Leseprobe aus: **Das Basische Prinzip** von Barbara Simonsohn.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch
>> Das Basische Prinzip

BARBARA SIMONSOHN

Das Basische Prinzip

… LESEPROBE …

Dr. Jacobs Schutzformel
gegen die größten Gesundheitskiller unserer Zeit

Mit einem Vorwort von Dr. med. Ludwig M. Jacob

Mit 7-Tage-Plan gesund, schlank und glücklich

mankau

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Barbara Simonsohn
Das Basische Prinzip
Dr. Jacobs Schutzformel gegen die größten Gesundheitskiller unserer Zeit
ISBN 978-3-86374-541-7
1. Auflage Dezember 2019

Mankau Verlag GmbH
D-82418 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Thomas R. Wolf, MetaLexis; Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg
Endkorrektorat: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering
Gestaltung Umschlag: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur Zürich
Layout und DTP: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:
© **Dr. Ludwig M. Jacob** S. 8, 21, 32, 59, 60, 75, 80, 93, 120, 121, 123, 126, 136, 146
© **Barbara Simonsohn** S. 12, 148–154, 157–161
© **stock.adobe.com** solvod: 5, 17, 18, 24, 25, 26; monropic: 7, 109, 110, 112, 113, 117, 129, 133–135, 146; Spectral-Design: 23; crevis: 5, 27, 28, 37, 48, 60, 66, 73, 80, 86, 93; designua: 44; Марина Мартынова: 64; Maria.Epine: 164, 166, 168, 171, 175, 176, 178, 180

Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C019821

Wichtiger Hinweis:
Verlag und Autorin haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Inhalt

Vorwort von Dr. med. Ludwig Manfred Jacob 8

Einleitung: Mein Weg zu einer basischen Lebensweise . . . 12
Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts 13
Verantwortung übernehmen 15

Übersäuerung – die gemeinsame Ursache vieler Zivilisationskrankheiten

Was bedeutet »Übersäuerung«? 18
Definition nach Dr. Jacob 19
Symptome der Übersäuerung 22

Der Säure-Basen-Test 24
Auswertung 26

Die größten Gesundheitskiller unserer Zeit

Das Kalzium-Paradox – warum Knochen morsch werden und Gefäße verkalken 28
Die Bedeutung von Kalzium und Phosphat 28
Latente metabolische Azidose und Gefäßverkalkung 30
Die Störung des Kalzium-Stoffwechsels 33
Die ganzheitliche Lösung für das Kalzium-Paradox 35

Die extrazelluläre Matrix – der Zellzwischenraum und seine Bedeutung für die Gesundheit 37
Azidose-Therapie 37
Die Verschlackung der extrazellulären Matrix 39
Die Entstehung von Krankheiten 41

Salz – das neue »weiße Gift« 48
Kalium und Natrium im Ungleichgewicht 49
Die Grundlagen auf Zellebene 50
Gesundheitliche Risiken des hohen Salzkonsums 52
Wie könnte eine salzarme Zukunft aussehen? 58

Bluthochdruck und natürliche Mittel, ihn zu senken 60
Hauptursachen von Bluthochdruck 61
Lebensstilverändernde Maßnahmen gegen Bluthochdruck 63

Übergewicht, Diabetes und metabolisches Syndrom – die neuen Epidemien 66
Zunahme von gefährlichem Bauch- und Leberfett 66
Volkskrankheit Diabetes 67
Das metabolische Syndrom – die Vorstufe von Diabetes 71

Krebs – die häufig vermeidbare Geißel der Menschheit . . . 73
Krebsursache Übersäuerung 73
Maßnahmen zur Entsäuerung bei Krebs 76

Alzheimer und Demenz – das Vergessen verhindern 80
Fleischlastige Ernährung fördert das Absterben von Hirnzellen 81
Schutz vor Alzheimer 84

Stress und Übersäuerung – Auswege aus dem Teufelskreis 86
Vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen 87
Mineralstoffversorgung und Stressprophylaxe 88

Krankheiten von A–Z – und was sie mit Übersäuerung zu tun haben 93

ADIPOSITAS UND ÜBERGEWICHT 93
ALZHEIMER 94
AZIDOSE 94
BLUTHOCHDRUCK 95
BURN-OUT 95
DARM- U. LEBERERKRANKUNGEN 96
DEHYDRIERUNG 97
DIABETES 98
ENTZÜNDUNGEN 98
ERSCHÖPFUNG 99
FIBROMYALGIE 99
GICHT 101
HAARAUSFALL 101
HERZINFARKT 102
INTELLIGENZMINDERUNG 102
KREBS 103
LEBERBESCHWERDEN 104
NIERENERKRANKUNGEN 104
ÖDEMBILDUNG 105
OSTEOPOROSE 105
SCHLAGANFALL 106
(CHRONISCHE) SCHMERZEN 106
(ALLGEMEIN ERHÖHTES) STERBERISIKO 107

Fazit: Übersäuerung – Ursache vieler Zivilisationserkrankungen 107

Praxisteil: Basische Ernährung und Lebensweise

Lebensmittelkunde – Gemüse und Obst statt Fleisch, Wurst und Käse 110
Säurebelastung durch tierische Lebensmittel 111
Der Wandel zur Fast-Food-Nation 114

Chronisch gesund statt chronisch krank – Dr. Jacobs Weg zur nachhaltigen Gesundheit 117
Die richtige Ernährung für den modernen Menschen 119
Pflanzliche Proteinquellen sind gesünder als tierische 120
Dr. Jacobs Ernährungspyramide 123

Basenprodukte – worauf es wirklich ankommt 129
Gute und schlechte Basenpräparate 130

Ganzheitliche Entsäuerung: Bewegung, Atem, Azidose-Selbstmassagen, Schlaf und Entspannung 135
Die Heilkraft der Bewegung 135
Azidose-Massagen nach Dr. Renate Collier 138
Das richtige Atmen als Teil des basischen Prinzips 139
Guter Schlaf und seine Bedeutung für unsere Gesundheit 141
Muße und Entspannung als weitere Säulen des basischen Prinzips 143

Der 7-Tage-Plan – »Strickmuster« einer gesunden Lebensweise 146
Wichtige Methoden, Tipps und Tricks für das 7-Tage-Programm 147

DIE BAUCH-SELBSTMASSAGE . . . 147
DIE KOPF-NACKEN-SELBSTMASSAGE 151
PRIEßNITZ-GANZKÖRPERWICKEL 155
ZEN-MEDITATION 155
DIE ERSTE KOPFPOSITION DES REIKI 156
DR.-SHIOYA-ATEMÜBUNG 156
DIE FÜNF »TIBETER« 157
DIE RICHTIGE TRINKMENGE 161
IHR ABENDPROGRAMM 162
TAG 1 163
TAG 2 166
TAG 3 169
TAG 4 171
TAG 5 174
TAG 6 177
TAG 7 181

Literatur 184
Hilfreiche Links 185
Endnoten 186
Register 188

Vorwort von Dr. med. Ludwig Manfred Jacob

Meine erste Begegnung mit dem Thema Übersäuerung war dramatisch. Ich war zwölf Jahre alt und unterhielt mich in einem Moment noch mit meinem Vater. Im nächsten Moment lag er kreidebleich im Bett und krümmte sich vor Schmerzen. Er hatte eine Nierenkolik.

Dr. med. Ludwig Manfred Jacob – Arzt, Forscher, Erfinder, Unternehmer und Autor

Nierensteine sind typischerweise das Ergebnis chronischer Übersäuerung, wonach aus Kalzium und Oxal- oder Harnsäure kristalline Ablagerungen entstehen. Wenn diese dann im Harnleiter stecken bleiben, kommt es zu den furchtbarsten Schmerzen. Das war ein Erlebnis, das er nie mehr vergessen sollte. Ab diesem Zeitpunkt nahm er jeden Abend eine große Portion Citrate, die Nierensteine verhindern und auflösen können. Nicht nur bekam er keine Nierensteine mehr, sondern auch sein Haarausfall, der bereits weit fortgeschritten war, hörte auf. Das gab ihm zu denken, und er veränderte auch seine ärztliche Vorgehensweise: Der Säure-Basen-Haushalt wurde zum besonderen Steckenpferd in seiner internistischen Praxis. Bei allen Krebspatienten stellte er eine chronische Übersäuerung fest. Ihre Urinwerte waren meistens sauer. Zu jener Zeit waren »Naturheilkunde« und »Übersäuerung« für Schulmediziner noch Schimpfworte und wurden einfach komplett ignoriert.

Mein zweites Schlüsselerlebnis war die Vorlesung eines Pharmakologen im Medizinstudium. Dieser erklärte, dass die Menschen im Laufe ihres Lebens die Hälfte ihrer Nierenfunktion verlieren würden und man daher die Medikamente anpassen sollte. Ich war schockiert. Ohne mit der Wimper zu zucken, erklärte er es als praktisch normal, dass wir die Hälfte dieses lebenswichtigen Organs verlieren.

