

Die ACIBAS-Balance Methode

Peter Rohner
Ernährungspraktiker

Diese Methode wurde sorgfältig und unter Beachtung der natürlichen Einflüsse unserer Nahrung auf den Körper entwickelt. Die Informationen basieren auf einer über 20-jährigen Erfahrung und der intensiven Analyse der Auswirkungen unserer Ernährungsgewohnheiten.

Dieser Bericht erhebt keinen Anspruch auf Vollkommenheit und ist mit der Intention geschrieben worden, dass die vorliegenden Informationen Ihnen als Leser eine Inspiration sein dürfen. Sie erhalten neue Denkanstöße und Erkenntnisse, die dazu führen werden, dass viele bekannte Gesundheitsprobleme gelöst werden können und somit die Lebensqualität erhöht wird.

Das Lesen dieser Schrift kann eine eventuelle Behandlung durch einen Facharzt, einen Heilpraktiker oder Therapeuten nicht ersetzen. Wenn Sie ernsthafte gesundheitliche Probleme haben, dann konsultieren Sie bitte einen Arzt.
Der Verfasser übernimmt keine Haftung.

ISBN 88-086835-00-0

© 2. Auflage: 1997 Peter Rohner
www.acibas.net

acibas™ ist eine Schutzmarke von Peter Rohner

„Der für sich selbst denkende und beobachtende Mensch ist ein Weiser; aber der, der darüber hinaus die Gedanken und Beobachtungen anderer berücksichtigt und auch nicht die Meinung derer verachtet, die unbedeutend erscheinen, der ist ein Meister der Jahrhunderte.“

ARISTOTELES

„Die Pflege und Liebe, mit denen man einst den menschlichen Körper umgab, gelten jetzt Maschinen. Die Maschinen sind teuer, das menschliche Leben ist billig!“

HENRY MILLER

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

HIPPOKRATES

Inhaltsverzeichnis

- 6 Erfahrungsberichte
- 9 Bevormundung macht unselbständig
- 9 Das Essen ist eine unserer letzten persönlichen Freiheiten
- 9 Qualität bringt solide Schönheit von Innen
- 9 Ernährungsfehler als wichtigste Krebsverursacher**
- 10 Viele Lebensmittelzusatzstoffe sind gefährlich www.e-nummer.ch
- 11 Die krasse Veränderung unserer Ernährung in den vergangenen 150 Jahren ist nicht artgerecht, und führt zu Zivilisationskrankheiten
- 12 Wir essen zunehmend sauer wirkende Nahrung
- 12 Familientradition lehrt Kochen und Essen
- 13 Die Verdauung entscheidet über unsere Gesundheit
- 14 Säuren und ihre schädliche Wirkung
- 14 Ca. 65% aller erwachsenen haben Calciummangel
- 14 Zahnärzte beginnen die Problematik der Übersäuerung zu erkennen
- 15 Was bedeutet ACIBAS-Balance?
- 16 Übersäuerung: Die Krankheit einer modernen Zivilisation**
- 17 Die Übersäuerung des Urins deutet auf eine Azidose
- 17 Durch ACIBAS-Balance zu körperlichem Gleichgewicht
- 18 Einführung in die ACIBAS-Chemie
- 18 ACID = sauer
- 18 BASE = alkalisch
- 19 Azidose = Übersäuerung
- 19 Alkalose = Übermäßige Alkalisierung
- 19 Gesund bis ins hohe Alter
- 20 Wir können nicht jede Erfahrung selbst machen**
- 21 Haben Sie eine Azidose?
- 22 Der biologische Neutralwert liegt in den Körpergeweben bei pH 7,4
- 22 Gesunde, mit Muttermilch ernährte Babys haben einen Urinwert von pH 8-8,5
- 22 Basenunterernährung
- 23 Übersäuerung verdickt unser Blut
- 23 Saurer Regen gefährdet die Bäume
- 23 Viele Krankheiten sind die Folge einer Übersäuerung
- 24 Die Hälfte des Körpergewichtes besteht aus Schlacken
- 25 Sogar Falten im Gesicht können verschwinden
- 25 Warum fühlen sich stark verschlackte Menschen oft sehr gesund?**
- 26 Normal ist nicht immer „richtig“
- 26 Cholesterin „Normal“-Werte
- 27 Die ACIBAS-Balance Methode**
- 27 ACIBAS-Balance und Entschlackung
- 27 Der biologische Normalwert des Urins liegt bei pH 7.0
- 28 Selbstbetrug schadet
- 28 Welches Mineralprodukt eignet sich am besten?
- 29 Ernährung während der ACIBAS-Balance**
- 31 Darf ich jetzt nur noch basisch wirkende Nahrungsmittel essen?
- 31 Was passiert bei der ACIBAS-Balance?
- 31 Unwohlsein nach einigen Tagen
- 33 Abnehmen und Gewicht halten
- 33 Kann der Mineraldrink jederzeit wieder weggelassen werden?
- 33 Vorsicht
- 35 Ich bin schon auf pH 6 und komme nicht höher
- 36 Warum kann trotz ausreichender Einnahme des Mineraldrinks der pH-Wert plötzlich bis auf 5 absinken?

- 36 Keine Angst vor Natrium
- 37 Wie wirken Säuren auf den Organismus?
- 38 Eiweiss
- 38 Nikotin und Alkohol
- 39 Rhythmus und Klima
- 39 Fäulnis im Darm
- 39 Kuren mit L-Milchsäure nicht zu empfehlen
- 40 Schadstoffbelastung durch Mineralstoffmangel
- 40 Was sind Schlacken?
- 41 Basenmangelkrankheiten**
- 42 Das Herz
- 42 Herzinfarkt
- 42 Calciummangel
- 43 Diabetes
- 43 Die Prostata
- 44 Potenzstörungen
- 44 Der Magen
- 45 Vorsicht bei Basenmangel
- 45 Gewichtszunahme oder -abnahme
- 45 Fieber
- 46 Entzündungen
- 46 Augen
- 46 Star
- 47 Muskelkater
- 47 Schmerzen
- 48 Die Haut
- 48 Sonne - Freund oder Feind?
- 48 Hautallergien
- 49 Pickel, Flechten, Ekzeme, Akne
- 49 Eine wichtige Erkenntnis
- 50 Die Nieren
- 50 Süßwasserfische brauchen ein Wasser pH 8 - 8,5
- 51 Babys und kleine Kinder
- 51 Die Zähne
- 52 Zellulitis**
- 53 Bandscheibenbeschwerden
- 53 Rheuma
- 53 Nicht alle Vegetarier leben gesund
- 54 Der Basenmangel wird auch durch das Fehlen von Nährstoffen verursacht
- 55 Wechseljahre der Frau
- 55 Psychische Einflüsse
- 56 Sauerstoff
- 56 Schwangerschaft
- 57 Wie lange muss man entsäuern?**
- 58 Unterbruch der ACIBAS-Balance
- 58 Kann die Mineralmischung zur Steinbildung beitragen?
- 59 Weitere basische Mineralstoffpräparate
- 59 Gesunde Ernährung
- 61 Lebensmitteltabelle**
- 62 Obst und Früchte sind basisch oder sauer
- 62 Darf ich nun gar keine Früchte mehr essen?
- 62 Durch Kochen kann Gemüse sauer werden
- 63 pH-Tabelle
- 64 Haben Sie Fragen?

Die rheumatischen Beschwerden sind weg

Ich begann mit der ACIBAS-Balance Methode, weil ich seit fast 10 Jahren Rheumabeschwerden in den Fingern hatte. Diese wurden nie von einem Arzt diagnostiziert. Weil meine Mutter auch Rheuma hat, nahm ich an, dass ich sie auch habe. Nicht beim Bewegen der Finger, sondern im Ruhezustand, hatte ich einen stechenden Schmerz und ein Ziehen zwischen den Fingergelenken. Die Schmerzen waren unregelmässig, im Frühling und Herbst stärker. Ich war leicht übergewichtig und hatte 69kg bei 1,65m. Ich fand alles sehr plausibel, was in diesem Büchlein von Peter Rohner stand, und entschloss diese Methode zu testen. So begann ich mit der Einnahme des Basendrinks und habe meine Ernährung gleichzeitig umgestellt. Eigentlich hatte ich einen schönen Nebeneffekt, bevor der ziehende Schmerz in meinen Fingern aufhörte, hatte ich eine Gewichtsabnahme. Während ca. 2 Monate verlor ich 5kg und erreichte 64kg, ohne dass ich abnehmen wollte. Hungergefühle verspürte ich keine. Auf jeden Fall gefiel mir das. Nach einem Monat bemerkte ich, dass das Ziehen weniger wurde und ich fühlte mich besser. Die ziehenden Schmerzen verschwanden nach ca. 2 Monaten vollständig und waren nicht mehr da.

Erna K., 44 Jahre alt, Arztgehilfin und Hausfrau, 3 Kinder

Psoriasis, 10-jährige Hauterkrankung nach 6 Monaten fast geheilt

Im Alter von ca. 18 Jahren begannen bei mir die Symptome. Ich zog mir an Ellbogen und Kniegelenken Schürfungen im Fitnesscenter zu. Es bildeten sich die üblichen Krusten und die Haut begann sich nach dem Ablösen der Schürfkrusten immer wieder zu schälen. Nachdem sich die Haut ca. ein halbes Jahr nach der Verletzung fortwährend, und immer noch an den gleichen Stellen abschälte, wunderte mich das. Am schlimmsten betroffen war die Haut an meinen Kniescheiben. Diese Stellen waren nicht schmerzhaft, aber es kam vor, dass von diesen Stellen ein Juckreiz ausging, der mich zum Kratzen verleitete. Wenn ich mich dann an diesen Stellen kratzte, gingen die Hautschuppen ab und darunter war die neue Haut bereits gewachsen. Zu Beginn habe ich mich während ca. 2 Jahren mit Cortisonsalbe (Cortison = Antibiotika) behandelt. Diese Salben haben eine Erleichterung gebracht, weil die befallene Haut dann nicht mehr so schlimm aussah. Aber ich habe bemerkt, dass die Haut narbig und glasig wurde. So habe ich mich dann entschlossen die Medikation mit Cortisonsalbe abzusetzen, denn die Salben hatten Nebenwirkungen. Diese spürte ich in meinen Nieren. Nach 10 Jahren Psoriasis, kam ich auf die Idee, mein Leiden mit dem Säuren-Basen-Gleichgewicht zu kurieren. Im Juni '96 habe ich mit der ACIBAS-Balance Methode begonnen. Die Wirkungen haben sich in den Urin pH-Werten und in der Körperausdünstung bemerkbar gemacht. In den ersten Tagen hatte sich der pH-Wert nicht verändert. Dann habe ich 2 Tage ausgesetzt. Danach reagierte mein Stoffwechsel extrem. Für ca. 2 Wochen stiegen die pH-Werte auf 9. Das hat mich erstaunt. Ich fand diese Reaktion jedoch sehr gut, weil so keine Übersäuerung stattfand. Dann habe ich wieder 2 Tage ausgesetzt. Nun hatte ich den Eindruck, dass die Schlacken innerlich buchstäblich runterfallen und sich lösen. Ich bemerkte dies an der Reaktion meiner Niere. Ich hatte ein Stechen und Ziehen in der Niere und wurde richtig krank. Anschliessend hat sich mein Körper wieder normalisiert und die pH-Werte lagen zwischen 6 und 8. Beim Entschlacken mit der ACIBAS-Balance Methode habe ich die Nieren fast regelmässig gespürt. An manchen Tagen strahlten sie einen leichten Schmerz aus, das Ziehen und Stechen stellte sich ein. Die Komplikationen verschwanden jedoch über Nacht und an den folgenden Morgen war alles wieder normal. Entsprechend waren die pH-Werte an den folgenden Morgen jeweils sehr tief. Es war, als ob weitere Schlackenschübe meinen Körper über Nacht verliessen. Solche Schübe stellten sich fast periodisch ca. alle 5-6 Tagen ein. In der letzten Zeit haben diese Schlackenschübe aufgehört und ich fühle mich einfach gut, erheblich wohler als früher. Bereits im September '96 war die Psoriasis fast ganz verschwunden. An den Armen und Ellenbogen ist fast nichts mehr. An den Knien ist alles recht gut. Die Haut ist schön. Es gibt nur noch eine kleine Schuppenbildung, aber unter den Schuppen sieht die Haut sehr gesund aus. Ich nehme an, dass nach einigen Monaten alles weg ist.

