf dauerhaft ballaststoffreiche Ergänzungsmittel in geringerer Dosis weiter ein, um die Darmfunktion zu regulieren und die Darmflora zu stärken.

*Auf Ihre Gesundheit,
sie ist das Wertvollste, was wir besitzen!*



Tipps:

Sowohl Granatapfel-Neulinge als auch Kenner kommen bei dem Granatapfel-Portal www.granatapfelsaft.de auf ihre Kosten. Das Informationsspektrum reicht von der Mythologie des Granatapfels, botanischen Informationen, Granatapfel-Rezepten, Hinweise auf Qualität und Bioverfügbarkeit bis zu aktuellen medizinischen Erkenntnissen zum Einfluss des Granatapfels auf Krebs (insbesondere Prostatakrebs), Herz-Kreislauf, Diabetes, Entzündungen und Potenzstörungen.