Das konnte ich nicht akzeptieren; tief in mir bildete sich die unerschütterliche Überzeugung, dass der Verlust der Nierenfunktion nicht etwas Natürliches ist, sondern mit unserer Lebensweise zu tun hat. Eine chronisch säurebildende und salzreiche Ernährung schädigt die Nieren. Meine damalige Vermutung ist inzwischen auch durch zahlreiche Studien belegt. Dazu kommt noch, dass die meisten Menschen zu wenig trinken und ihr Urin daher zu konzentriert ist, also einen hohen Anteil an Schadstoffen enthält.

Was kann man dagegen tun? In Deutschland gab es damals nur natriumreiche Citratmischungen und Basenmittel mit viel Natron, Kalziumcarbonat oder noch Schlimmerem wie sogar Aluminium- und Nickellaktat.

Klar war, dass Citrate optimal sind, weil sie organisch sind und auch die Hauptbasen in Gemüse und Obst darstellen. Aber was wäre die beste Form für diese wirkungsvollen Basenstoffe? Um das herauszufinden, untersuchte ich vor allem die Mineralstoffzusammensetzung von Gemüse, Kräutern und Obst. Ich errechnete den Mittelwert von etwa fünfzig der am häufigsten verzehrten Pflanzen und fand heraus, dass diese sehr kaliumreich waren und praktisch kein Natriumchlorid oder Salz enthielten. Darüber hinaus enthielten sie Kalzium und Magnesium im Verhältnis von 3:2. Also waren sie tatsächlich wertvolle Lieferanten für basenbildendes Kalium, Magnesium und Kalzium – alle drei Mangelmineralien in der typischen Ernährung.

Im Gegensatz dazu enthält Milch zehnmal mehr Kalzium als Magnesium, und das Kalzium liegt als Kalziumphosphat vor, also nicht als eine basenbildende Kalziumverbindung.

Nach dem Rezept der Natur entwickelte ich im Jahr 2000 das erste Citrat-Basenmittel ohne Natriumzusatz. Das nahm auch mein Vater ab diesem Zeitpunkt.

Je mehr ich mich dann im Laufe der Jahrzehnte mit dem Mineralstoff- und Säure-Basen-Haushalt beschäftigte, desto klarer wurde mir, warum die Schulmedizin und die Naturheilkunde in einem sehr langen und intensiven Konflikt standen. Die Schulmedizin betonte die Bedeutung der Mineralstoffe, konnte aber mit dem Thema Übersäuerung und Säure-Basen-Verhältnis nichts anfangen. Die Naturheilkunde dagegen thematisierte sehr stark die Übersäuerung, hatte aber falsche Erklärungsmodelle und verkannte die immense Rolle der Mineralstoffe im Säure-Basen-Haushalt. In der Naturheilkunde verwendete man traditionell Natriumbicarbonat und Kalziumcarbonat. Das sind besonders preiswerte basische Verbindungen.

Sie entsäuern zwar stark, aber alkalisieren und schädigen Magen und Darm. Zudem liefern sie die falschen Mineralstoffe.

Inzwischen ist auch in der medizinischen Forschung die Bedeutung des Säure-Basen-Haushalts klar erkannt und belegt. Es wird sicherlich aber noch einige Jahre oder gar Jahrzehnte dauern, bis diese Erkenntnisse auch beim Arzt vor Ort wirklich angekommen sind. Für den heutigen Mediziner ist die Übersäuerung oder Azidose immer noch eine akute intensivmedizinische Situation, die zwar lebensbedrohlich ist, aber nur sehr selten vorkommt.

Die latente Übersäuerung, die quasi über Jahrzehnte relativ symptomlos verläuft, entgeht seiner Wahrnehmung und wird auch in seiner Ausbildung nicht thematisiert. Dabei sollte es jedem Arzt bewusst sein, welche enorme Bedeutung der pH-Wert auf alle Reaktionen im menschlichen Körper hat, denn die Funktion von Proteinen und Enzymen wird durch den pH-Wert reguliert. Schon kleine Veränderungen des pH-Werts haben eine enorme Wirkung auf die Aktivität eines Enzyms und damit auf den gesamten Organismus.

Aber genauso wie der Verlust der Nierenfunktion über Jahrzehnte undramatisch abläuft, sind die Schädigungen durch die chronische Übersäuerung lange Zeit relativ symptomlos und erst dramatisch, wenn die Nieren nicht mehr in der Lage sind, die fixen Säuren auszuscheiden. Hier spielt Ammoniak als giftiger »Notpuffer« der Säuren eine besonders negative Rolle. Die Situation spitzt sich nun stark zu, und es kommt im Alter zum bekannten Knochen- und Muskelverlust als eine Folge jahrzehntelanger chronischer Übersäuerung.

Daher spielt ein gesunder Säure-Basen- und Mineralstoff-Haushalt, die beide untrennbar miteinander verbunden sind, eine zentrale Rolle bei der Aufrechterhaltung unserer Gesundheit und beim Erreichen eines gesunden Alters. Wir haben inzwischen den Verlust der Nierenfunktion als etwas Natürliches akzeptiert, und wir glauben, dass chronische Nierenerkrankungen, die es noch vor hundert Jahren praktisch nicht gab, etwas ganz Normales sind. Dem ist aber nicht so. Es gibt Populationen in sogenannten »Blue Zones«, die gesund alt werden, und Naturvölker, welche diese Probleme überhaupt nicht kennen. Das basische Prinzip begegnet uns hier auf Schritt und Tritt als ein Grundpfeiler der Gesundheit, während die latente Azidose bei quasi allen Wohlstandserkrankungen als wesentlicher Co-Faktor auftritt.

Bluthochdruck ist inzwischen weltweit die Todesursache Nummer eins. Ein wesentlicher Auslöser ist die säurebildende, salzreiche und kaliumarme Ernährung, deren Auswirkungen durch Stress und Übergewicht und einen dadurch erhöhten Cortisolspiegel potenziert werden.

Dabei sind weder Säuren noch Basen an sich das Problem, sondern der Verlust des Gleichgewichts all dieser Elemente. Hippokrates fasste es vor Jahrtausenden zusammen: »Alles im Übermaß ist der Natur entgegengesetzt.« Im heutigen Lebens- und Ernährungsstil haben wir ein starkes Übermaß an Dingen, die uns in Körper, Geist und Seele übersäuern lassen: von Dauerstress über Schlafmangel bis hin zu Fast Food.

Barbara Simonsohn lernte die Bedeutung des Säure-Basen-Haushalts und die heilsame Wirkung des Säureausgleichs früh von der bekannten Basen-Ärztin Dr. Renate Collier kennen. Ihre langen Erfahrungen mit Entspannungsmethoden, welche die Seele entsäuern – heute häufig der Hauptsitz der Übersäuerung – ergänzen sich sehr gut mit meiner wissenschaftlichen und praktischen Arbeit im Bereich des Säure-Basen- und Mineralstoff-Haushalts.

Unser beider großer Wunsch ist es, dass dieses Buch Ihnen das Wissen und die praktischen Werkzeuge an die Hand gibt, mit denen Sie gesund und vital alt werden können. Denn letztlich wollen wir unserem Leben nicht nur mehr Jahre, sondern unseren Jahren vor allem auch mehr Leben schenken. Hier erfahren Sie, wie das praktisch geht. Gesundheit ist in unseren Augen der wahre Wohlstand. In Anlehnung an den Schweizer Ernährungsreformer Max Bircher-Benner (1867–1939) möchte ich sagen, dass Ernährung und Gesundheit vielleicht nicht das Höchste sind, aber der Boden, auf dem das Höchste gedeihen oder verderben kann.

Bleiben Sie gesund!

Herzlichst
Ihr Dr. med. Ludwig Manfred Jacob
im November 2019

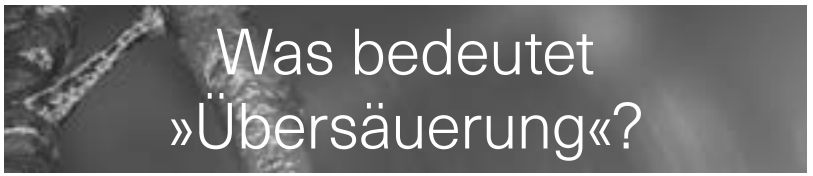
und Lebensqualität im Alter. Wer möchte das nicht? Alt werden, ohne alt zu sein?