Frau Susanne N., 29 Jahre alt, Kaufm. Angestellte und Hausfrau, 2 Kinder

Ich habe pro Monat 1-2kg abgenommen und nicht mehr zugelegt

20 Jahre hatte ich Zellulitis. Nichts, aber auch gar Nichts brachte meine Zellulitis zum Verschwinden, bis ich mit einem Basendrink begann und meine Ernährung umstellte. Mein Ziel ist frei von Zellulitis zu sein und keine Blähungen zu haben. Das habe ich mit folgenden Schritten erreicht. Mineraldrink, eine Akupunkturmassage und zweimal Schwimmen pro Woche, täglich Fahrradfahren und richtige Ernährung. Man kann sagen, dass meine Zellulitis praktisch weg ist. Es gibt noch zwei Stellen, die leicht hügelig und am hartnäckigsten sind. Diese beiden Stellen befinden sich oberhalb der Knie und ziehen sich vorne am Oberschenkel nach oben. An der Aussenseite der Oberschenkel sind die sog. Reiterhosen, die seitlich abstehen, ganz weg. Die verschwanden innert 3 Monaten. Ich habe zusätzlich jede Woche einen Fastentag eingelegt. An diesem Tag habe ich nur die Basenmischung getrunken und Früchte gegessen. Ich habe pro Monat 1-2 kg abgenommen und nicht mehr zugelegt. Zu Beginn der ACIBAS-Balance Methode war mein Gewicht bei 51kg. Jetzt ist mein Gewicht bei 44kg bei einer Körpergröße von 1.60m. Die Gewichtsabnahme von 7kg hat innerhalb von vier Monaten stattgefunden. Psychisch und physisch fühle ich mich leistungsfähig, ausgeglichen und habe in jeder Beziehung eine „Wahnsinnsenergie“. Mit der ganzen Nahrungsumstellung ist einfach zehnmal mehr Energie da, als zuvor.

Margrit G., 47 Jahre alt, Sekretärin, verheiratet

Ich fühle mich psychisch und mental mehr ausgeglichen

Ich habe eigentlich mit dem Basendrink begonnen, weil ich weiss, dass ich viel trinken sollte. Heutzutage wissen fast alle Leute, dass man 3 Liter Wasser pro Tag trinken sollte. Da mich Wasser alleine einfach anödet, fand ich es toll, dass man im Wasser etwas mittrinken konnte. Ich habe kein Übergewicht und ernähre mich gesund. Die Entsäuerung stellte sich bei mir dann nach ca. 10 Tagen in sonderbarer Weise ein, indem ich mich einfach fröhlicher und unbeschwerter fühlte. Dann fiel mir das Buch „Krankheit als Weg“ von Thorwald Dethlefsen wieder ein, und ich begann darin zu lesen. Ich fühle mich mit dem Drink einfach psychisch besser und „happier“. Man kann sagen, dass ich weniger „sauer“ bin, mehr mentale Ausgeglichenheit und Stärke verspüre.

Sabine B., 48 Jahre alt, selbständig

Bevormundung macht unselbständig

Unsere Freiheit wird durch die fortschreitenden Reglementierungen und die immer weiter verfeinernden Gesetzgebungen mehr und mehr beschnitten. Oft werden wir nicht einmal mehr als mündig geachtet und zu unserem „Schutze“ werden Gesetze erlassen, die uns „als dumme und unselbständige“ Bürger beschützen. Für mich sind dies Zeichen eines Misstrauens. Wir nehmen uns selbst nicht für voll und es wird uns misstraut. Wir werden nicht als selbständige erwachsene Menschen respektiert. Ein zu grosser „Schutz“ fördert die Unselbständigkeit und kann bei Wegfall dieses „Schutzes“ schon nach einer Generation zu Problemen führen, die wir heute als gelöst und beseitigt betrachtet haben. Besser ist es, das Bewusstsein, die Erfahrung und damit die Vernunft eines jeden Einzelnen zu fördern und zu schulen - so, dass Sie oder Er sich sämtlicher Gefahren bewusst ist und das Wissen selbst in Ihrem oder Seinem Leben anwenden kann.

Das Essen ist eine unserer letzten persönlichen Freiheiten

Einer der wenigen freien „nicht reglementierten“ Bereiche in unserem Leben ist das Essen. Hier können wir nach Herzenslust geniessen und machen, was uns genehm ist. Mit dieser Arbeit möchte ich Ihnen keineswegs Vorschriften machen oder Ihnen Ihre geschätzte Freiheit wegnehmen. Betrachten Sie diesen Bericht als eine Informationsquelle, aus der Sie je nach Bedarf Fakten und Weisheiten entnehmen können. Diese werden Ihnen helfen Ihr Bewusstsein für Qualität zu verfeinern. Vor allem beim Essen wollen wir uns wohl fühlen und Zufriedenheit erlangen. Wir wollen uns etwas Gutes tun. Es soll schmecken und Freude bereiten.

Qualität bringt solide Schönheit von Innen

In unserer heutigen Gesellschaft wird so viel Aufmerksamkeit und Gewicht auf Schönheit gelegt. Die Flut der Modezeitschriften und TV-Sendungen verbreitet das Image der Schönheit täglich. Alle Frauen kennen sich in der Schönheitspflege und dem Umgang mit Rouge, Lidschatten, Lippenstift, Nagellack, Hautcreme, Reinigungslotion, Haarshampoo, Nachtcreme, Tagescreme und Handcreme aus. Die Schönheit wird von aussen gepflegt. Manche kleine „Hautunreinheit“ wird abgedeckt, weggemalt und versteckt. Übergewicht und Zellulitis ist weit verbreitet. Die ACIBAS-Balance Methode gefolgt von gesunder Ernährung kann Haut- und Übergewichtsprobleme permanent lösen, stoppen und verhindern. Fühlen Sie, wie die Schönheit von Innen her kommt und sich Aussen in Ihrem Gesicht, Ihrem gesunden Körper zeigt. Das bedeutet Qualität vom Scheitel bis zur Sohle. Sie können Übergewicht reduzieren, wenn Sie Ihren Körper durch die ACIBAS-Balance kennenlernen und ausgewogen essen. Lernen Sie echte Qualität geniessen. Ein Genuss von Schönheit und Gesundheit, der ein natürliches Körpergewicht mit einbezieht.

Ernährungsfehler als wichtigster Krebsverursacher

Durch die Industrialisierung hat sich das menschliche Leben in diesem Jahrhundert radikal verändert. Die neuen Technologien bringen Wissen, Macht und Luxus. Die Lebenserwartung ist hoch wie noch nie, und stetig am Steigen. Mit ihr sind jedoch die Ausgaben für Medizin und Krankenversorgung in belastende Höhen gestiegen. Gemäss Bundesamt für Statistik, starben 1994 in der Schweiz 24,2% Frauen und 29,5% Männer an Krebskrankheiten. Ernährungsfehler gehören zu den wichtigsten Krebsverursacher. Im Schnitt also jeder vierte Mensch. Allein in der Schweiz wurde 1996 die Krebsforschung

mit Fr. 96 Mio. gefördert. Dieser Betrag wurde hauptsächlich für die Erforschung neuer Medikamente (Symptombekämpfung) eingesetzt. Es ist jedoch wissenschaftlich erwiesen, dass neben der Umweltbelastung die Ernährung eine wesentliche Rolle in der Krebsbekämpfung und Prävention spielt.

Viele Lebensmittelzusatzstoffe sind gefährlich www.e-nummer.ch

Der Fortschritt des 20. Jahrhunderts hat eine riesige Lebensmittelindustrie hervorgebracht, die mit unseren Schwächen zu leben weiss, stetig wächst und gedeiht. Das Leben wird uns „angenehm“ und „leicht“ gemacht. Leider bemerken die meisten Menschen nicht, dass auf die sog. natürliche Intuition für die Wahl von - und die Geschmacksempfindung beim Essen, kein Verlass mehr ist. Kann Ihr Gaumen gutes Rindfleisch von BSE-befallenem unterscheiden? Bemerkten Sie eine überhöhte und gefährliche Schadstoffbelastung von z.B. Blei, Cadmium oder Dioxin durch Umwelteinflüsse in Ihrer Nahrung? Sagt Ihr Körper „Stop“, wenn Sie die tolerierbare Tagesdosis (ADI=Acceptable Daily Intake) vom Konservierungsstoff Nitrit: max. 0,1mg pro Körpergewicht (EU-Richtwert), das zum Pökeln von Fleischwaren verwendet wird, überschreiten? Weiss Ihr Körper, ob er schon nach einer max. Tagesdosis von 0,06mg Nitrit pro Körpergewicht gem. Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO ein toxisches Warnsignal aussenden muss?

Nitrit-Verbindungen werden synthetisch hergestellt und bilden zusammen mit Kochsalz die Bestandteile des Nitripökelsalzes. Nitrite fördern die Bildung von Nitrosaminen, die stärksten, bisher bekannten Karzinogene/Krebserzeuger (nebst 3-N-B = 3 Nitro Benzantron, das im Abgas der Dieselmotoren ausgestossen wird). Nitrosamine beeinflussen den Stoffwechsel von Säuglingen und Kleinkindern. Medizinische Tests zeigten, dass Natriumnitrit Kopfschmerzen, Hautausschläge und Darmeschwerden verursachen kann. Zudem wurden Zusammenhänge mit Krebserkrankungen des Lymphsystems, der Blutgefässe, Haut und Brustdrüsen entdeckt. Besonders zu meiden sind gepökelte Fleischwaren, wie z.B. Schinken, Speck, Wurst, Trockenfleisch, Salami, etc. Die erlaubte Höchstzugabe von Natriumnitrit bei der Verarbeitung dieser Fleischwaren beträgt 100mg je Kilogramm Fleisch. Die WHO empfiehlt jedoch seit 1995 eine max. Tagesdosis von 0,06mg Natriumnitrit pro kg Körpergewicht. Das ergibt für einen Menschen mit einem Körpergewicht von 60kg max. 36g der o.g. gepökelten Fleischwaren pro Tag. Zudem enthält der Hauptstrom einer Zigarette bis zu 65µg flüchtige Nitrosamine, und der Nebenstrom bis zu 1000µg.

Das ist nur ein Problembeispiel der insgesamt 296 Lebensmittel-Zusatzstoffe die am 30.6.1996 in der EU gesetzlich zugelassenen wurden. Davon sollen jedoch nach Angabe der deutschen Verbraucher - Zentralen nur 142 Stoffe unbedenklich sein. In der Schweiz sind 277 Lebensmittel - Zusatzstoffe gesetzlich verankert. Die Konsumenten-Beratungsstellen von Migros und Coop versenden gratis ihre Listen der Zusatzstoffe. Die Liste von Migros enthält keine Warnungen gegen bedenkliche Stoffe. Coop deklariert nur 52 Stoffe als bedenklich. Diese Fakten werfen viele Fragen auf. Wie können wir sicher sein, dass die gesetzlich erlaubten Höchstmengen der Schadstoffe in der Umweltbelastung eingehalten und kontrolliert werden? Wer garantiert uns die Einhaltung der vorgeschriebenen max. Zugaben von Lebensmittel - Zusatzstoffen?

Die krasse Veränderung unserer Ernährung in den vergangenen 150 Jahren ist nicht artgerecht, und führt zu Zivilisationskrankheiten











Allzu oft vergessen wir, dass wir zur Gattung „Mensch“ gehören, der sich in den letzten 2 Millionen Jahren aufgrund von Nahrungsgewohnheiten zum heutigen intelligenten Menschen entwickelt hat. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass nur sich langsam verändernde Ernährungsgewohnheiten von unserem Körper genetisch und schadlos angenommen werden können.

So lebten im Zeitraum von vor etwa 5 Millionen bis 2 Millionen Jahren die Vorfahren des Menschen, die Australopithecus. Sie wohnten in der Savanne und ernährten sich überwiegend von pflanzlicher Kost, zu der Blätter, Früchte, Samen und Wurzeln zählten. Der Anteil tierischer Kost, hauptsächlich Kleinlebewesen, nahm in diesem Zeitraum zu.

Vor etwa zwei Millionen Jahren erfolgte das eigentliche Auftreten der Spezies Mensch. Durch den Einsatz von Steinwerkzeugen kam es zu einem Anstieg des Fleischverzehrs. Diese Epoche wird als Zeit der „Jäger und Sammler“ bezeichnet. Eigentlich wäre es wegen des grösseren Anteils pflanzlicher Nahrung korrekter, von „Sammlern und Jägern“ zu sprechen. Bei heute noch in semi-tropischen Gebieten lebenden Sammlern und Jägern stammen 60-80% der Nahrungsmenge von Pflanzen, etwa 20-40% sind tierischen Ursprungs. Vor ca. 10'000 Jahren begann das Ackerbauzeitalter. Pflanzliche Lebensmittel lieferten nach wie vor mit bis zu 90% den überwiegenden Teil der Nahrungsmenge. Gegen Ende des Neolithikums (Jungsteinzeit, 4500-2000 v.Chr.) stieg der Anteil tierischer Kost wieder an, was sich auf die Haltung von Haus- und Nutztieren zurückführen lässt.