Wenn Sie dies Buch gelesen haben, wissen Sie, was bei einem bestimmten Ernährungsmuster am Ende wirklich herauskommt, und zwar nach Jahrzehnten. Besonders langlebige Volksgruppen werden vorgestellt. Außerdem werden die wissenschaftlich belegten Einflüsse beleuchtet, welche die Ernährung und ihre einzelnen Bestandteile auf den Stoffwechsel, die Hormone und körperliche Abläufe bis hin zu den Kraftwerken in der Zelle haben. Der Schwerpunkt am Ende des Buches liegt in der Umsetzung dieser Erkenntnisse sowie Erfahrungen aus der Praxis in einen alltagstauglichen Plan, der bestens geeignet ist, um gesund zu bleiben oder Zivilisationskrankheiten wie das metabolische Syndrom oder Bluthochdruck auf natürliche und ursächliche Weise zu heilen.

Der 7-Tage-Plan mit Schwerpunkt Ernährung zeigt Ihnen das »Strickmuster« einer gesunden Lebensweise. Nachhaltige Gesundheit bedeutet Verzicht auf das, was schadet, aber in vielerlei Hinsicht einen großen Gewinn. Ich lade Sie ein, die Ernährungsumstellung als eine kulinarische Entdeckungsreise zu betrachten.

Man kann nichts vermissen, was man nicht kennt. Strahlende Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude sind in meinen Augen unser natürliches Erbe und Geburtsrecht. Beanspruchen wir es – jetzt!

Übersäuerung – die gemeinsame Ursache vieler Zivilisations-krankheiten



Was bedeutet »Übersäuerung«?

Sind Sie oft müde, gereizt oder angespannt? Haben Sie häufig Sodbrennen oder Magen-Darm-Beschwerden? Sind Ihre Haare mit der Zeit dünner geworden oder fallen vermehrt aus? Haben Sie brüchige Nägel? Haben Sie nach sportlichen Aktivitäten regelmäßig und für längere Zeit Muskelkater? Bekommen Sie trotz Zahnpflege öfters Karies?
Alle diese Symptome können auf eine Übersäuerung des Organismus hinweisen. Eine Übersäuerung oder latente Azidose betrifft immer den gesamten Körper. Daher erstaunt es nicht, dass eine Vielzahl von Krankheiten ihren Ausgangspunkt in einer Übersäuerung haben. Prüfen Sie, ob Sie eine der folgenden Beschwerden oder Krankheiten haben: Knochenschmerzen oder Osteoporose, Muskel- und Gelenkschmerzen, Rheuma oder chronische Schmerzzustände, Kopfschmerzen oder Migräneanfälle, Diabetes mellitus, Nierensteine oder Gicht, Wechseljahresbeschwerden oder das Prämenstruelle Syndrom, Herzrhythmusstörungen oder Bluthochdruck bis hin zu Schlaganfall und Herzinfarkt?

Wenn Sie zum Arzt gehen und sagen, Sie seien übersäuert, wird er Ihnen vielleicht eine Blutprobe abnehmen, den pH-Wert oder Säuregehalt bestimmen und dann sagen: »Nein, sind Sie nicht.« Der pH-Wert des Blutes ist nämlich immer relativ konstant, er liegt im arteriellen Blut bei einem Wert von 7,4, sonst würde – bei einer Blutazidose – alsbald der Tod eintreten. Der Körper hat Strategien entwickelt, mit der üblichen Säureflut aus unserer Zivilisationskost umzugehen und sie einigermaßen unschädlich zum Beispiel im kollagenen Bindegewebe als Säuredepot zu speichern. Wenn Sie gar Ihrem Hausarzt sagen, Sie seien verschlackt, kann als Antwort kommen: »Sie sind nicht verschlackt! Sie sind doch kein Kamin.« Die Schulmedizin kann mit dem Begriff »Übersäuerung« oder »Azidose« immer noch nicht allzu viel anfangen.
Aber schon der berühmte Arzt der Antike, Hippokrates von Kos, wusste: »Von allen Zusammensetzungen unserer Körpersäfte wirkt sich die Säure zweifellos am schädlichsten aus.« Wenig hat sich bei Ärzten herumgesprochen, dass inzwischen wissenschaftlich belegt ist, dass die Nierenfunktion und die Pufferkapazität im Alter immer weiter absinken und daher der Körper und das Blut immer anfälliger gegenüber Säuren werden. Diese Säuren entstehen vor allem bei Mangeldurchblutungen und können dann zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen.
Naturheilkundler seit Hippokrates wussten um die Gefahr einer Übersäuerung. In den letzten Jahren finden ihre Thesen Bestätigung in Form von Hunderten von wissenschaftlichen Veröffentlichungen. Die Naturheilkunde hat es allerdings versäumt, den Begriff »Übersäuerung« wissenschaftlich klar zu definieren. Daher wird der Begriff von der Schulwissenschaft bzw. Schulmedizin gern als »unwissenschaftlich« oder »Unsinn« abgetan.
In diesem Buch werden insbesondere die wissenschaftlichen Hintergründe der latenten Azidose, der schleichenden Übersäuerung, beleuchtet. Die latente Azidose unterscheidet sich deutlich von der akuten Azidose im Blut, die immer einen Notfall darstellt und intensivmedizinisch behandelt werden muss. Die echte Blutazidose tritt sehr selten auf, weil dieser Zustand lebensbedrohlich ist und der Organismus daher umfangreiche Ausgleichsmechanismen entwickelt hat, um diesen zu verhindern.
Was nun bedeutet »Übersäuerung« eigentlich? Wie und warum fördert sie die Entstehung und Entwicklung von so vielen Krankheiten? Was außer Stress trägt alles noch zur Übersäuerung des Körpers bei? Antworten auf diese Fragen werde ich Ihnen auf den folgenden Seiten geben. Wenn Sie sich dazu entscheiden, Ihren Säure-Basen- und Mineralstoff-Haushalt auszugleichen, verspreche ich Ihnen, dass Sie damit Ihr Wohlbefinden immens steigern werden. Denn unser Wohlbefinden und die Balance unseres Säure- und Mineralstoff-Haushaltes sind eng miteinander verknüpft.

Definition nach Dr. Jacob

Die Definition des Azidose-Forschers, der zur Analyse der Zusammenhänge ein eigenes Institut gegründet hat, lautet:

»Bei einer Übersäuerung ist der Körper nicht mehr ausreichend dazu in der Lage, Säuren zu neutralisieren, abzubauen und auszuscheiden. Die-

ser Prozess beginnt schleichend und unbemerkt, aber eskaliert im Laufe der Jahrzehnte zu schwerwiegenden Krankheitsbildern.«

Die Folge sind chronische Erkrankungen, die symptomatisch behandelt werden und deren eigentliche Ursache oft verkannt wird.

Durch ganz normale Stoffwechselvorgänge im Körper entstehen ständig Säuren, wie zum Beispiel Milchsäure, die in einem halbwegs gesunden Stoffwechsel problemlos abgebaut werden können. Auch mit Lebensmitteln führen wir unserem Körper permanent Säuren zu. Unser Organismus besitzt umfangreiche Puffersysteme und Ausscheidungsmechanismen, um Stoffwechselsäuren zu neutralisieren oder auszuscheiden. Die Leber baut die Stoffwechselsäuren wie zum Beispiel Milchsäure ab, über die Lunge werden flüchtige Säuren (CO_2) abgeatmet, die Nieren scheiden fixe Säuren aus der Nahrung wie Phosphor-, Schwefel- und Salzsäure als Phosphat-, Sulfat- und Chlorid-Ionen aus. Es ist wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass die fixen Säuren im Gegensatz zu den flüchtigen sehr aggressive, starke und potenziell schädliche Säuren darstellen. Daher muss jeder Überschuss dieser Säuren, um keinen Schaden anzurichten, an Kalium, Magnesium oder Kalzium gebunden und damit unschädlich gemacht werden.

Das Fatale ist nun, dass unsere heutigen Ernährungsgewohnheiten den Körper mit einer großen Menge dieser aggressiven Säuren konfrontieren, ohne dass sie genügend basenbildende Mineralstoffe enthält, um sie zu binden und unschädlich zu machen. Folgende aggressiven Säuren bringen unseren Organismus an seine Belastungsgrenzen:

1. **Phosphorsäure** aus Softdrinks, Wurst, Fast Food, Brot usw. und als Bestandteil von Zusatzstoffen oder Teil von Konservierungsmitteln
2. **Schwefelsäure** aus einer zu eiweißreichen Ernährung
3. **Salzsäure** aus einer salzreichen Ernährung. Viele wissen nicht, dass Natriumchlorid oder Speisesalz im Körper sauer verstoffwechselt wird.

Unser Körper ist ein Wunderwerk an Kompensation und Homöostase – innerem Gleichgewicht. Allerdings lässt eine dauerhafte Säureüberlastung durch unsere Nahrung die Puffersysteme des Organismus an ihre Grenzen stoßen. Durch die Übersäuerung des Stoffwechsels kommt es zur sogenannten latenten metabolischen Azidose, der schleichenden Übersäuerung im Zuge der Verstoffwechselung unserer Nahrung. Ohne akute Symptome, die mit dieser Problematik in Verbindung gebracht werden, bleibt sie in der Regel in der Schulmedizin ohne jede Beachtung und daher Jahre oder jahrzehntelang unentdeckt. Ist der Säure-Basen-Haushalt allerdings gestört, kommt es über kurz oder lang zur Entstehung chronischer Erkrankungen. Die starken bzw. fixen Säuren wie Phosphor-, Schwefel- und Salzsäure greifen Knochen, Bindegewebe und Körperzellen an. Dabei verursachen sie Schmerzen und vielerlei Beschwerden. Ein gestörter Säure-Basen-Haushalt geht Hand in Hand mit Störungen im Mineralstoff-Haushalt.

Außer einer säurebildenden Fehlernährung – zu den Einzelheiten komme ich noch – begünstigen auch der weitverbreitete Bewegungsmangel, Stresshormone, vor allem durch chronischen Stress, sowie weitere Faktoren, wie zu wenige Ruhepausen und ein schlechtes Schlafverhalten, ein weitverbreiteter unreflektierter Medien- und Internetkonsum und die übliche flache Brustatmung eine saure Stoffwechsellage. Unsere gesamte aktuelle Lebensweise könnte man als säurebildend und gesundheitsgefährdend betrachten.

Die übliche westliche Ernährung enthält einen Überschuss an säurebildenden Lebensmitteln. Viele wissenschaftliche Studien zeigen, dass unser Stoffwechsel nicht auf die moderne, einseitige und nicht »artgerechte« Ernährungs- und Lebensweise eingestellt ist und daher schleichend übersäuert. Für das Säure-Basen-Gleichgewicht sind daher basenbildende Lebensmittel wie Gemüse, Pilze, Kräuter und Obst von großer Bedeutung.

Folgen eines gestörten Säure-Basen- und Mineralstoff-Haushalts

Vor allem industriell verarbeitete Nahrungsmittel verlieren im Herstellungsprozess ihren natürlichen Gehalt an basisch wirkendem Kalium, Magnesium und Kalzium und werden künstlich angereichert mit Salz bzw. Natriumchlorid und Phosphat. Kartoffeln wirken basenbildend im Organismus, Kartoffelchips, Pommes und selbst Kartoffelpüree aus der Tüte hingegen fördern die Übersäuerung, um nur einige Beispiele zu nennen.

Symptome der Übersäuerung

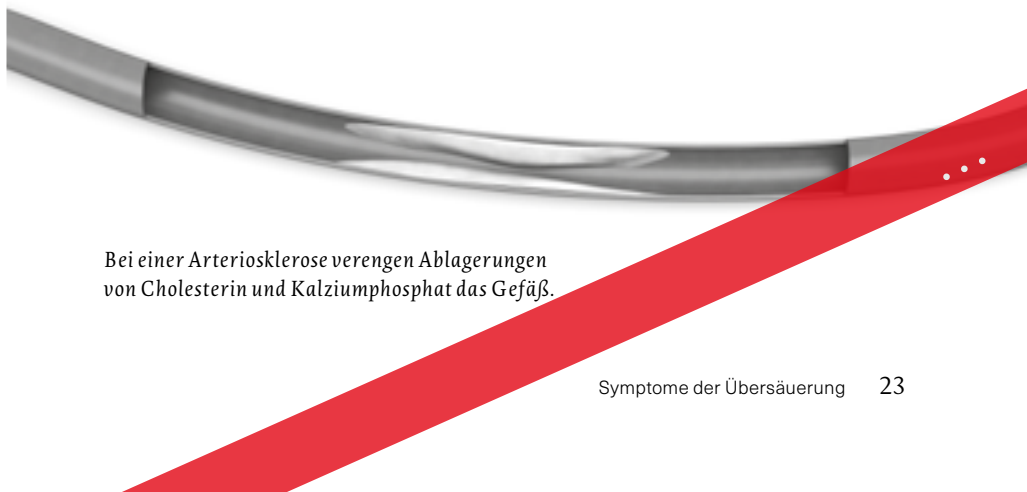
Woran merken Sie, dass Sie übersäuert sind? Die Symptome einer chronischen Übersäuerung sind nicht spezifisch und können sich von Person zu Person unterscheiden. Grundsätzlich lässt sich sagen: Die moderne Ernährung und Lebensweise machen müde, »sauer«, dick und krank.

Sie finden im Kapitel »Krankheiten von A–Z« (→ Seite 93 ff.) eine Auflistung von Krankheiten, die mit einer latenten Azidose und einem verschobenen Mineralstoff-Haushalt – zu wenige Basenbildner wie Kaliumcitrat, zu viele Säurebildner wie Kochsalz (Natriumchlorid) – in Verbindung gebracht werden. Ungleichgewichte müssen sich aber nicht erst als Krankheiten manifestieren. Im Vorfeld bereitet eine latente Azidose ebenfalls schon Beschwerden wie Schlafstörungen, Nervosität, eine Neigung, bei Kleinigkeiten aufzubrausen, ständige Müdigkeit und Erschöpfung, Stimmungsschwankungen und depressive Verstimmungen.

Der Körper hat die Angewohnheit, überschüssige Säuren im kollagenen Bindegewebe zu »parken«, wo sie nicht so viel Schaden anrichten können wie anderswo. Dass dies die Versorgung und Entgiftung der Zellen behindert, werde ich in dem Kapitel über die extrazelluläre Matrix (→ Seite 37 ff.) deutlich machen. Sie können einen stumpfen Kneifgriff – ohne Beteiligung der Fingernägel – in das Gewebe auf der Außenseite Ihrer Oberarme machen. Tut es weh, sind es meist Säuren, es sei denn, Ihr Gewebe ist überempfindlich. Wie Sie sich selbst durch Massagen von diesen Säuren befreien können, habe ich in meinem Buch »Azidose-Therapie« beschrieben.

Meine Azidose-Therapie-Lehrerin Dr. Renate Collier hat folgende Krankheiten als »Säure-Krankheiten« bezeichnet: Allergien, Arteriosklerose, Diabetes Typ 2, Durchblutungsstörungen, Embolien, Störungen des Hormonsystems, Herzgefäßerkrankungen, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, Bluthochdruck, Nierenerkrankungen, Komplikationen nach Operationen, Steinleiden und Thrombosen. Dr. Erich Rauch führt darüber hinaus noch folgende Leiden auf: Arbeitsunlust, Atemnot, Gefäßkrämpfe, Nervosität, Rücken- und Kreuzschmerzen, Schlafstörungen, starkes Schwitzen und übler Körper- und Mundgeruch. Brüchige Nägel, Darmprobleme, glanzloses Haar, Haarergrauen, Haarausfall, Hautrisse, Hautunreinheiten, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Muskelkrämpfe, Neuralgien, Paradontose, Ruhelosigkeit, rheumatische Beschwerden, Schilddrüsenstörungen, Schmerzempfindlichkeit besonders der Zähne auf Kaltes und Saures, trockene, fahle Haut, eine zunehmende Verschleimung der Atemwege und Nebenhöhlen können, Halima Neumann zufolge, Symptome einer latenten Azidose sein.[1]

Weitere typische Symptome einer Übersäuerung können Karies, schlaffe Haut, Cellulite, Faltenbildung und verfrühte Alterung sein. Auch erhöhte Harnsäurewerte, ein erhöhter Cholesterinspiegel, erhöhte Blutzuckerwerte und ein erhöhter Blutfettspiegel weisen auf eine Übersäuerung hin. Wirbelsäulen- und Bandscheibenbeschwerden können mit einer Entmineralisierung durch Übersäuerung einhergehen. Unfruchtbarkeit kann ein Azidose-Symptom darstellen. Die Hormondrüsen werden durch die Ernährung und die schleichende Vergiftung mit Schlacken und Säuren in ihrer Funktion beeinträchtigt. Die Hormondrüsen sind auch für Jugendlichkeit im Alter zuständig. Kein Wunder, dass verbreitete verfrühte Alterungserscheinungen mit einer Übersäuerung zusammenhängen.



Bei einer Arteriosklerose verengen Ablagerungen von Cholesterin und Kalziumphosphat das Gefäß.