Der Zeitraum seit Beginn des Ackerbaus mit Einnahme der Milch von gehaltenen Wiederkäuern, dauert in Mitteleuropa nun ca. 6000 Jahre, was etwa 200 Generationen entspricht. Dies wird als eine zu kurze Zeit für eine vollständige genetische Anpassung an die durch die Nahrungsproduktion veränderte Ernährung angesehen. Ein Beispiel hierfür ist die Milchzucker-Unverträglichkeit (Laktoseintoleranz) bei Erwachsenen in verschiedenen Regionen der Welt. Unwissend von den genetischen Veränderungsfähigkeiten haben die Menschen in den letzten 150 Jahren gravierende Veränderungen in der Ernährung vorgenommen. Der Konsum von säureproduzierenden isolierten Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen ist stark angestiegen, so wie die folgende Statistik es bezeugt. Die krasse Veränderung unserer Ernährung ist nicht artgerecht und führt nun zu den sich stark verbreitenden Zivilisationskrankheiten.

Deutsche Verbrauchsentwicklung bestimmter Lebens- und Genussmittel in kg/Person und Jahr:
mit Bewertung im Säuren-Basen-Haushalt nach Peter Rohner

										
	leicht sauernd	basisch	basisch	basisch	stark sauernd	stark sauernd	stark sauernd	stark sauernd	leicht sauernd	leicht sauernd
Jahr	Getreide	Kartoffeln	Gemüse	Obst	Zucker	Käse	Fleisch	Eier(Stk.)	Bier(l)	Kaffee
1850/54	91	138	37	15	2	-	22	46	-	1,5
1900	139	271	61	43	13	-	47	90	-	-
1935/38	111	176	52	44	26	4	53	133	75	2,1
1950/51	99	186	50	51	29	5	37	136	39	0,6
1960/61	80	132	49	108	30	7	57	228	97	2,9
1970/71	66	102	64	116	34	10	79	280	143	4,1
1980/81	68	81	64	116	36	14	91	283	146	5,8
1989/90	74	72	82	126	34	19	100	249	154	8,7

Wir essen zunehmend säuernde Nahrung

Bis zu unserem 30. Altersjahr nehmen wir ca. 30'000 Mahlzeiten ein. Es ist Tatsache, dass diese einen Einfluss auf unseren Organismus haben. Die Nahrung ist verantwortlich für die Blutbildung und die Qualität des Blutes. Unser Blut trägt alle Baustoffe in das Gewebe, in die mehreren Milliarden Zellen in unserem Körper. Es trägt nicht nur die guten, sondern auch die schlechten Stoffe mit sich und beeinflusst die Gesundheit der einzelnen Zellen, die alle zusammen uns - den menschlichen Körper ausmachen. Hier wird uns bewusst, dass Gesundheit von Innen kommt. Wichtig ist, dass wir beim Essen nicht nur den Gaumen, die Nase und die Augen befriedigen, sondern dass wir wissen, wie die Nahrung von unserem Verdauungssystem aufgenommen und verarbeitet wird, und ob die einzelnen Stoffe in unseren Zellen verwertet werden können. Unser Qualitätsbewusstsein sollte sich also auch auf die optimale Verwertbarkeit unserer Speisen richten. Die Speisen sollten möglichst leicht verwertbar sein. Ausserdem sollen sie wenige oder keine Fremd-, resp. Giftstoffe enthalten. Diese müssen nämlich von unserem Körper wieder ausgeschieden werden, das bedeutet zusätzliche Arbeitsbelastung. Hier sollten wir jeweils folgende Erfolgsrechnung erstellen. Um die Essenszubereitung zu vereinfachen, oder die Gaumenfreuden zu erhöhen, werden oft Zubereitungsmethoden und Zusatzstoffe etc. verwendet. Der Gaumenkitzel ist von relativ kurzer Dauer. Die Verarbeitung in unserer Verdauung braucht dazu im Vergleich viel länger. Lohnt es sich für den Gaumenkitzel Kompromisse in der Qualität zu machen, welche wir in der Verdauung dann wieder wettmachen müssen. Das Wohlgefühl, das wir während des Speisens verspüren, kann die Belastungen des Körpers - die Langzeitschädigung, die wir uns selbst zufügen, nicht aufwiegen.

Familiendition lehrt Kochen und Essen

Die Qualität vieler Nahrungsmittel hat sich durch die enormen Veränderung der letzten 150 Jahre verschlechtert. Das Wissen, wie die Guten von den Schlechten unterscheidet werden können, ist sehr umfassend und wird immer komplizierter. Die Schulung unserer Mütter und Grossmütter hat leider mit dem sich schnell ändernden Angebot nicht mithalten. Die wenigsten unserer Mütter und Grossmütter konnten sich nebst ihren Hausarbeiten und sonstigen Verpflichtungen ernährungswissenschaftlich weiterbilden. Viele Veränderungen, neue Produkte und Nahrungsmittel wurden einfach in gutem Treu und Glauben akzeptiert und als Abwechslung in den Ernährungsplan integriert.

Kochgewohnheiten und Rezepte wurden durch die neuen Angebote über Generationen hinweg verändert, angepasst und an die eigenen Kinder weitergegeben. Viele der heutigen Jugendlichen wissen nicht einmal mehr wie man kocht und leben von den angebotenen Fertigmahlzeiten, Fast Food und Snacks.

Das Manko an Ausbildung bewirkt eine Degeneration unserer Ernährungsgewohnheiten und diese zeigt sich immer stärker in unserer Gesundheit. Dies ist keine Klageschrift an unsere Mütter. Ich bin überzeugt, dass sie alle immer mit gutem Herzen und dem besten Wissen und Gewissen gehandelt haben. Hiermit möchte ich aufzeigen, dass die gesunde Tradition der Ernährungsgewohnheiten Vergangenheit ist. Es liegt an Ihnen, sich das notwendige Wissen anzueignen und für das Wohl Ihrer Familie zu sorgen.

Die Verdauung entscheidet über unsere Gesundheit

In unserem Körper finden täglich viele chemische Prozesse statt. Vor allem bei der Verstoffwechslung oder Verdauung von Nahrungsmitteln spielen Säuren und Basen eine wichtige Rolle. Unser Blut hat einen pH-Wert von 7,4. Der neutrale pH-Wert des Wassers beträgt 7. In unserer obersten Hautschicht liegt der pH-Wert bei 5,2, weshalb keine alkalischen Seifen zu empfehlen sind. Unser Magensaft hat einen pH-Wert von ca. 1,6 bis 3,2. Die pH-Werte in unserem Körper sind also unterschiedlich. Die wichtigen Lebensvorgänge unseres Körpers können nur stattfinden, wenn ihr Milieu einen bestimmten pH-Wert aufweist - den pH-Wert, der den jeweiligen Enzymen ihre Arbeit ermöglicht. Die Enzyme, die wie Arbeiter alle wichtigen Funktionen im Körper ausführen, können ihre Arbeit nur in einem Milieu mit konstantem pH-Wert verrichten.

Es gibt basische und säurebildende Speisen. Rein vom Geschmack her ist ihr Charakter oft nicht feststellbar. Die gegessenen Speisen bestimmen die Säuremenge, die unser Körper zu verarbeiten hat. Sie sind auch für das Risiko einer Übersäuerung verantwortlich. Wenn die Menge der säurebildenden Speisen durch die Einnahme entsprechender basisch wirkender Speisen ausgeglichen wird, neutralisieren die Basen die Säuren, ohne dass basische Mineralstoffe vom Körper geraubt werden müssen. Zur Übersäuerung des Körpers kommt es dann, wenn wir mehr säurebildende Nahrung und Getränke einnehmen als basische.

Damit die lebensnotwendigen Substanzen für unseren Körper verfügbar gemacht werden können, müssen sie in unserem Organismus einen mehrstufigen Umwandlungsprozess durchmachen. Bei jeder Stufe kommen verschiedene Enzyme zum Einsatz. Es ist deshalb wichtig, dass jedes Enzym seine Arbeit erfüllen kann. Dies ist nur möglich, wenn die Enzyme durch Vitamine und Spurenelemente stimuliert werden. Jede Stufe des Prozesses ist vom erfolgreichen Ablauf der vorhergehenden Stufe abhängig. Das Fehlen eines einzigen Komponenten kann die Arbeit der folgenden Enzyme im Umwandlungsprozess bremsen, oder sogar blockieren. Da die Zwischensubstanzen, die bei dieser Umwandlung gebildet werden, meistens Säuren sind, trägt auch ein Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen oft zu einer Übersäuerung des Körpers bei. In bestimmten Stufen des Umwandlungsprozesses wird mit Hilfe von Sauerstoff und Enzymen Energie für den Körper gewonnen. Um die Säuren vollständig umzuwandeln, werden Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und Sauerstoff benötigt. Ist eine

vollständige Umwandlung nicht möglich, dann verbleiben die nicht neutralisierten Säuren in unserem Körper, werden durch das Blut verteilt und abgelagert, anstatt ausgeschieden. Genügend Sauerstoff ist deshalb ein weiterer wichtiger Faktor für einen gesunden Stoffwechsel. Stress durch seine energieverbrauchende Wirkung, wirkt auch säuernd auf den Organismus. Manchmal kann man diese durch Stress verursachte Säuerung mit erhöhter Sauerstoffaufnahme ausgleichen. Ein Spaziergang an frischer Luft, Sport oder schlafen bei offenem Fenster helfen leichte Übersäuerungen auszugleichen.

Säuren und ihre schädliche Wirkung

Säuren können sich bei einer Azidose so negativ auswirken, dass ein Mensch innert weniger Jahre von Karies befallen werden kann. Wenn Sie bereits Zahnfüllungen beim Zahnarzt machen lassen mussten, dann kann man bei Ihnen von einer jahrelangen vorhergehenden Übersäuerung im Zusammenhang mit Mineralstoff- und Hygienemangel sprechen. Der Mineralstoffmangel in der Nahrung und die mehrheitlich sauer verstoffwechselte Nahrung hat über Jahre Ihre eigenen Mineralstoffreserven in den Knochen und Zähnen abgebaut und reduziert. Neben den geschwächten und bereits reparierten Zähnen, ist eine Verschlackung Ihres Körpergewebes anzunehmen.

Ca. 65% aller Erwachsenen haben Calciummangel

Wissenschaftliche Schätzungen besagen, dass nach 25 Jahren des Calciummangels 1/3 des Skelettcalciums verbraucht ist. Die empfohlene tägliche Dosis von Calcium für Jugendliche zwischen 13 und 25 Jahren ist 1000-1200mg; und für Erwachsene ca. 1000 mg. Das Calcium lagert zu 99,9% im Skelettsystem (Zähne dazugehörend) fest, nur 0,1% ist mobil. Ergebnisse einer repräsentativen Studie zeigten, dass heutzutage die tägliche Calciumaufnahme bei etwa 65% der Erwachsenen unter 800mg/Tag liegt. Eine tägliche Unterversorgung von Calcium, einhergehend mit starkem Konsum von isolierten Kohlenhydraten, gesättigten Fettsäuren und komplexer Proteine, die eigentlich zusätzliches Calcium zur Verdauung benötigen würden, resultiert im Abbau von Calcium in unserem Skelettsystem.

Zahnärzte beginnen die Problematik der Übersäuerung zu erkennen

Eine Übersäuerung des Körpers geht mit Mineralstoffmangel einher. Beide Ursachen zusammen führen nebst Zahnhygiene zu Karies und Parodontose. Das Kauen von pH-neutralisierenden Kaugummis nach dem Essen, lösen das Problem nicht richtig. Die ganze Arbeit der Zahnärzte hat sich bisher auf Symptombekämpfung und Zahnhygiene beschränkt. Hoffnung ist in Sicht. Wenige Zahnärzte haben die Problematik der Übersäuerung erkannt und informieren Ihre Patienten über das Säuren-Basen-Gleichgewicht. Die Einnahme von basischen Mineralstoffpräparaten und eine Optimierung der Ernährung lösen Zahnprobleme an der „Wurzel“.

Was bedeutet ACIBAS-Balance?

Seit über 20 Jahren befasse ich mich mehr als andere mit Ernährung. Im Alter von 22 Jahren wurde ich Vegetarier und habe seither immer wieder versucht die optimale Ernährung für mich zu finden. Zuerst ernährte ich mich nur von biologischen Produkten und strich von meiner Ernährungsliste sämtliche Produkte mit Farbstoffen, Konservierungsstoffen, Geschmacksverstärker Glutamat, Teein, Koffein, Alkohol und Nikotin. Dann lebte ich ca. ein Jahr makrobiotisch. Es folgten Phasen mit nur Getreide, nur Demeter Produkte, selbstgezogenem Kefir, hauptsächlich Müsli, Müsli ohne Milch, Sojaprotein, Tofu, Seitan, Ayurveda, Rohkost, Fasten, Vitaminpräparaten, Bienenprodukten, Ahornsirup, Green Magma, Spirulina, Trennkost und diverse Mischungen dieser verschiedenen Richtungen und Produkte. Obwohl alle diese Produkte und Ernährungsphilosophien ihre Berechtigung und Gültigkeit haben, war ich jedoch nicht von der Absolutheit einer einzelnen überzeugt. Das Experimentieren mit den Ernährungsformen hatte die Arbeit meines Darmes sensibilisiert. Immer bei schlechter Ernährung habe ich eine schlechte Verdauung, die sich durch ein „saureres“ Gefühl bemerkbar macht. Dieser Indikator hat mich auf die wichtige Entdeckung der ACIBAS-Balance Methode geführt und die Inspiration zu dieser Arbeit geliefert.

ACIBAS ist die Kombination vom Englischen *acidity* and *base*. *Acidity* bedeutet Säure und *base* ist im Deutschen dasselbe Wort. Balance bedeutet Gleichgewicht, Harmonie oder Ausgleich. ACIBAS-Balance heisst ungekürzt *Acidity-Base-Balance* oder Säuren-Basen-Gleichgewicht. Es gibt viele verschiedene Ernährungs - Philosophien und -Richtungen. Es ist nicht wichtig, ob die eine besser ist als die andere. Wenn es um unsere Gesundheit geht, kann die Wirkung jeder Ernährung mit der ACIBAS-Balance Methode gemessen und optimiert werde. Die ACIBAS-Balance Methode ist in diesem Sinne keine neue Richtung. Die ACIBAS-Balance Methode geht an die Basis, oder ist die Basis jeder Ernährungsrichtung. Die ACIBAS-Balance Methode setzt sich logisch und objektiv mit den Ursachen und Wirkungen auseinander und bringt Harmonie und Gesundheit. Sie müssen jetzt nicht makrobiotisch oder vegetarisch essen. Essen Sie wie bisher und lernen Sie durch die ACIBAS-Balance Methode bewusst und besser mit Ihren bisherigen Essensgewohnheiten umzugehen.

Ich bin nicht ein Mensch der akademische Titel besonders beachtet, daher ist das Wort Ernährungspraktiker kein Titel, sondern eine praktische Bezeichnung. Diese Bezeichnung umfasst die Eigenschaften einer Ernährungspraktikerin, die als Mensch bewusst mit ihrem Körper umgeht und das Gebiet der ACIBAS-Balance Methode durch lesen dieser Schrift beherrscht, ausserdem die Messmethode aus eigener Erfahrung kennt und die Übersäuerung durch die Anwendung eines Mineraldrinks mit Erfolg gemeistert hat. Zusätzlich hat eine echte Ernährungspraktikerin ihre Ernährungsgewohnheiten so angepasst, dass eine Azidose verhindert wird. Wir reden von einer Person, die eigene Erfahrungen im Bezug auf Ernährung praktisch ausgewertet, umgesetzt und in ihr Leben integriert hat. Daraus resultiert eine optimale Gesundheits-, Leistungs- und Lebensqualität.

Es gibt viele Menschen, die durch ihre Position oder ihren Beruf Einfluss auf andere ausüben können. Oft ist es leider so, dass diese Menschen für viele ihrer Lehrsätze kein eigenes Beispiel vorleben können, weil das Wissen, das sie weitergeben von theoretischer Natur ist. So z.B. der Arzt, der selber raucht, oder der Psychologe, der selber am meisten Probleme hat. Es ist einfacher über die Probleme anderer zu reden, als das theoretische Wissen selbst zu leben. Hier unterscheiden wir zwischen künstlichen und natürlichen Autoritäten. Künstliche Autoritäten wissen theoretisch mehr als andere und sind durch eine Ausbildung, ein Studium, ein Diplom, durch Beziehung oder „Mobbing“ in eine einflussreiche Position gekommen. Die meisten künstlichen Autoritätspersonen haben das theoretische Wissen in Ihrem Leben selbst nicht umgesetzt. Hingegen natürliche Autoritäten erkennen wir an Lebenserfahrung, Weisheit und Ausstrahlung. Solche Typen haben ihr Wissen im Leben erprobt und leben es selbst. Das bedeutet, dass das theoretische Wissen in ein praktisches umgewandelt wurde. In diesem Prozess wird das Wissen oft verändert, erprobt und dann justiert. Wir leben schlussendlich in dieser Welt mit der täglichen Realität und nicht in Verstandestheorien. Von natürlichen Autoritäten können wir mehr lernen und geben ihnen natürlicherweise auch mehr Vertrauen.

Übersäuerung: Die Krankheit einer modernen Zivilisation

Seit langem kennt man in der Wissenschaft und aus praktischer Erfahrung die Schädlichkeit einer Übersäuerung, der sog. Azidose. Diese Übersäuerung kommt in vielen Geweben und Organen vor.

Augenscheinlich werden alle Organe, Gewebe und Funktionssysteme des Organismus durch Übersäuerung beeinträchtigt und demgemäss durch Entsäuern wieder gebessert. Vieles aus diesen Erfahrungen ist biophysikalisch, histochemisch usw. analysiert und als richtig bestätigt, so z.B., dass Herzinfarkte und Hirnschläge in der Regel durch Säurekatastrophen im Gewebe auch bei normalem Arterien-Blutstrom zustande kommen und durch Entsäuern verhütet werden.

Damit unser Körper leben kann, braucht er im Blut einen pH Wert von 7,4. So wie alle Gegenpole sich anziehen und ausgleichen, müssen auch die Säuren- und Basenpegel im Blut stetig aufeinander abgestimmt und ausgeglichen werden. Leichte pH-Abweichungen sind deshalb für unsere Gesundheit durchaus schädlich. Wenn das Blut unter den pH 7,35 sinkt, ist bereits eine Azidose da. Dasselbe gilt, wenn der Wert des Blutes auf über pH 7,45 steigt, dann spricht man von einer Alkalose. Azidose und Alkalose sind krankhafte Zustände und haben negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

6	7	7,35	7,45	7,8	8	9
Tod ←		Azidose	Normal	Alkalose	→ Tod	

Unser Körper kann die Blutwerte unter pH 7 und über pH 7,8 nicht vertragen. Alle Werte ausserhalb dieser Toleranz führen zum Tode.

Wie Sie sehen, ist der Toleranzwert für normales gesundes Blut bei pH 7,4 ±0,05. Dies entspricht einem Toleranzbereich von nur pH 0,1. Wenn wir diesen kleinen Bereich

anschauen, können wir uns vorstellen, dass unser Körper bei einer mehrjährigen Azidose schwer belastet wird und Gesundheitsbeschwerden unumgänglich sind.

Die Übersäuerung des Urins deutet auf eine Gewebsazidose

Teamforschungen haben bestätigt, dass zahlreiche wichtige Gesundheitsstörungen entgegen der herrschenden Lehre doch durch Gewebsazidose verursacht werden und bei Steigerung ihrer Intensität akute klinikbedürftige Krankheiten auslösen. Das gilt nicht nur für die durch Azidose verursachten Herz- und Hirnattacken als Vorstadien der gleichfalls azidosebewirkten Herzinfarkte und Hirnschläge. Je mehr wir uns auf diese Fakten konzentrieren und mit anderen darüber kommunizieren, desto eindrucksvoller mehren sich Beobachtungen aufmerksamer Freunde, Bekannter, Therapeuten und Wissenschaftler.

Mit Art. 19 des neuen KVG, das im Januar '96 in Kraft trat, beginnt die Schweiz nun auch mit der „Verhütung von Krankheiten“. Die aufgrund des Artikels 19 gegründete „Schweizerische Stiftung für Gesundheitsförderung“ mit Sitz in Lausanne hat per Ende September '97 ein Tätigkeitsprogramm zusammengestellt (diese Information war beim Druck dieses Heftes noch nicht bekannt). Die Stiftung wird sich mit einem Betrag von Fr 2.40 pro Versicherten und Jahr finanzieren. Die Aktivitäten beginnen im Januar '98 mit einem geschätzten Jahresbudget von Fr. 17 Mio. Wieviel des Budgets in die wirkliche Ursachenbekämpfung, und wieviel in die Symptombekämpfung fließt, wird sich zeigen.

Durch ACIBAS-Balance zu körperlichem Gleichgewicht

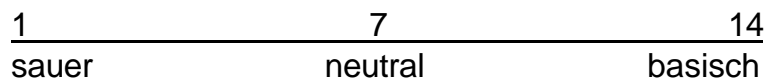
Die ACIBAS-Balance Methode ermöglicht Befreiung von Übergewicht und verschiedenen Zivilisationskrankheiten. Auf idealem, reinem Nährboden züchteten Wissenschaftler Zellen. Sie mussten feststellen, dass diese nach etwa 50 Teilungsschritten starben. Stoffwechselschlacken hatten sich Schicht um Schicht an den Zellmembranen festgesetzt und behinderten nun die Versorgung der Zellen mit Nährstoffen und dem lebensnotwendigen Sauerstoff. Alterung bedeutet immer auch Sauerstoffmangel in den Zellen. Später gelang es durch bestimmte Verfahren ständig diese Schlacken abzuführen. Auf diese Weise konnten Einzeller bis zu 4500 mal länger am Leben erhalten werden. Daraus kann man den Schluss ziehen, dass Protoplasma den Tod nicht zwingend in sich birgt. Das Wesen des Lebens ist Evolution, d.h. ständige Erneuerung. Für den Menschen bedeutet das etwa 60 Billionen Zellen müssen „entsorgt“ werden.

Durch die Zellmembran werden Schlacken, aber auch die in der Zelle produzierten Hormone und Enzyme nach aussen befördert, während wichtige Nähr- und Betriebsstoffe in das Zellinnere dringen müssen. Die gesunde Zellmembran weist eine Dicke von 1 μ auf, die im Laufe des Lebens bis zu 5 μ zunimmt. Bereits im ersten Lebensjahrzehnt beginnt die Einlagerung von Abfallprodukten.

Einführung in die ACIBAS-Chemie

Säuren und Basen werden auf einer Skala von 0 - 14 dargestellt, wobei die Zahlen 0 - 7 dem sauren und 7 - 14 dem basischen Wert zugeordnet sind. Der pH gibt die Wasserstoffionen-Konzentration in wässriger Lösung an. Fast jede Atomverbindung die H⁺-Ionen enthält, ist eine Säure, enthält sie jedoch OH⁻-Ionen, handelt es sich um eine Base. Wir haben im allgemeinen ein Salz vor uns, wenn das H-Ion durch ein Metall-Ion oder dergleichen ersetzt worden ist. Das Vorhandensein oder Fehlen dieser Ionen gibt den Verbindungen ihre spezifischen Eigenschaften. Daraus resultiert, dass ein Grundelement des Lebens das Wasser (H₂O) ist. Der pH-Wert als Ausdruck der Wasserstoffionen-Konzentration stellt einen elektromagnetischen Wert dar. Sind die Protonen (+) in der Mehrzahl, so entspricht das elektromagnetische Feld dem eines Pluspoles. Sind H⁺-Ionen in der Minderzahl, ist also der pH-Wert alkalisch, so ist das ein negativ geladenes Feld.

Im Wasser (bei 22 °C) liegt der Neutral-Wert bei pH 7. H-Ionen und OH-Ionen sind in gleicher Menge vorhanden.



Die Werte können durch aufwendiges Analysieren oder durch einfaches Messen mit Indikator-Stäbchen ermittelt werden.

ACID = sauer

Säuren sind chemische Verbindungen, die in wässriger Lösung Wasserstoffionen abspalten. PH-Werte unter 4 wirken ätzend. Je höher die Temperatur der Flüssigkeit ist, desto aggressiver wirkt sie. Je mehr Säuren an das Hämoglobin des Blutes gebunden sind, desto weniger Sauerstoff kann das Blut in die lebendigen Bezirke transportieren (Herz, Gehirn usw.). Andererseits benötigt der Organismus Säuren, die durch ihre Verbrennung zur Energiegewinnung beitragen. Sie wirken anregend auf den Sympathikus, wie z.B. die Adrenalin-Ausschüttung. Der Körper verfügt über mehrere Mechanismen zur Beseitigung des lebensgefährlichen Säureüberschusses. Säurebildende Elemente sind vor allem: Chlor.

BASE = alkalisch

Basen sind chemische Verbindungen, die in wässriger Lösung Hydroxyd-Ionen (OH) abspalten. PH-Werte über 9 wirken ätzend. Für alle lebenswichtigen enzymatischen Vorgänge werden Basen benötigt. Stoffwechselforgänge laufen leichter und besser in einem alkalischen Milieu ab. Basen sind Gegenspieler der Säuren und für deren Neutralisation dringend erforderlich. Basen schmecken fad bis bitter. Als basenbildende Elemente stehen dem Körper die Elektrolyte Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium usw. zur Verfügung. Die Elektrolyte können aufgrund ihrer positiven Ladung den Platz der ebenfalls positiven aber sauren Wasserstoff-Ionen einnehmen.