Salz – das neue »weiße Gift«

Sowohl säure- als auch basenbildende Mineralstoffe dienen der Gesundheit, aber nur dann, wenn sie im naturgemäßen Verhältnis vorliegen. Mineralstoffe erhalten die Funktion von Muskeln, Knochen, Blutdruck und Herzrhythmus. Bekommt der Körper nicht genügend Mineralstoffe, wird er nach Dr. Jacob »morsch und lahm«. Nerven, Muskeln und Knochen brauchen alle Mineralstoffe: die basenbildenden (Kalium, Natrium, Magnesium und Kalzium) sowie die säurebildenden (Chlor, Phosphor, Schwefel), aber im richtigen Gleichgewicht. Der Herzrhythmus und der Blutdruck hängen stark von der Zufuhr von Kalium und Magnesium ab. Die ursprüngliche Ernährung des Menschen war reich an pflanzlicher Kost mit vielen organisch gebundenen, basenbildenden Mineralstoffen, wie Kalium, Kalzium und Magnesium, und sehr arm an Salz oder Natriumchlorid. So nahmen die Menschen bis zur Entwicklung des Ackerbaus vor etwa 10.000 Jahren täglich nur etwa ein Gramm Natrium, aber zehn Gramm Kalium mit ihrer Ernährung auf. Die Mineralstoffzusammensetzung in unserer Ernährung hat sich mit der Industrialisierung weiter stark verändert. Unsere heutige Zivilisationskost ist reich an säurebildendem Natriumchlorid oder Kochsalz sowie Schwefel- und Phosphorverbindungen, aber arm an basenbildenden Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium und Magnesium, wie sie in Gemüse, Obst und Kräutern zu finden sind. Unser Stoffwechsel ist aber auf die heutige meist kaliumarme sowie salz- und proteinreiche Ernährung nicht eingestellt.

Damit haben wir das Natrium-Kalium-Verhältnis und damit auch das Säure-Basen-Verhältnis auf den Kopf gestellt. Das Säure-Basen-Verhältnis ist der zentrale Pfeiler unserer Gesundheit. Unser Organismus ist einer hohen Säurelast ausgesetzt, was auch für die Nieren gilt: »Die ernährungsbedingte chronische Übersäuerung verstärkt sich mit zunehmendem Alter und steht im Zusammenhang mit dem zunehmenden Verlust der Nierenfunktion im Alter«, so Dr. Jacob. Die chronische Störung des Säure-Basen- und Mineralstoff-Gleichgewichts verändert unzählige biochemische Reaktionen im Körper. Diese Veränderungen treten erst schleichend auf, sodass sie lange Zeit unbemerkt bleiben. Mit der Zeit entstehen klassische Zivilisationserkrankungen wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Insulinresistenz bzw. Diabetes Typ 2, chronische Müdigkeit, Burn-out, diffuse Schmerzen, schwache, gestresste Nerven, Arthrose, Muskelschwäche sowie Muskel- und Knochenabbau bzw. Osteoporose.

Kalium und Natrium im Ungleichgewicht

Zu viel Salz, also Natriumchlorid, ist der potenziell giftigste Nährstoff in der täglichen Ernährung und hauptverantwortlich für zahllose Todesfälle und schwere Behinderungen. Zu dem Schluss kommen auch die Wissenschaftler der Weltgesundheitsorganisation in ihrer Global–Burden-of-Disease-Studie. Warum?

Natriumchlorid schadet gleich zweifach, denn sowohl ein Übermaß an Natrium als auch an säurebildendem Chlorid ist toxisch. Natrium ist der Gegenspieler von Kalium. Der Körper wendet ein Viertel seiner Energie auf, um die sogenannte »Natrium-Kalium-Pumpe« zu betreiben, die das Kalium in die Zelle und im Gegenzug das Natrium aus der Zelle pumpt. Heute hat sich das natürliche Verhältnis von basenbildendem Kalium zu Natriumchlorid umgekehrt und um den Faktor 30 (!) in Richtung Natriumchlorid verschoben.

Eine kaliumreiche und natriumarme Ernährung ist aber unabdingbar für einen normalen Blutdruck. Das »Food and Nutrition Board« der USA und Kanada empfiehlt als Krankheitsprophylaxe mindestens 4,7 Gramm Kalium und höchstens 2 Gramm Natrium – das sind 5 Gramm Salz – pro Tag für Erwachsene. Diese Menge sei erforderlich, um Bluthochdruck, Salzsensitivität, Nierensteine, Osteoporose oder Schlaganfall vorzubeugen bzw. sie zu vermindern oder zu verzögern. 75 Prozent der Männer und 90 Prozent der Frauen in Deutschland erreichen diese Empfehlung nicht. Nur zehn Prozent der deutschen Bevölkerung schaffen die Zielmarke der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) fünfmal am Tag (kaliumreiches) Gemüse und Obst zu essen. Mehr als 80 Prozent der Deutschen liegen unter dieser aktuellen Empfehlung für Kalium. Frau-

en haben im Vergleich zum optimalen Kalium-Wert von 4,7 Gramm ein Kaliumdefizit von 1560 Milligramm. Die maximale Menge an Natrium wird dagegen weit überschritten. Als Hauptquelle einer salzreichen Ernährung gelten Würzen, Brot, Wurst, Fischkonserven, Fertigsoßen, Käse, Schinken, Knabberzeug und Fertignahrungsmittel wie Pizza sowie Fast Food. Die DGE hat die Referenzwerte für Natrium, Chlorid und Kalium endlich 2017 geändert. Als angemessene Zufuhr sieht sie bei Natrium 1500 Milligramm für Erwachsene – die meist stark überschritten wird – und bei Kalium 4000 Milligramm pro Tag, die nur wenige erreichen.[5]

Ein ganz simpler Grund, warum Salz das Blutvolumen und den Blutdruck erhöht: Mineralstoffe lagern immer Wassermoleküle an. Diese Wasserhülle bestimmt die osmotischen Druckverhältnisse innerhalb und außerhalb der Zelle. Ernähren wir uns sehr kochsalzhaltig, so bewirkt die hohe Natriumkonzentration, dass Wasser aus der Zelle ins Blut fließt. Ein Extrembeispiel hierfür ist das Trinken von Meerwasser bei Schiffbrüchigen, das tatsächlich zum Verdursten führt. Da Natriumchlorid sehr viel Wasser bindet, steigt bei einer salzreichen Ernährung der Druck in den Blutgefäßen. Natrium und Chlorid haben eine 50 Prozent größere Wasserhülle als Kalium.

Die Grundlagen auf Zellebene

Der Säure-Basen-Haushalt ist untrennbar mit dem Mineralstoff-Haushalt verknüpft. Basische Mineralstoffe sind die Gegenspieler von Säuren, und der wichtigste basische Mineralstoff ist Kalium. Kalium und Natrium sind als Gegenspieler besonders wichtig für die Aufrechterhaltung des Mineralstoff- und Säure-Basen-Gleichgewichts. Auch weitere Mineralstoffe und die Hormone Cortisol und Aldosteron regulieren die fein abgestimmte Balance. Gerät ein Baustein aus dem Gleichgewicht, bringt er alle anderen mit ins Rutschen.

Dieses Zusammenspiel von Säure-Basen- und Mineralstoff-Haushalt findet sowohl innerhalb als auch außerhalb der Körperzellen statt. Die entscheidende Bedeutung von Kalium bei der Entsäuerung des Zellinneren wird nur wenig thematisiert.

Säuren entstehen ständig während des Zellstoffwechsels. Wenn sie nicht abgebaut werden, schaden sie der Zelle. Säuren sind dadurch definiert, dass sie Protonen oder positiv geladene Wasserstoffionen abgeben. Ionen sind elektrisch geladene Atome und Moleküle. Je höher eine Konzentration von Protonen, desto höher ist das Vorkommen an Säuren. Die Stärke einer sauren oder basischen Lösung wird mit dem pH-Wert gemessen. Ein niedriger pH-Wert – 0 bis 7 – bedeutet »sauer«, ein pH-Wert von 7 ist neutral, und Werte über 7 zeigen eine basische oder alkalische Lösung an.