Azidose = Übersäuerung

Die Übersäuerung ist heute besonders als Gewebsazidose bei ca. 90% der Menschen die Regel. Die Azidose stammt von zuviel Nahrung die sauer verstoffwechselt wird. Bei der Verdauung wird die Darmschleimhaut durch das saure Milieu porös. Durch die kleinen Verletzungen können Abfallprodukte vermehrt in die Blutbahn gelangen, so dass sich der Organismus langsam selbst vergiftet. Die Abwehrkraft wird reduziert. Durch den Basenmangel wird der Körper demineralisiert und andererseits entstehen Ablagerungen in den Geweben. Es entstehen Harn- und Gallensteine. Andere Beschwerden sind: Rasche Ermüdung, schwache Revitalisierung, depressive Verstimmung, empfindliches Zahnfleisch, Karies, Parodontose, glanzloses Haar, weiche und brüchige Nägel, Infektionsanfälligkeit, Hautbeschwerden und Ekzeme, Zellulitis und Übergewicht.

Alkalose = Übermässige Alkalisierung

Alkalosen kommen nur in seltenen Fällen vor. Einseitige Diät wie z.B. reine Frischmilch-ernährung, unstillbares Erbrechen oder Durchfall, Erkrankung der Nebenschilddrüsen durch gewisse Medikamente oder Elektrolytverluste z.B. durch bestimmte Diuretika, führen zu einer eher sauren Reaktionslage und Erschöpfung des Basen-Pools. Gelegentlich beobachtet man bei Krebs, dass sich Wasserstoffionen in den Interzellularräumen gleichsam verkriechen und diese übersäuern. Sie fehlen dann im Serum, so dass dieses alkalisch wird. Im allgemeinen scheiden die Nieren ein Zuviel an Säuren leicht aus. All jene Säuren, die nicht verbrannt werden, müssen vom Körper in gebundener Form (durch Basen neutralisiert) über die Nieren als Neutralsalze ausgeschieden werden. Ein Teil wird als Kohlensäure über Lungen und Haut abgeatmet. Der Organismus verfügt über eine Alkalireserve. Die durch Bicarbonat im Blut und durch Kalium und andere Alkalimetalle in den Zellen gebildet wird. Im lebendigen Stoffwechsel ist eine leichte Alkalität notwendig. Es ist jedoch so, dass heutzutage die meisten Menschen durch die Einnahme von „moderner“ Nahrung (isolierte Kohlenhydrate, Fette und Proteine), die sauer verdaut wird, an einer Dauerazidose leiden - oder noch nicht leiden. Der Körper hat täglich Probleme die überschüssigen Säuren abzubauen - ein Dilemma mit Spät-Schäden ist programmiert.

Gesund bis ins hohe Alter

Jeder weiss am besten, wie er sich ernähren soll und lässt sich da gar nicht reinreden. Das Besserwissertum ist weit verbreitet und zeigt sich an der schlechteren Integration der älteren Menschen. Sie sind mehr und mehr isoliert und haben immer weniger Kontakt mit den jungen Generationen. Die jungen Leute wollen „Es“ besser machen und nicht von den Erfahrungen der Eltern profitieren. Viele schliessen die Augen vor dem Altwerden. Denn sie wollen jung bleiben - ewig jung.

Dennoch könnten wir viel von ihnen lernen. Sprechen wir mit ihnen und fragen Sie um ihren Rat. Was würden sie wohl anders machen, wenn sie noch einmal jung wären. Viele leiden an den Folgen einer Azidose und glauben, dass diese Gesundheitsprobleme zum Altern gehören. Das stimmt nicht! Fragen sie nach den Gesundheitsbeschwerden. Stellen Sie sich vor, sie werden all diese Probleme und Schmerzen selbst erleiden, wenn Sie nicht auf die ACIBAS-Balance achten. Alt werden kann schön sein - wenn die Gesundheit stimmt. Sie können selbst wählen.

Möchten Sie auch noch im Alter das Leben genießen?

Wer wäre so dumm und kurzsichtig, und würde diese Frage mit nein beantworten? Wir wollen steig das Leben genießen und selbstverständlich auch wenn wir alt sind.

Wir können nicht jede Erfahrung selbst machen

Es ist gut, viele Erfahrungen selbst zu machen. So können wir unser Leben selbst leben und weise werden. Vor allem als Teenager möchte man mehr eigene Erfahrungen machen und über das Leben frei bestimmen. Wir sind freidenkende Menschen und haben es nicht gerne, wenn über uns bestimmt wird. Es gibt aber bestimmte Erfahrungen, die wir dennoch nicht machen sollten. Das sind solche Erfahrungen, die unsere Gesundheit und den Körper betreffen. Wenn wir z.B. rauchen und ein Raucherbein erhalten, das amputiert werden muss, dann können wir wohl von der Erfahrung lernen und zum logischen Schluss kommen, dass Rauchen für uns ungesund ist. Dann können wir vielleicht mit dem Rauchen aufhören. Der Nachteil bei dieser Erfahrung ist, dass wir das verlorene Bein nicht zurückholen können und bis an den Rest unseres Lebens von dieser Erfahrung behindert werden. Erfahrungen, die unsere Gesundheit angreifen sind gefährlich.

Dasselbe ist bei einer Azidose. So können wir z.B. mit pH-Indikator-Stäbchen während einiger Tage morgendlich den Säuregehalt unseres Urins messen und dann herausfinden, ob unsere Verdauung sauer ist. Wenn wir wissen, dass wir vermutlich eine Azidose haben, aber sonst keine gesundheitlichen Probleme, dann können wir mit dem Urinmessen aufhören und diesen Bericht vergessen. Wenn wir dann nach „...zig“ Jahren bestimmte Gesundheitsprobleme haben, erinnern wir uns vielleicht an diesen Bericht und können vielleicht noch bestimmte Gesundheitsprobleme lösen - oder auch nicht! Dann machen wir aus reiner Trägheit eine schlechte Erfahrung, die unsere Gesundheit bis ans Lebensende prägen kann. Zudem setzen wir uns unnötigem Leiden aus und die Lebens-(Essens-)Qualität, die wir heute als gut bewertet haben, erweist sich als Lebens-(Essens-) Farce die gesundheitsschädlich ist.

Die Natur ist wie ein Wunder. Sie hilft sich immer irgendwie selbst - solange sie kann. Wenn sie sich dann plötzlich nicht mehr helfen kann, nach 5, oder 10, oder 20, oder 30 Jahren, dann macht sich eine verdeckte Azidose unangenehm bemerkbar, in verschiedenen Formen von Gesundheitsbeschwerden wie Hautrunzeln, Arthritis, Gicht usw.

Haben Sie eine Azidose?

Die Wahrheit ist nicht immer und überall beliebt. Wir können unsere Augen schliessen und vor ihr weglafen, sie verdrängen und in unserer Illusionswelt leben. Schaffen Sie sich Gewissheit und testen Sie Ihren Urin auf Übersäuerung.

Der biologische Neutralwert liegt im Körpergewebe bei pH 7,4.

Die Gewebedepots entleeren sich vor allem nachts, weshalb man stets den ersten Morgenurin messen sollte. **Der Urin von pH 7.0 entspricht dem erwünschten Gewebe von pH 7,4.**

Paracelsus hielt die Übersäuerung des Organismus für ein Grundübel. Er strebte die Neutralisierung der durch Gärung entstandenen sauren Darmsäfte an.

Wenn man dem Organismus säurebildende Nahrungsmittel zuführt (chlor-, schwefel-, oder phosphor-haltige), so muss mindestens die gleiche Menge an basenbildenden Elektrolyten in physiologischer Salzform hinzukommen, (basisches Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium). Der Bedarf erhöht sich noch, wenn andere säurebildende Ursachen vorhanden sind. Ich empfehle Ihnen während der ACIBAS-Balance eine Ernährung mit ca. 60% basenbildenden Stoffen. Minerale werden zu den Nährstoffen gezählt, weil sie zur ausreichenden Sauerstoffversorgung beitragen. Sauerstoff erzeugt etwa 15 x mehr Energie als die anärobe Gärung.

Den Nieren obliegt die Aufgabe, mit Hilfe der geringen Mittel, die wir ihnen zur Verfügung stellen, dem Blut und allen Körperflüssigkeiten, die der Zellernährung dienen, die chemischen und physikalischen Eigenschaften des Meerwassers zu geben. Bei der Entgiftung leistet Vitamin C ganz entscheidende Hilfe.

Gesunde, mit Muttermilch ernährte Babys haben einen Urinwert von pH 8-8,5

Bekanntermassen kann der pH-Wert im Urin bei vegetarisch lebenden Tieren bis zu 8,5 ansteigen, während Hund und Katze nur 5 - 6 erreichen. Die geschäftstüchtigen Menschen neigen eher dazu, diese Werte bei Tieren zu überwachen. Denn ein Ungleichgewicht schlägt sich sofort im Nachlassen der Eier- oder Milchproduktion, verminderter Fruchtbarkeit, Krankheitsanfälligkeit usw. nieder. Versäumt es der Landwirt das Gärfutter (Silage) durch überstreuen mit kohlensaurem Kalk zu neutralisieren, dann ist das Futter nicht nur für Vieh schädlich, sondern auch Babys, welche die Milch dieser Kühe trinken müssen, bekommen Verdauungsstörungen. In bestimmten Gebieten (z.B. im Emmental) ist wegen der Hartkäseherstellung die Silofütterung verboten, weil sog. Buttersäurebakterien den reifenden Käse befallen und ungeniessbar machen.

Es wurde festgestellt, dass Hunde und andere fleischfressende Tiere, wenn sie sich übersäuert fühlen, immer jene Teile ihrer Beutetiere anknabbern, die am reichsten an Mineralsalzen sind. Die basischen Salze befinden sich vor allem in den Gelenkkapseln der Wirbeltiere.

Basenunterernährung

Es ist bewiesen, aber wenig beachtet, dass der Körper bei Basenmangel dahinwelkt. Bei jenen Chinesen, die sich noch hauptsächlich vegetarisch ernähren, liegt der Harnsäurespiegel im Blut etwa 25% niedriger als hierzulande.

Übersäuerung verdickt unser Blut

Der Körper besteht aus 80 % Wasser. Zellen und kollagene Fasern des Bindegewebes umspülen eine eiweisshaltige Flüssigkeit. In ihr sind vielerlei lebenswichtige Stoffe in hoher Konzentration gelöst (Sole). Reichern sich Säuren in dieser Flüssigkeit an, so dickt diese immer mehr ein. Ihre Konsistenz verwandelt sich also von Sole in Gel. Ein Vergleich mit Milch, der man nur einige Tropfen Zitronensaft zufügt, mag dies verdeutlichen. Sie wird erst dickflüssig, um letztendlich zu gerinnen. Man bedenke, dass sich mit Hilfe eines Alaustiftes (doppelte Säure) kleine Blutungen zum Stillstand bringen lassen. Solche Stifte wurden früher oft gegen Blutungen angewendet, die von kleinen Schnitten beim Rasieren entstanden. Hier gerinnt das Eiweiss des Blutes. Unter Umständen können schon bei pH 6 Eiweisskörper direkt gelieren.

Wird das Blut von der Übersäuerung erfasst, so muss dies den sofortigen Tod des Menschen zur Folge haben. Vor dieser Katastrophe schützt sich der Organismus so lange wie möglich, indem er alle basischen Reserven mobilisiert und dem Blut zur Verfügung stellt. Zu einer weiteren Belastung werden dann diejenigen Schlacken, welche durch die Neutralisation freier Säuren entstehen.

Dickes, verschlacktes Blut soll nun Nährstoffe durch verschlackte Gewebe transportieren. Das infolge zunehmender Bildung von Neutralisier-Schlacken immer dichter werdende Bindegewebe lässt den Diffusionsstrom von Sauerstoff immer kleiner werden. Dies verringert die Sauerstoffverwertung der betroffenen Zellen und steigert weiter ihre Glykolyse und Übersäuerung.

Saurer Regen gefährdet die Bäume

Lange bevor die Themen Säure und saurer Regen mit seinen tödlichen Folgen in das Bewusstsein der Menschen drangen, beschäftigten sich Forscher mit der Säuren-Basen-Harmonie und deren Gleichgewicht im menschlichen Körper. Spätestens seit der Veröffentlichungen von Dr. Sander, kennt man den Wert des Kochsalzes für die Produktion der Magensäure und des Natriumcarbonat, ebenso wie die Entstehung von Säure- und Basenfluten im Organismus.

Viele Krankheiten sind die Folge einer Übersäuerung

Fast jede Krankheit ist mit Übersäuerung der Körperflüssigkeiten und Gewebe verbunden, oder sogar deren erste Ursache. Behandlungen, bei denen man gleichzeitig für ACIBAS-Balance sorgt, lassen Krankheiten leichter verlaufen und schneller ausheilen. Ohne die ACIBAS-Balance in Ordnung zu bringen, scheint die völlige Beseitigung einer Krankheit nicht vorstellbar.

Säuren sind zur Energiegewinnung im Organismus notwendig. Sind Sie aber im Übermass vorhanden, so bringt dies die Stoffwechselfvorgänge zum „Überschäumen“, bis sie erschöpft ihren Dienst versagen. Hierin liegt u. a. die Ursache des Leistungsknickes bei Menschen, die etwa um die 40 Jahre noch voll im Berufsleben stehen. Nach einiger Zeit regelmässiger Einnahme eines Mineraldrinks, wird einhellig über einen Gewinn an Energie berichtet. Es kommt also, wie überall, auf das richtige Mass zwischen den entgegengesetzten Werten an.

Selbst wirksame geistige und physikalischen Naturheilverfahren, wie z.B. Meditation oder ausdauerndes Duschen mit Energiewasser, also speziell verwirbeltem Wasser sind nicht in der Lage alle Schlacken, die sie von ihrer Unterlage ablösen, zur restlosen Ausscheidung zu bringen. Beide Verfahren haben hervorragende gift- und schlackenlösende sowie neutralisierende Wirkungen. Solange das basische Bicarbonat im Körper nicht in ausreichenden Mengen gebildet oder zugeführt werden kann, wird immer nur ein Teil dieser unerwünschten Stoffe in einen ausscheidungsfähigen Zustand überführt. Ein Rest der gelösten Schlacken wird sozusagen nur „umgeschichtet“. An einer Stelle entfernt, werden sie an anderem Ort wieder deponiert. Die Heilung schreitet langsamer voran als es notwendig wäre.

Die Hälfte des Körpergewichtes besteht aus Schlacken

Mit Hilfe genauer Beobachtung und Messung jenes Abbaumaterials, das während einer strengen Entschlackungskur den Körper verlässt, konnte festgestellt werden, dass 50 % der körperlichen Strukturen einer 50-jährigen Person aus Schlacken bestehen. Diese Werte liessen sich nur dadurch ermitteln, indem man präzise Versuchsanordnungen und Messungen über viele Jahre vornahm. Selbst wenn man davon ausgeht, dass diese Werte bei Menschen gefunden wurden, die sich in behandlungsbedürftigem Zustand befanden, so muss der Grad der Verschlackung unter Berücksichtigung aller Faktoren, oft noch höher angenommen werden. Die Angaben beziehen sich auf den wasserfreien Zustand.

Man kann diese fast unglaublichen Werte auch schon bei 30-jährigen finden, die sich besonders stark mit Eiweiss ernähren. Jenseits des fünfzigsten Lebensjahres steigt die Schlackenmenge nochmals an. Hält der Körper täglich nur ein Gramm des überflüssigen Materials zurück, dann macht dies nach 30 Jahren bereits ca. 11kg aus! Das bedeutet, dass lebendiges, frisches Gewebe durch toten Ballast, der nicht mehr am Stoffwechsel teilnimmt, ersetzt wurde. Mehr oder weniger grosse Gewichtsabnahmen - soweit sie nicht durch die Ausleitung von zu reichlich gebundenem Wasser geschehen, werden durch diese verjüngenden neuen Strukturen erreicht. Zur Beruhigung untergewichtiger Menschen, denn auch bei ihnen bilden sich minderwertige, kompakte, den Säftestrom behindernde Strukturen (Parastrukturen). Stauungen im Blut- und Lymphkreislauf sind gelegentlich oder dauernd, nicht die Ausnahme, sondern mit zunehmendem Alter eher die Regel. Rückstände, die anfangs ein mit dem Mikroskop noch nicht erfassbares, diffuses, lockeres Material bilden, nehmen vielfach den Platz abgestorbener Zellen ein. Die Bindegewebe stellen die Basis dar, aus der jede arbeitende Zelle einerseits ihre Nahrungsmittel und den Sauerstoff gewinnt, an das sie andererseits ihre Stoffwechselprodukte abgibt.

Forscher haben die Belastung des Bindegewebes gemessen, und festgestellt, dass diese Gewebe stärker gelieren, je belasteter sie sind. Damit wird der Sauerstofftransport erheblich behindert. Jahrzehnte vergehen, bis sich diese Vorgänge durch Beschwerden anzeigen. Daraus ergeben sich unendliche Kombinationsmöglichkeiten von Leistungsminderungen, sowie körperliche und geistige Erkrankungen. Also lebt der Mensch wirklich nur zur einen Hälfte von seiner Nahrung, während die andere seinem Arzt zufällt!

Sogar Falten im Gesicht können verschwinden

Organe versagen dann, wenn die lebendigen 50% der Zellen nicht mehr aktiv genug sind um die Funktionen der ausgefallenen Substanz zu übernehmen. Auch anatomische Verformungen, Senkungen und Verschiebungen am Darm, dem Herzen oder den Unterleibsorganen der Frau durch kompaktes Schlackenmaterial sind keine Seltenheit! Prinzipiell ist es möglich, alle Rückstände zu beseitigen und durch richtige, vollwertige Aufbaukost lebendiges, straffes, junges Gewebe aufzubauen. Selbst Falten im Gesicht und anderswo können weitgehend wieder verschwinden. Die Abwehrkräfte gegen Infektionen usw. steigern sich enorm. Setzt man sich längere Zeit der Zugluft aus, ist damit keine Erkältung zu provozieren. Die Widerstandskraft gegen tropische Krankheiten steigt ebenfalls wesentlich an. Durch die Verjüngung aller Gewebe und Organe bilden sich erstaunlicherweise auch neue Muskeln. Selbst ohne körperliches Training nehmen Kraft und Ausdauer zu.

Warum fühlen sich stark verschlackte Menschen oft sehr gesund?

Ein Grund liegt darin, dass durch mancherlei Gifteinwirkungen das Nervensystem in seiner Empfindungsfähigkeit beeinträchtigt wird. Ein Beispiel für die im Körper selbst entstehenden Gifte, ist der durch Gärung im Darm entstehende, sehr minderwertige Alkohole. Er setzt die Reizschwelle der Gehirnnerven ebenso herab, wie der qualitativ bessere Alkohol, der von Aussen zugeführt wird. Die Verhärtung und Vergrößerung aller Strukturen trägt dazu bei, dass nur grobe Reize empfunden werden können. Je reiner der Körper wird, desto häufiger stellen sich kleinere oder grössere Missempfindungen ein, die nun als sinnvolle Warnung verstanden werden können! Man wird künftig diese Speise, jene Genussmittel oder das Atmen etwa verqualmter Luft möglichst reduzieren. Wie die Statistik zeigt, sterben die starken Männer, die immer alles gut vertragen früher, als ihre weiblichen, sensibleren Ehepartner, die auf die Stimme ihres Körpers hören. Auch das Nichtbemerken zunehmender Verschlackung hindert manchen daran, etwas für die Verbesserung seines Lebens zu tun. Wenn sich bei dem „sonst nie krank gewesenenen“ unbemerkt ein Krebs entwickelt oder ein Organ seinen Dienst versagt, folgt eine unnötige Leidenszeit.

Oft zeigen sich Azidosen erst zwischen dem 30. und 40. Altersjahr. In den Jahren bis dahin leben die sog. gesunden, robusten und ewig jugendlichen Typen von ihrer Reserve. Der Organismus baut langsam und stetig die eigenen Basen ab, und durch die meistens bereits vorhandene Azidose werden unverarbeitete und unausscheidbare Säureschlacken überall im Körper abgelagert. Dann kommt der Gesundheitsknick, wenn im Körper die Minerallager aufgebraucht sind. Es folgen die bekannten Probleme.

Die meisten jungen Menschen kennen noch keine Gesundheitsprobleme und leben deshalb im Übermut und glauben, dass ihre Gesundheit ewig anhalten wird. Durch die Azidose findet ein Raubbau an der Gesundheit statt, ohne dass sie es merken. Es ist traurig, dass so viele dann später ihre Gesundheit Stück um Stück abgeben und gegen die Beschwerden eintauschen. Es wäre schöner, wenn uns schon im Kindesalter beigebracht würde, wie man in der ACIBAS-Balance lebt. Dann könnten viele Menschen ihre Gesundheit länger geniessen.

Ein weiterer Grund für das Nichtbemerken zunehmender Degeneration liegt in der guten Konstitution (Erbanlagen) mancher, beneidenswerter Menschen. Wie erwähnt, äussern sich Verschlackung zuerst an ererbten Schwachstellen oder an durch besondere Belastung geschädigten Organen, Gelenken, Geweben usw. Wer über eine gute Konstitution verfügt, verschlackt nicht nur langsamer, sondern vor allem gleichmässiger in allen Körperregionen. Kein Gelenk oder Organ muss vorzeitig ausfallen. Lebendige Zellen ersetzen sich nach und nach durch tote, funktionsuntüchtige Gebilde. Der Körper nimmt langsam an Lebenskraft ab. Das Leben erlischt ruhig und schmerzfrei, indem Herz- u. Kreislauf ihre Leistung vermindern, um sie schliesslich ganz einzustellen. Todesursache: Altersschwäche! Eine Verlängerung des produktiv schaffenden Lebensabschnittes ist bei nicht saurer Verdauung und gesundem Leben um ca. 50 - 200 % möglich.

Normal ist nicht immer „richtig“

Wer beim Arzt den Säuregehalt seines Urins feststellen lässt, erfährt oft, dass dieser bei pH 5 oder 5,5 liegt. Dieser Wert wird als normal angesehen. Tatsächlich entspricht er in unserem Kulturkreis der Norm. Der biologische Richtwert im Urin liegt aber bei pH 7,5 (Sander, Kern). Die Mehrheit bestimmt die Norm und hiervon wird die „Normalität“ abgeleitet. Wenn die Mehrheit degeneriert oder krank ist, könnte das als normal angesehen werden. Die Schlussfolgerung ist, dass normal nicht immer richtig ist.

Wie ermitteln Wissenschaftler was „normal“ ist? Man untersucht eine grössere Anzahl von Menschen, die als gesund gelten - etwa junge Wehrpflichtige. Aus den Durchschnittswerten wird dann die Norm ermittelt. Dabei bleibt unberücksichtigt, dass die sog. gesunden Testpatienten einen kranken Normalwert liefern. Deshalb werden immer mehr jüngere Menschen von Übergewicht, Zellulitis, Rheuma, Diabetes, Krebs usw. befallen. In Anbetracht der geradezu üblich gewordenen Haltungs- und Gebisschäden, könnten auch diese beinahe schon als „normal“ bezeichnet werden.

Cholesterin Normalwerte

Was sind schon Normalwerte wert? 1960 lag der Normalwert von Cholesterin zwischen 120 und 160 mg-%. 1970 rechnete man mit 180 mg-%. Im Laufe der folgenden Jahre kletterte der „Normalwert“ auf 220 mg-% um heute ca. 250 mg-% zu betragen. Im Übrigen hängt der Cholesterinwert nicht nur vom Fettverzehr ab, sondern auch vom Verzehr übermässigen tierischen Eiweisses, sodann vom übermässigen Genuss isolierter Kohlenhydrate (die als Fett eingelagert werden) - und vom Stress!

Die ACIBAS-Balance Methode

Basen schmecken fad bis bitter. Die Volksmedizin verstand sich schon immer darauf, starke Basen, also die Bitterstoffe der Pflanzen und bittere Tees zur Behandlung von Wunden und anderen Erkrankungen einzusetzen. Für unseren Zweck kann man sich nicht nur Löwenzahn, sondern auch alle anderen bekömmlichen Wildpflanzen wie Brennesseln, Kresse, Schachtelhalm, Schafgarbe usw. als Salate, Gemüse oder Tee zur Entsäuerung nutzbar machen.

ACIBAS-Balance und Entschlackung

Zur ACIBAS-Balance Methode gehören 4 wichtige Komponenten, diese sind:

- 1) pH-Wert des Morgenurins regelmässig messen
- 2) Menge des Mineralkonzentrat pro Tag so festlegen, dass der pH-Wert von 7,0 erreicht wird.
- 3) Soviel Flüssigkeit wie möglich trinken, ca. 1-1,5 Liter/Tag. Eine grosse Flüssigkeitsmenge ist wichtig für den Abtransport der Schlacken. Zudem sollen keine anderen Getränke mehr eingenommen werden, ausser Wasser und ungezuckerter Kräutertee. Das Einnehmen von grossen Flüssigkeitsmengen 2-3 Liter/Tag ist besonders wichtig für Personen die Abnehmen möchten.
- 4) Ernährungsgewohnheiten optimieren.