Unsere Zellen sind mit vielen Kanälen und Transportsystemen ausgestattet. Ihre Aufgabe besteht darin, durch den Transport bestimmter Ionen das Milieu und das Ruhepotenzial der Zellen aufrechtzuerhalten. Im Körper werden als Ionen vor allem die Elektrolyte Kalium und Natrium sowie Protonen – Säuren – transportiert. Zu den wichtigsten Elektrolyten im Körper zählen neben Natrium und Kalium auch Kalzium, Magnesium sowie Chlorid, Bikarbonat und Phosphat. Die Verteilung dieser Stoffe im Körper nennt man Elektrolythaushalt. Für alle Körperfunktionen ist es absolut lebenswichtig, dass die Elektrolyte im Blut die richtige Konzentration haben. In der Zellmembran sitzen zwei Transportproteine, die bei der Zellentsäuerung eine entscheidende Rolle spielen. Das sind die Natrium-Säuren-Pumpe und die Natrium-Kalium-Pumpe. Aufgabe der Natrium-Kalium-Pumpe ist es, das Membranpotenzial, also die Zellbatterie, aufrechtzuerhalten und indirekt auch den pH-Wert in der Zelle zu regulieren. Sind zu viele Protonen in einer Zelle, wird es der Zelle also zu sauer, so schleust die Natrium-Säuren-Pumpe, auch Natrium-Protonen-Antiporter genannt, zwei Protonen aus der Zelle und im Gegenzug ein Natrium-Ion in die Zelle. Nachdem die Säure gegen das Natrium getauscht wurde, muss schließlich das Natrium wieder aus der Zelle entfernt werden, denn zu viel Natrium in der Zelle führt zum Verlust ihrer elektrischen Ladung und schadet ihr auf vielfältige Weise. Hierfür ist die Natrium-Kalium-Pumpe zuständig. Um das Natrium aus der Zelle zu schaffen, benötigt diese Kalium und Energie oder ATP, die in den Mitochondrien oder Kraftwerken der Zellen entsteht. Im Austausch gegen zwei Kalium-Ionen transportiert die Natrium-Kalium-Pumpe drei Natriumionen aus der Zelle.

Angesichts dieses Mechanismus wird klar, wie wichtig das richtige Verhältnis von Natrium und Kalium ist, um die Zelle zu entsäuern und funktionsfähig zu erhalten.

Gesundheitliche Risiken des hohen Salzkonsums

Ein übermäßiger Salzkonsum wird mit hohem Blutdruck und vielleicht noch Ödemen (Wasseransammlungen) in Verbindung gebracht. Die Gesundheitsgefahren sind jedoch wesentlich vielfältiger.

ZU VIEL SALZ LEGT UNSERE ZELLBATTERIEN LAHM

Jede Körperzelle braucht für die Erfüllung ihrer Aufgaben Energie in Form von Nährstoffen aus unserer Nahrung. Diese Nährstoffe werden gemeinsam mit Sauerstoff, den wir über die Atmung aufnehmen, in den Mitochondrien, den Kraftwerken unserer Zellen, in Energie oder ATP umgewandelt, das die chemische Energie bündelt und speichert. Neben der chemisch gebundenen Energie benötigt die Zelle jedoch auch elektrische Energie. Daher sind die Zellen wie kleine Batterien oder Mini-Akkus aufgebaut. Im Inneren ist die Zelle negativ aufgeladen, außen dagegen positiv. Sie ist immer wieder aufladbar. Der Unterschied der elektrischen Ladung über die Zellmembran oder Zellhülle heißt Membranpotenzial und versorgt die Zelle mit elektrischer Energie. Das Membranpotenzial wird durch die Konzentration der verschiedenen Ionen, vor allem Kalium und Natrium, innerhalb und außerhalb der Zellen hergestellt. Hierfür sind vor allem die Aktivitäten verschiedener Membrantransporter zuständig. Die Abweichungen vom Ruhemembranpotenzial in erregbaren Zellen sind für physiologische Funktionen dieser Zellen extrem wichtig. Sie lenken Prozesse wie die Reizweiterleitung in Nervenzellen, die Muskelkontraktion, die Ausschüttung von Hormonen und Prozesse unserer Sinnesorgane.

Vor allem Kalium bestimmt das Ruhepotenzial. Kalium hat das stärkste negative Gleichgewichtspotenzial. Ist zu wenig Kalium in der Zelle vorhanden, ist die Zellladung reduziert oder depolarisiert. Die Zelle ist gestresst und schneller erregt, sozusagen hyperaktiv. Dies hat Einfluss auf alle genannten Prozesse, aber auch auf die Zellteilung und die Krebsentwicklung. Daher ist die Erhaltung eines normalen Membranpotenzials von so »immenser Wichtigkeit«, so Dr. Jacob.

Kalium entsäuert also nicht nur das Zellinnere, sondern bestimmt das negative Membranpotenzial als Grundlage aller elektrischen Aktivitäten der Zelle. Die Natrium-Kalium-Pumpe hält die Ladung unserer Körperzellen aufrecht und lädt die Zellbatterie auf. Dieser Stoffaustausch bildet die Grundlage für unseren Stoffwechsel und damit des Lebens. Die Bedeutung dieses Vorganges wird klar, wenn man sich verdeutlicht, dass der Körper etwa ein Viertel seiner Energie aufwendet, um Kalium in die Zelle und Natrium aus der Zelle zu befördern. Das richtige Natrium-Kalium-Verhältnis ist überlebenswichtig für die Zelle.

Wer zu wenig Kalium über seine Ernährung aufnimmt, also zu wenig Gemüse, Kräuter und Obst isst – und/oder zu viel Natriumchlorid durch zu viel Speisesalz – schadet seinem Ionenausgleich. Das Membranpotenzial der Zelle ist gestört, und Krankheiten von Bluthochdruck über Herzrhythmusstörungen bis zu Krebs sind die Folge.

Kalium ist deshalb so wichtig, weil es Säuren aus der Zelle schleust und als wichtigstes Ion das Membranpotenzial der Zelle bestimmt. Das negative Membranpotenzial ist die Grundlage aller elektrischen Aktivität von Nerven und Muskeln und damit unsere Lebensgrundlage. Je weniger Kalium in der Zelle ist, desto schwächer wird das Membranpotenzial. Der Zellbatterie geht der Saft aus. Die Aktivität und Anzahl der Natrium-Kalium-Pumpen wird zum Beispiel durch Bewegung, Schilddrüsenhormone und viel Kalium nach oben reguliert und durch Faktoren wie Bewegungsmangel, Kaliummangel, Schilddrüsenunterfunktion, Diabetes und Alkoholismus nach unten. Freie Fettsäuren können die Natrium-Kalium-Pumpe hemmen. Bei salzreicher Ernährung werden körpereigene Hemmstoffe der Natrium-Kalium-Pumpe verstärkt ausgeschüttet.

ERHÖHTES RISIKO FÜR SCHLAGANFALL UND HERZINFARKT

Etwa 50 Prozent der Bundesdeutschen sterben mittlerweile an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Bluthochdruck ist dabei, noch vor Rauchen, der Hauptrisikofaktor. Durch unsere artfremde Ernährung sind wird das einzige Säugetier, das unter hohem Blutdruck leidet. 54 Prozent aller Schlaganfälle werden weltweit durch zu hohen Blutdruck ausgelöst, bei Erkrankungen der Herzkranzgefäße sind es 47 Prozent. An den Folgen von Bluthochdruck starben 2010 9,4 Millionen Menschen. Besorgniserregend ist die Zunahme von Schlaganfällen bei jungen Menschen. Die Schlaganfallrate von Menschen unter 54 Jahren stieg im Zeitraum von 1993/94 bis 2005 um 44 Prozent. Fast jeder zweite Erwachsene leidet unter

von diesem problematischen Hormon aus, aber die Wirkung ist abgeschwächt.

Die Heilung der Adrenalin- und Cortisolresistenz geht Hand in Hand mit der Heilung der Insulinresistenz. Was davon ursächlich ist, dürfte abhängig vom Einzelfall sein. Jedenfalls gilt es, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Der beste Weg ist die Stress- und Gewichtsreduktion durch eine Änderung der Lebens- und Ernährungsweise, wie sie in diesem Buch ausführlich beschrieben wird. Zum Stressabbau ist weiter Bewegung – Ausdauertraining, Krafttraining, Yoga –, Meditation oder ein Programm für Entspannung und Stressabbau wie das authentische Reiki nützlich. Solche Methoden sind wichtig für die Umstellung und Regeneration des vegetativen Nervensystems und haben sich auch in der Krebstherapie als »mind body medicine« gut bewährt.

Durch zu viel Protein mit einem Ammoniaküberschuss als Folge, einem kranken Darmmilieu und einer verbreiteten Leberverfettung wird die energieliefernde Zellatmung behindert und blockiert. Der Körper versucht, dem durch eine Sympathikus-Überaktivität entgegenzusteuern. Wir haben es also mit einer Mischung von Energiemangel auf der Zellebene und Übersteuerung unseres Aktivitäts-Nervs zu tun. Meist wird dieser Prozess noch durch den reichlichen Verzehr von koffeinhaltigen Getränken verschärft. Auf Dauer landet der Betroffene fast zwangsläufig im Burn-out, eine Erschöpfungsdepression, aus der die Erkrankten nur langsam und durch grundlegende Änderung ihres Lebensstils herausfinden.

In diesem Buch finden Sie Tipps, wie Sie durch Tiefenatmung, Entspannungsmethoden, basenüberschüssige und vitalstoffreiche Ernährung und Bewegung wieder »Boden unter den Füßen« bekommen und einem Burn-out vorbeugen können. Der Dalai Lama wurde einmal gefragt, wie lange er meditiere. »Normal zwei Stunden, wenn ich Stress habe, mehr«, war seine für einige verblüffende und überzeugende Antwort.