Urin messen

Halten Sie beim Urinieren das Messstäbchen mit dem farbigen Ende nach unten, eine Sekunde lang in den Urinstrahl. Dann vergleichen Sie die Farben des Messstäbchens mit der Vergleichsskala auf der Packung. Suchen Sie sich die Farbfelder, die am besten übereinstimmen. So erhalten Sie den pH-Wert Ihres Urins. Je saurer der Urin ist, desto niedriger wird die gefundene Messzahl sein.

- ➔ **Der Idealwert des Morgenurins liegt bei pH 7,0**
Dieser Wert sollte täglich erreicht werden, weil sich sonst die nicht neutralisierten Säuren im Körper ablagern.

Menge des Mineralstoffkonzentrats bestimmen

Wenn Ihr Urin-pH-Wert tiefer als 7,0 liegt, z.B. bei 5 oder 6, dann sollten Sie eine Nahrungsergänzung in Form eines basischen Mineralstoffkonzentrats wie folgt einnehmen. Trinken Sie drei mal täglich jeweils ca. 12 Minuten vor dem Essen das Mineralstoffkonzentrat aufgelöst in einem grossen Glas Wasser. Nehmen Sie am ersten Tag die auf der Packung empfohlene tägliche Dosis und verteilen Sie diese Menge auf die drei Mahlzeiten. Wenn Sie am folgenden Morgen einen Urin-pH-Wert von weniger als 7,0 haben, dann erhöhen Sie die tägliche Dosis, bis Sie auf den Wert von pH 7,0 kommen. Es ist wichtig, dass Sie die tägliche Menge des Mineralkonzentrats so erhöhen, dass Sie bei der morgendlichen Messung den Wert von pH 7,0 erreichen. Nur so können Sie einer Azidose Einhalt gebieten, entschlacken und abnehmen.

Sobald Sie mehrere Tage einen Messwert zwischen pH 7,0 und 8,0 erhalten, dann können Sie die tägliche Menge des Mineralstoffkonzentrates ein wenig reduzieren. Wenn

am folgenden Morgen der Wert immer noch zwischen pH 7,0 und 7,5 ist, dann reduzieren Sie wieder. So reduzieren Sie etappenweise die Mineralstoffmenge. Meistens ist dies jedoch erst nach einer Entschlackungsperiode von mehreren Wochen möglich, und hängt ausserdem von Ihrer Nahrung ab.

Sollte eines morgens der Wert unter pH 7,0 fallen, dann erhöhen Sie die tägliche Dosis des Mineraldrink so, dass der Messwert am folgenden Tag wieder zwischen pH 7.0 und 7.5 liegt.

Ein Wert von 8,0 sollte nicht überschritten werden.

Selbstbetrug schadet

Schauen Sie, dass Sie unbedingt den Wert von pH 7,0 einhalten. Bei einem Wert pH 6,0 ist bereits eine Azidose da, die nach mehreren Jahren zu gesundheitlichen Beschwerden führen kann. Ein Kompromiss lässt sich mit der Gesundheit nicht machen. Eine tolerante Einstellung fordert schon nach Jahren ihre Tribute. Wählen Sie kompromisslos die Gesundheit und die daraus resultierende Lebensqualität. Wenn Sie von der Altersrente leben und nicht mehr arbeiten müssen, sind Sie froh, dass Sie den Lebensabend bei guter Gesundheit geniessen können. Vielleicht werden Sie sogar über 90 Jahre alt und leben jeden Tag beschwerdefrei und fit.

Welches Mineralprodukt eignet sich am besten?

Siehe Vergleichstest auf www.acibas.net

Bei der Entwicklung der ACIBAS-Balance Methode wurden verschiedene wasserlösliche Mineralstoffkonzentrate getestet. Es hat sich gezeigt, dass eine Mineralmischung in löslicher Form, die basisch und entschlackend auf den Körper wirkt am besten geeignet ist. Zusätzlich ist es wichtig, dass das Produkt keine Fremd-, Konservierungs-, Produktions- oder künstliche Aromastoffe enthält. Mit einem Basendrink ohne Laktose wurden die besten Erfahrungen gemacht. Er lässt sich gut dosieren und ist in Geschmack und Zusammensetzung optimal für die ACIBAS-Balance Methode.

Der Hersteller eines Basendrinks sollte auf folgende Punkte achten.

Qualität der Zutaten: Es sollen Mineralstoffe und Spurenelemente gewählt werden, die in ihren Mengen und jeweiligen Verbindungen optimal gegen die Übersäuerung wirken und eingelagerte Schlacken lösen. Bestimmte Stoffe, wie z. B. Kieselerde lösen sich nicht vollständig im Wasser auf. Trinken Sie deshalb auch den Satz mit. Dieses Problem könnte durch die Zugabe von Bindemittel usw. gelöst werden. Es ist jedoch besser auf künstliche Binde- und Antiklumpmittel zu verzichten.

Geschmack: Die Einnahme der entsäuernden Mineralien ist am Besten, wenn sie nur mit frischem Quellwasser (ohne Kohlensäure) vermischt werden. Die Mineralien mit reinem Wasser vermischt haben wenig Geschmack. Der Drink schmeckt nicht süss. Tests mit Fruchtkonzentraten, die einem Getränk mehr Geschmack geben, haben sich als schlecht erwiesen, weil dadurch der Säurepegel ansteigt und die basische Wirkung vermindert wird. Fügen Sie dem Drink keinen Zitronensaft oder andere Zutaten bei. Solche Zutaten könnten die basische Wirkung aufheben.

Verpackung: Es wichtig eine praktische und umweltfreundliche Verpackung zu wählen. Das Konzentrat sollte trocken aufbewahrt werden. So kann Klumpenbildung verhindert werden.

Beachten Sie, dass alle Messungen am ersten Morgenurin, also dem Urin, welcher sich während der Nacht bildete, gemacht werden. Trinken Sie den Mineraldrink immer vor den Mahlzeiten und nicht zu den Mahlzeiten.

In einigen Fällen ist der Organismus nicht mehr in der Lage, das angebotene Calcium aufzunehmen und in die entsprechenden Gewebestrukturen einzubauen. Oft kann ein Arzt oder Heilpraktiker dann medikamentöse Hilfe leisten. Durch Bewegung wird Calcium besser verwertet, während es im Liegen leichter zur Ausscheidung veranlasst wird.

Nach einigen Monaten der Anwendung der ACIBAS-Balance Methode, werden Sie bemerken, dass die Gewebe sauber werden, die Haut reiner wird, ev. Falten verschwinden, die Beweglichkeit zunimmt und Übergewicht reduziert wird. Diese Veränderungen sind von Mensch zu Mensch anders und können in einigen Fällen bis zu mehreren Jahre dauern. Es mag empfehlenswert sein, dann den Stoffwechsel der Knochen anzuregen.

Ernährung während der ACIBAS-Balance

Analysieren Sie Ihre bisherige Ernährung auf die säuernden Lebensmittel und Getränke. Trinken Sie keine Cola- oder andere Limonadengenötrenke. Ersetzen Sie möglichst alle Getrönke mit Wasser. Beginnen Sie schrittweise die säuernden Lebensmittel durch die Messungen zu erkennen und zu reduzieren und oder mit anderen nichtsäuernden zu ergänzen.

Säurebildner wie Fleisch, Eier, Mehlspeisen, Käse usw. sollten durch ausreichende Mengen Basenbildner wie Gemüse, Salat, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchten usw., ausgeglichen werden.

Es ist gut möglich, dass Sie bereits seit Jahren eine verdeckte Azidose hatten und sich dieser jetzt bewusst wurden. Eine solche Azidose stammt von Ernährungsgewohnheiten, die Lebensmittel und Getränke beinhalten, deren Wirkung sauer in der Verdauung ist. Am Ende dieses Berichtes finden Sie eine Lebensmitteltabelle in der Sie sehen können, welche Lebensmittel basisch oder sauer in der Verdauung wirken.

Nicht nur Nahrungsmittel wirken säuernd in der Verdauung, sondern auch Getränke. Einerseits sind es die Limonadengenötrenke (Colagetronke mit pH 2,4) mit ihrem Zuckergehalt und saurem Geschmack, zudem wirkt Alkohol stark säuernd. Sie können z.B. den ganzen Tag gesund und ausgeglichen essen, wenn Sie jedoch abends alkoholhaltige Getränke geniessen, findet nachts keine Entsäuerung statt, sondern eine Versäuerung. Dasselbe gilt für TV-Snacks wie Erdnüsse, Pommes Chips, Salzgebäcke, Süssgebäcke, Schokolade, Süssigkeiten usw.

Bei der ACIBAS-Balance Methode ist es wichtig, dass Sie Ihre bisherige Ernährung analysieren und versuchen die säuernden Nahrungsmittel und Getränke etappenweise in Ihrem Speiseplan zu reduzieren.

Der Darmspezialist Xaver Mayr warnt davor, während der gleichen Mahlzeit jene Stoffe zu sich zu nehmen, die auch ausserhalb des Körpers bei 37 Grad zu gären beginnen: Also Milch und Milchprodukte (ausser Butter und Rahm) gemischt mit Obst und Zucker. Auch Obst und Zucker bilden zusammen Alkohol. Im Fruchtjoghurt sind alle Fehler, die man in dem Zusammenhang machen kann, einträchtig vereint. Die Frucht allein, ebenso der Joghurt allein, (in kleinen Mengen) sind nützliche Lebensmittel. Fügen Sie dem Fruchtmüsli niemals Milch, Zucker oder Milchprodukte hinzu, ausgenommen Rahm!

Saure Nahrungsmittel, wie es viele Früchte im Geschmack sind, werden unterschiedlich verstoffwechselt. Wenn jemand mit einem gesunden Stoffwechsel ein stark säurehaltiges Nahrungsmittel, wie eine Orange oder Zitronensaft zu sich nimmt, werden die Säuren oxidiert und die basischen Mineralstoffe der Frucht freigesetzt und verwertet. Die Früchte wirken in diesem Fall positiv und bilden Basen. Bei Personen mit einem gestörten Stoffwechsel werden jedoch die Säuren derselben Früchte weder oxidiert, noch umgewandelt. Sie bleiben als Säuren im Organismus und wirken negativ. Ob ein Nahrungsmittel säure- oder basenbildend wirkt, hängt vom Stoffwechsel bzw. der Darmflora, der betreffenden Person ab. Am stärksten säurebildend sind z.B. Fleisch, Käse und andere Proteinprodukte. Die Verdauung und Umwandlung von Eiweiss führt immer zur Produktion verschiedener Säuren, von denen die Harnsäure am besten bekannt sein dürfte.

Man prüft am besten mit Hilfe der Indikator-Stäbchen selbst, welche Speisen im jeweiligen Organismus säuernd wirken. Die morgendliche pH-Messung bringt es an den Tag. Von den meisten Personen werden Äpfel bald gut vertragen. Isst man aber Obst oder Rohkost am späten Abend, so bleibt diese Nahrung nachts im Darm liegen, beginnt zu gären, und wird wieder zum Säurespender. Wer in der ACIBAS-Balance lebt, wessen Darm und Stoffwechsel perfekt funktionieren, wird am Morgen im gesunden pH-Bereich selbst dann liegen, wenn er abends den frischen Saft aus roten Johannisbeeren trinkt. Dieser Belastung sollte man sich aber nicht aussetzen. Sinkt der pH im Darm bis zu 6,5 werden die eiweissverdauenden Fermente lahm gelegt. Der Körper reagiert mit Müdigkeit nach fleisch- oder anderen eiweisshaltigen Mahlzeiten.

Die ganzen Ernährungstips sind sehr umfassend und machen in ihrem Umfang ein eigenes Buch aus. Dies würde den Rahmen dieses Berichtes sprengen. Deshalb ist ein neues Buch in Vorbereitung über „Ernährungstips zur ACIBAS-Balance“. Wenn Sie an diesem Buch interessiert sind, dann senden Sie den Coupon am Ende dieses Heftes ein.

Darf ich jetzt nur noch basisch wirkende Nahrungsmittel essen?

Nein, Sie sollen normal weiter essen!

Wenn Sie normal weiter essen, können Sie an den täglichen Messungen sehen, wie Ihre bisherigen Ernährungsgewohnheiten auf Ihre Verdauung wirken. So lernen Sie Schritt für Schritt diejenigen Nahrungsmittel kennen, die eine zu starke säuernde Wirkung auf Ihre Verdauung haben. Nun können Sie diese durch Änderung der Kochweise (z.B. weniger Salz, weniger Fett), durch deren Reduzierung, oder durch die Kombination mit basisch wirkenden ausgleichen. Um die Entsäuerung zu unterstützen, empfiehlt es sich einen höheren Anteil von basisch wirkenden Nahrungsmittel und Kombinationen zu essen.