Krankheiten von A–Z – und was sie mit Übersäuerung zu tun haben

Eine Verbesserung des Gesundheitszustands ist möglich, solange nicht Organe irreversibel geschädigt sind. Eine basenbetonte Lebensweise ist die beste Gesundheitsprophylaxe.

Ernährungsfaktoren	Krebs	Arteriosklerose	Übergewicht	Diabetes
Hohe Energieaufnahme	↑*	↑	↑	↑
Viele gesättigte Fettsäuren	↑*	↑	↑	↑
Viel tierisches Protein	↑	↑	↑	↑
Viel Salz, wenig Kalium	↑**	↑	↑	↑
Wenig Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate	↑	↑	–	↑
Viel Zucker und raffinierte Kohlenhydrate	↑	↑	↑	↑
Wenig Antioxidantien	↑	↑	–	↑

↑ bedeutet: erhöhtes Risiko; – bedeutet: keine eindeutige Korrelation. *Ein hoher Fettverzehr korreliert mit einem erhöhten Risiko für verschiedene Krebsarten. Neuere Erkenntnisse zeigen, dass eine hohe Energieaufnahme stärker mit einem erhöhten Brustkrebsrisiko korreliert als ein hoher Fettverzehr. ** Ein erhöhtes Risiko geht speziell von Salz aus, das zum Konservieren verwendet wird.

Zusammenhang zwischen ausgewählten Ernährungsfaktoren und dem Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Diabetes mellitus

ADIPOSITAS UND ÜBERGEWICHT

Eine Überversorgung mit Fett belastet die Stoffwechsel-Abbauwege. Fett kann nicht abgebaut werden und wird zentral eingelagert. Bei Bewegungsmangel kommt es zu einer Fettleber und zur Schädigung der Mitochondrien. Zu viel Natrium und zu wenig Kalium fördern Übergewicht. Eine natriumarme und kaliumreiche Ernährung kann auch die Körperkontur optimieren, denn sie trägt zur Reduktion des Körpergewichts bei, da eingelagertes Salz und damit Wasser ausgeschwemmt

werden. Eine hoch kalorische Ernährung mit einer geringen Vitalstoffdichte bei gleichzeitig mangelnder Bewegung führt auf Dauer zu Übergewicht. Fertigprodukte mit ihrem hohen Anteil an Fett, Zucker, isoliertem Fruchtzucker aus Mais sowie Salz sind zu meiden. Unser Körper bekommt mit ihnen nicht, was er braucht, und signalisiert uns das mit unstillbarem Appetit. Sowohl Zucker als auch Salz können süchtig machen. Zucker, Salz und Fett waren in der Frühzeit selten zu haben und aktivieren Belohnungssysteme im Gehirn: Wir fühlen uns gut. Wer seine Mahlzeiten aus frischen Zutaten selbst zubereitet, tappt nicht in diese Falle. Beim Abnehmen werden Säuren freigesetzt. Basen – in Form von Gemüse, Obst und Kräutern, aber auch durch geeignete Basenpräparate – unterstützen die Gewichtsabnahme.

ALZHEIMER

Tierische Produkte enthalten zu viel der säurebildenden Aminosäure Methionin. Das daraus gebildete Homocystein verursacht Proteindefekte, Immunreaktionen und oxidativen Stress und kann zu degenerativen Erkrankungen wie Alzheimer und Demenz beitragen. Bei geschwächten antioxidativen Schutzsystemen entsteht verstärkt oxidiertes Methionin. Dies bildet in Proteinen des Gehirn- und Nervensystems den Kern von krankhaften Proteinfalterkrankungen. Zur Degeneration der Nervenzellen zählen die Beta-Amyloide bei Alzheimer. Eine chronische Stickstoffüberladung – Ammoniak – durch eine eiweißreiche Ernährung führt ebenfalls zu Gehirnstörungen. Besonders schädlich wirkt rotes und verarbeitetes Fleisch. Gesättigte Fettsäuren erhöhen das Demenz- und Alzheimer-Risiko (→ Seite 43 ff.).

AZIDOSE

siehe »Fazit: Übersäuerung ...« (Seite 107)

BLUTHOCHDRUCK

Salz plus tierisches Eiweiß plus Phosphat in der Nahrung bei einem Mangel an Kalium erhöhen den Blutdruck wie auch Natrium und Chlorid, die zunehmend im Bindegewebe, in der Lymphe und in den Zellen eingelagert werden. Zu viel tierisches Eiweiß führt zu vermehrter Bildung von gerinnungsfreudigem Fibrin, dickeren Gefäßwänden und einem erhöhten Hämatokritwert. Je höher dieser ist, desto dickflüssiger das Blut. Blutdrucksenkende Medikamente stellen keine Ursachentherapie dar, sind aber bei ausgeprägter Hypertonie wichtig. Ursächlich muss die Zufuhr von Salz, Tiereiweiß und Phosphat reduziert und die Aufnahme von kaliumreichem Gemüse, Obst, Kräutern, Nüssen und Samen erhöht werden. Kalium reduziert sowohl den systolischen als auch den diastolischen Blutdruck. Außerdem ist regelmäßige Bewegung wichtig. Das metabolische Syndrom mit bauchbetontem Übergewicht ist ebenfalls die Folge einer säurebildenden Fehlernährung und trägt zu Bluthochdruck bei. Auch ein effektives Entspannungsprogramm sowie regelmäßige Bewegung sind wichtige Therapievorschläge.

BURN-OUT

Diesen Begriff gibt es seit 1975, er wurde von dem US-amerikanischen Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger geprägt. Burn-out oder Ausgebranntsein bedeutet einen durch private und/oder berufliche Überlastung hervorgerufenen totalen Erschöpfungszustand, verbunden mit einem reduzierten Leistungsvermögen, einer depressiven Komponente und einer emotionalen Überempfindlichkeit. Personen aller Schichten und Berufe sind betroffen. In der Schulmedizin wird die Burn-out-Therapie überwiegend psychologisch mit Entspannungsmaßnahmen und Elementen eines Stressmanagements behandelt. Durch Dauerstress verarmen die Zellen an ATP, also Energie. Die Zelle schaltet ein Notfallprogramm und vergärt Zucker zu Milchsäure. Die Milchsäure führt mit der Zeit zur Verschlackung der extrazellulären Matrix. Die Zellen werden immer spärlicher mit Sauerstoff und Nähr-

stoffen versorgt, die ATP-Produktion sinkt weiter. Im Hippocampus gehen bei chronischer Stressbelastung vermehrt Nervenzellen zugrunde, was Gedächtnisschwäche im Zusammenhang mit Burn-out erklärt. Dieser Nervenzellenverlust wird durch Schlafmangel, Fehlernährung und Bewegungsmangel verstärkt, was die Betroffenen noch mehr aus dem Säure-Basen-Gleichgewicht bringt. Ein krankes Darmmilieu und eine Leberverfettung führen zu einem Energiemangel in der Zelle und einer Überaktivierung des Sympathikus. Chronischer Stress mit kaltem Stress ohne körperliche Beteiligung kann lebensbedrohlich werden und zu einer Adrenalin- und Insulinresistenz führen. Chronische Erkrankungen, belastende Lebensumstände oder eine basenarme Ernährung führen zu einer erhöhten Sympathikusaktivität und zu einer latenten Azidose, die mit Erschöpfungszuständen einhergehen. Erforderlich ist eine Therapie, welche auch die Versorgung mit Mineralstoffen und Spurenelementen, insgesamt eine basenbetonte Ernährungsweise, eine Reduzierung der Stressfaktoren und ausreichend guten Schlaf und Bewegung einschließt.

DARM- UND LEBERERKRANKUNGEN

Die Leber ist im Stoffwechsel das zentrale Entsäuerungsorgan für organische Säuren, die Nieren für fixe Säuren. Tierisches Eiweiß macht den Dickdarm alkalisch und belastet darüber die Leber. Tierisches Protein und besonders Fleisch gelangt unverdaut in den Dickdarm und trägt zur vermehrten Bildung von Ammoniak und weiteren Giftstoffen bei, weil es durch Fäulnisbakterien verstoffwechselt wird. Durch ein basisches Darmmilieu wird Ammoniak fast vollständig aus dem Darm aufgenommen, in die Leber transportiert und im Harnstoffzyklus entgiftet. Nur in einem gesunden, leicht sauren Dickdarmmilieu liegt Ammoniak als Ammoniumsalz vor, das leicht mit dem Stuhl ausgeschieden werden kann. Die Entgiftung von Ammoniak ist eine ganz zentrale Aufgabe der Leber und der Nieren. Die Leber muss bei der üblichen Zivilisationskost täglich etwa 5000 Milligramm Ammoniak entgiften. Ammoniak ist ein sehr starkes Stoffwechselgift, etwa 1000-mal giftiger als Alkohol. Im Darm und im Stoffwechsel entstehen so täglich aufs Neue Giftstoffe, welche die Entgiftungskapazität der Leber auf Dauer überstrapazieren. Aufgrund der hohen Toxizität hat die Ammoniakentgiftung Vorrang vor den anderen wichtigen Stoffwechselprozessen wie der Regulation des Energie- und Säure-Basen-Haushalts. Im Extremfall der Leberzirrhose spüren die Betroffenen als Erstes extreme Müdigkeit, Erschöpfung und Niedergeschlagenheit.
Zur Behandlung einer Leberzirrhose, die im Endstadium ein tödliches Leberausfallkoma auslösen kann, gehört daher die Beschränkung auf pflanzliches Protein und sogar die komplette Abtötung der Darmflora durch Antibiotika, um die Ammoniakproduktion im Darm einzudämmen. Das Ausmaß der Ammoniakbelastung hängt maßgeblich vom Darmmilieu ab. Hierbei spielen ein hoher Proteinkonsum, Antibiotikaeinsatz – vor allem auch indirekt durch Fleisch aus der Massentierhaltung – und hochalkalische Basenmittel wie Natron und Kalziumcarbonat eine zentrale Rolle.

DEHYDRIERUNG

Viele trinken viel zu wenig und lassen ihr »Land«, ihren Körperstaat, verdorren. Wenn wir zu wenig trinken, verzögern wir Stoffwechselprozesse im Körper, behindern die Entgiftung und verstärken die Übersäuerung des Organismus mit all ihren negativen gesundheitlichen Folgen. Die Fließeigenschaften des Blutes können durch viel Trinken verbessert werden. Viel trinken kann Leben retten! Männer, die mehr als fünf große Gläser Wasser pro Tag trinken, reduzieren ihr Risiko für eine tödlich verlaufende koronare Herzkrankheit um 54 Prozent im Vergleich zu den »Trinkmuffeln«. Bei Frauen reduzierte eine hohe Wasserzufuhr das Risiko um 41 Prozent. Der Zusammenhang ist klar: Nachts verlieren wir einen halben Liter Flüssigkeit. Das Blut verdickt, und der Blutfluss ist verringert. Blutdruck und Herzschlag müssen erhöht werden, damit die Blutversorgung gewährt bleibt. Trinken Sie daher auch abends, besonders, wenn Sie einen hohen Blutdruck oder eine andere Herzkrankheit haben! Der Morgen birgt sonst Gefahren. Das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt ist am Morgen bis zu viermal so hoch wie zu anderen Tageszeiten (→ Seite 64).

Der 7-Tage-Plan – »Strickmuster« einer gesunden Lebensweise

Dieses 7-Tage-Programm führt Sie ein in eine basenüberschüssige Lebensweise. Basische Ernährung ist kein Verzicht, sondern kann ein Genuss sein. Außerdem ist sie gut für die Umwelt und den Planeten. Die Gerichte helfen Ihnen, Ihr Gewicht zu optimieren und sich mit vielen pflanzlichen Proteinquellen, Mineralstoffen, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen und natürlich Vitaminen zu versorgen. Viele Rezepte habe ich aus dem Büchlein von Suzanne Jacob, »Rezeptbuch nach dem Dr. Jacobs Weg«, unter dem Titel »SimplyEat – einfach, gut und gesund essen« kostenlos zum Download.[42] Ich habe dabei darauf geachtet, die besonders gesunden Gerichte auszuwählen. Einige Rezepte durfte ich aus den Büchern von Andrea Lapzin-Thiem übernehmen, die Sie in der Literaturliste finden. Andrea Lapzin-Thiem ist eine gesundheitsbewusste basenbetonte Gourmet-Köchin. Ihre Bücher sind auch optisch ein Gedicht. Herzlichen Dank für die Erlaubnis zum Verwenden! Bei der Auswahl legte ich besonderes Gewicht auf wenige Zutaten, eine einfache Zubereitung und guten Geschmack.

Suzanne Jacob, Autorin von »SimplyEat«

Ernährung ist nicht alles. Bewegung ist eine weitere Säule des Basischen Prinzips. Wer sich bewegt, bekommt Lust auf mehr. Fangen Sie langsam an und steigern Sie sich nach und nach. Ausdauertraining beugt Stress vor und baut Stress ab. Gelenkigkeit durch Yoga – die fünf »Tibeter« stellen ein Minimal-Programm dar – schenkt auch einen flexiblen Geist. Regelmäßigkeit beim Bewegungstraining ist das A und O.

Atmung ist ebenfalls wichtig – und Entspannung. So habe ich auch hierfür Ideen vorgestellt. Für Entspannung empfiehlt sich Meditation oder das authentische Reiki. Durch Tiefenentspannung können Sie entgiften und das Niveau der Stresshormone senken.

Schlaf ist ebenfalls wichtig. Er sollte lang genug sein und zur rechten Zeit stattfinden. Die CD von Suzanne Jacob (über www.drjacobs.de zu bestellen) mit Sanskrit-Liedern und spanischen Liedern von Teresa von Avila stellt eine wunderschöne Einschlafhilfe dar. Das Hören hilft loszulassen und sich himmlischen Sphären zu öffnen.

Für das Entspannungs-, Bewegungs- und Atemprogramm ist natürlich etwas Zeit zu investieren. Wenn man regelmäßig meditiert – auch das authentische Reiki ist eine Form der Meditation – braucht man weniger Schlaf. Ich benötige jetzt nur noch sechs bis sieben Stunden, »vor Reiki« und »vor Meditation« acht bis neun. Wer meditiert, baut Stress ab, erlebt Tiefenentspannung und regeneriert Körper, Geist und Seele, was sonst während des Schlafes geschieht. Probieren Sie es einfach aus!

Wichtige Methoden, Tipps und Tricks für das 7-Tage-Programm

Diese Tipps und Anwendungshinweise gelten für das ganze Programm und können je nach Bedürfnissen variabel in den Alltag eingebaut und so sinnvoll genutzt werden.

DIE BAUCH-SELBSTMASSAGE

Diese Massage wurde von Dr. Franz Xaver Mayr erfunden und von Dr. Renate Collier leicht abgewandelt. Der Darm wird tonisiert, gewinnt Spannung an Stellen, wo er erschlafft ist. Und er kann sich entkrampfen, wo er zu viel Spannung aufgebaut hat und verspannt ist. Bauch-Selbstmassagen sind nicht nur während einer Kur sinnvoll, sondern prophylaktisch täglich anzuwenden. Die Massage dauert nicht mehr als 10 bis 15 Minuten. Wiederholen Sie jeden Schritt etwa dreimal!

① Kontaktaufnahme: Wir legen beide Hände locker auf die Bauchdecke und spüren einfach eine Weile, wie sich der Bauch bei der Ein- und Ausatmung hebt und senkt.

Die Bauchmassage sollte im Liegen durchgeführt werden, die Bilder verdeutlichen nur die Haltung der Hände.

②+③ Die Fingerspitzen sind leicht ineinandergeschoben. Beim tiefen Einatmen gehen die Fingerspitzen auseinander, beim Ausatmen bewegen sie sich wieder aufeinander zu.

④ Jetzt verschränken wir die Hände auf der Mitte des Bauches. Die Finger bleiben zusammen. Durch die Ein- und Ausatmung entsteht ein leichter Druck auf die Darmnerven, der die Peristaltik anregt.
Nur bei der Ausatmung führen wir von außen nach innen vibrierende Bewegungen – sanftes »Schuckeln« – auf dem Bauch aus.

⑤ Wir verkanten die linke Hand in der Leistenbeuge. Dadurch können die Gedärme nicht ausweichen. Mit der rechten Hand führen wir bei der Ausatmung gegen den Uhrzeigersinn kreisende Bewegungen aus.

⑥ Jetzt kommt die andere Seite dran. Wir verkanten die rechte Hand in der Leistenbeuge, am sogenannten »Darmbeinkamm« als Widerstand. Mit der linken Hand führen wir kreisende Bewegungen gegen den Uhrzeigersinn aus. Wir erinnern uns: Hier verläuft der absteigende Dickdarm, der in den After mündet.

⑦ Wenn die Ausatmung einsetzt, verschieben wir mit beiden Händen die Bauchwand kreisförmig zur Bauchmitte hin und wechseln über zu vibrierenden Bewegungen. Bei der Einatmung bleiben die Hände ruhig auf dem sich vorwölbenden Bauch liegen.

⑧ Wir legen eine Hand mittig auf den Bauch. Dann verkanten wir leicht die Kleinfingerkante in der Schambeinfurche. Mit der Ausatmung verschieben wir den gesamten Dünndarm sanft kreisend herzwärts.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.