Was passiert bei der ACIBAS-Balance Methode?

Salze, die oft in Form von Nadelkristallen im Gewebe gelagert sind, lösen sich von ihrer Unterlage ab. Auf ihrem Wege zu den Ausscheidungsorganen können sie stechende oder ziehende Schmerzen verursachen. Diejenigen Kristalle, die an Ort und Stelle in Säure zurückverwandelt werden, erzeugen ein leichtes Brennen, bis sie durch Gewebewasser ausreichend verdünnt sind. Der Schmerz, der bei einem Muskelkater durch erhöhte Milchsäurekonzentration vorkommt, ist jedem bekannt. Die unangenehmste Erfahrung scheint diejenige zu sein, von der man evtl. nachts überrascht wird (nachts findet der intensivste Säureabbau statt).

Unwohlsein nach einigen Tagen

Einige Tage nach Beginn der Entsäuerung können sich so viele Schlackenstoffe lösen, dass sich Gliederschmerzen und ein Unwohlsein bemerkbar machen. Gerade in diesem Stadium sollten Sie nicht unsicher werden, und die Ausscheidung dieser Schlackenstoffe mit der Fortsetzung der ACIBAS-Balance Methode unterstützen. Bereits wenige Tage danach werden Sie sich wieder wohl fühlen.

Wenn sich grosse Säuremengen sehr schnell auflösen, werden sie manchmal heftig über den Darm ausgeworfen. Stoppt man den Durchfall, verhindert man also die Ausleitung, kommt es zur Rückvergiftung mit Müdigkeit und Unwohlsein. Giftstoffe bleiben länger im Körper zurück als notwendig wäre.

Ein vorgeschädigter, schwacher Magen kann mit Übelkeit oder Missempfindungen auf den Basendrink reagieren. Hier gibt es mehrere Möglichkeiten der Abhilfe. Entweder verringert man die Menge des Drinks und erhöht sie danach langsam wieder, oder man verdünnt den Basendrink noch weiter. Dann wird jeweils ein Glas der Flüssigkeit zügig getrunken, damit es der Magenstrasse folgend sofort in den Dünndarm gelangt.

Etwa 10 - 15 Minuten nach dem Trinken kann man auch einen Teelöffel frisch gepressten Zitronensaft mit Wasser verdünnt zu sich nehmen. Wenn dann der Magen gesünder wird, verschwinden die Beschwerden.

Bei Muskelverspannung ist es nicht sinnvoll, die Mischung abzusetzen, da sich die Ausscheidung jetzt in vollem Gange befindet. Ganze Schlackeklumpen wandern aus tieferliegenden Geweben und Organen nach aussen. Schmerzhaft Bezirke entstehen

unter der Haut und an Muskeln, die auf Nervenfasern einwirken. Dabei können sich auch Muskeln verspannen.

Hier helfen Massagen. Der Mineraldrink selbst hat keine muskelerhärtende Wirkung. Gerade das darin enthaltene Magnesium wirkt spannungslösend.

Gelegentliches Ziehen in Lymphgefäßen deutet daraufhin, dass diese jetzt stärker arbeiten müssen. Lymphstauungen, die seit Jahren bestehen können sich nun auflösen.

Die Haut ist eines der Hauptausscheidungsorgane. Säuren können jucken und dadurch zum Kratzen verführen. Es entstehen manchmal wund Stellen durch die ätzenden Ausscheidungen. Manche „überfüllte Müllhalde“ entlädt sich nun über Pickel und Herpes, die aber schnell wieder verschwinden. Wer vor der ACIBAS-Balance Ekzeme hatte, wird beobachten, dass diese einige Tage nässen, um danach abzuheilen.

Festsitzende Stoffwechselschlacken bedienen sich des Basengemisches, um wieder in aktiven Zustand zu gelangen. Von diesen toxischen (giftigen) Substanzen konnten vorher jahrelang nicht einmal 1 - 2 Gramm täglich ausgeschieden werden.

Lösen sich nun während der ACIBAS-Balance 30, 40 oder mehr Gramm Stoffwechselschlacken, führt dies zur Überflutung des Organismus. Weil die Reinigung meistens schubweise erfolgt, fühlt man sich an manchen Tagen unwohl, während die gleiche Person zu anderen Zeiten ihre durch vorangegangene Reinigungsschübe gewonnene Energie und Lebensfreude bereits genießt. Der Organismus reinigt sich auch stets über die Zungenoberfläche. Vor allem am Morgen bilden sich, besonders während der Entgiftungszeiten, dickere Zungenbeläge. Versuchen Sie diese auszuspucken. Bei starker Absonderung von Schleimbrocken aus dem Rachenraum kann ein Spucknapf dem Auswurf praktische Dienste leisten.

Durch Auflockerung und Lösung der Schlacken werden alle belasteten Bezirke sensibler. Nervenstränge, die früher nicht zu spüren waren, sind berührungs- und druckempfindlicher. Man kann dies durch festes Überstreichen, etwa des Ischiasnerves an der Aussenseite des Oberschenkels feststellen. Will man den Zustand seiner Hautdepots prüfen, so zieht man zwischen Daumen und drei Gegenfingern Hautfalten zusammen. Jede schmerzhaft Stelle ist noch mit Schlacken gefüllt.

Man wird überrascht sein, welche Salzmengen in Geweben und Organen gelagert sind. Absonderungen sind überall möglich (Augen, Ohren, Nase, Rachen, Knochen usw.).

Besonders heftig wird während Entschlackungskuren von Dampffheitsgefühlen im Kopf berichtet. Das Gleiche kann geschehen, wenn Meerrettich oder Knoblauch verwendet wird. Die nun aufgelösten Giftstoffe beeinträchtigen auch an dieser Stelle das Befinden. Flüssigkeitszufuhr kann dann Erleichterung bringen. Das Gleiche gilt für Halsschmerzen die manchmal sofort nach dem Trinken des mineralisierten Wassers auftreten. Alte Anginen können nun ausheilen.

Abnehmen und Gewicht halten

Besonders Übergewichtige haben bereits mehrere Jahre eine Azidose. Durch die ACIBAS-Balance werden diese alten Schlacken abgebaut. Die positive natürliche Folge der ACIBAS-Balance Methode wird sich in einer langsamen, gesunden, natürlichen Übergewichtsreduzierung bemerkbar machen. Durch die ACIBAS-Balance gehen Hungergefühle natürlich zurück, weil der Darm besser arbeiten kann. Untergewichtige werden nicht abnehmen. Der gesunde Körper kann das, ihm von der Natur gegebene Gleichgewicht, wieder besser herstellen.

Jeder Mensch sucht in seinem Leben Zufriedenheit und Glück. Zufriedenheit erreichen wir, wenn wir tolerant, liebevoll und friedfertig in unserem Umfeld leben. Wenn wir eigene Schwächen sehen, ist unsere Zufriedenheit gestört. Dann erlangen wir die Zufriedenheit nur, wenn wir diese Schwächen überwinden und innerlich selbst weiter wachsen. Oft ist es so, dass wir die Hilfe und Inspiration von anderen Menschen benötigen, um die eigenen Schwächen schrittweise erkennen und transzendieren zu können. Wenn Sie z.B. Übergewicht oder andere Beschwerden haben - und durch die pH-Messung eine Azidose festgestellt haben, dann können Sie mit Hilfe eines Arztes, oder durch diese Schrift lernen, ihr Problem zu lösen. Vielleicht reicht diese Unterstützung jedoch noch nicht, um jahrelange Gewohnheiten zu verändern. Dann ist es wichtig, dass Sie mit anderen Menschen sprechen können, die auch eine Entsäuerung machen. Gegenseitig können Sie Erfahrungen austauschen. So werden Sie fühlen, dass Sie nicht alleine sind, sondern dass viele andere Menschen ähnliche Erfahrungen machen. Durch diese Identifikation erhalten Sie Inspiration, die Ihnen helfen wird, Sie stärkt und motiviert. Wenn Sie den Kontakt zu anderen Personen suchen, die auch an der Entsäuerung arbeiten, dann senden Sie den Coupon am Schluss dieser Schrift ein. Ich werde Sie unterstützen, damit Sie Zufriedenheit erlangen können.

Kann der Mineraldrink jederzeit wieder weggelassen werden?

Der pH-Wert wird sofort wieder stark absinken, wenn man den Mineraldrink nicht mehr zu sich nimmt. Da der Entgiftungsvorgang jetzt in Schwung gekommen ist, kann der pH-Wert evtl. unter den Anfangswert fallen. Es werden nicht nur die gerade freien Säuren neutralisiert, sondern Jahrzehnte alte eingelagerte Schlacken aufgelöst. Trotzdem kann man jederzeit den Drink weglassen. Bereits abgelöste, aber noch nicht ausgeschiedene Schlacken werden schnell wieder in irgendeine Zelle abgelagert.

Vorsicht

Sie sollten die ACIBAS-Balance Methode nicht anwenden, wenn Sie krank und in ärztlicher Behandlung sind. Wenn Sie unter schweren Nierenfunktionsstörungen leiden, bei denen ohne Medikament kein Wasser gelassen werden kann. Wenn Sie Kaliumausscheidungsstörungen durch Nierenerkrankung haben (Arzt fragen!). Bestimmte Diuretika (Carboxylasehemmer) behindern die Säureausscheidung. Wer zu tetanischen Anfällen neigt (evtl. nach Schilddrüsenoperation) muss diese Methode meiden.

Herzranke!

Calcium kann die Wirkung von Digitalis verstärken!

Diabetiker!

Durch die Normalisierung der Säuren- bzw. Elektrolytwerte kann der Zuckerspiegel bis zur Norm sinken, öfter kontrollieren!

Laktoseintoleranz!

Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie Milchzucker, sog Laktose verdauen können, dann sollten Sie auf jeden Fall einen Basendrink ohne Laktose wählen

Herz, Kreislauf und Nervensystem sollten noch soweit intakt sein, dass sie bei gesteigerter Belastung nicht versagen. Wenn ein Arzt diesen Schwachstellen seine Aufmerksamkeit widmet und sie unterstützt, kann eine Entschlackung behutsam durchgeführt werden.

Etwa 2 % der Menschen reagieren auf die ACIBAS-Balance mit einer Verminderung der Wasserausscheidung. Man beobachtet Wasseransammlungen im Gesicht, evtl. Am Ober- oder Unterlid. In schweren Fällen kann es auch zur Gewichtszunahme kommen. Dabei handelt es sich selten um Funktionsstörungen der Nieren. In den meisten Fällen zeigt sich ein Mangel an Kalium, dem Gegenspieler des Natriums. Verabreicht man zusätzlich Kalium-Brausetabletten, werden diese Schwellungen (Ödeme) im Allgemeinen verschwinden. Ein Arzt sollte unbedingt konsultiert werden.

Besonderheiten

Falls Sie gleich bei Ihrer ersten Messung einen Wert von pH 7 oder höher vorfinden, obwohl Sie sich nicht in einseitiger Weise ernähren oder die unter „Vorsicht“ aufgeführten Punkte für Sie zutreffen, so ist damit zu rechnen, dass bereits eine Blockade für die Säureausscheidung besteht. Der Urin ist dann basisch, während sich die Säuren in den Zellen und Geweben anreichern.

Also kann man am positiven Befund Krankheiten erkennen, während ein negativer Befund noch keine Garantie für Gesundheit darstellt.

Eine solche Blockade lässt sich im allgemeinen auflösen, indem man einen Tag den Mineraldrink einnimmt. Danach setzt man einen Tag aus und trinkt am 3. Tag wieder. Der 4. Tag bleibt wieder frei und der Morgenurin des 5. Tages wird sauer sein.

Normalerweise regt das Mineralgemisch die Wasserausscheidung an. Sind die Nieren aber schon stärker geschädigt, kann es vorkommen, dass vermehrt Wasser im Körper zurückgehalten wird. Dann verliert der Körper nicht an Gewicht, sondern nimmt zu. In dem Fall muss unbedingt der Rat eines Arztes oder erfahrenen Heilpraktikers eingeholt

werden. Nierenkranke leiden meist unter Zinkmangel. Das lässt sich zuverlässig durch eine Diagnose oder eine Haar - Mineralienanalyse feststellen.

Wird Wasser im Körper zurückgehalten, empfiehlt sich im allgemeinen eine Art „Schaukeltherapie“: Mineralmenge ganz zurücknehmen - langsam wieder steigern, bis der Urinstau beginnt - einen Tag aussetzen - wieder mit kleinen Mengen beginnen.

Bei sehr verschlackten Menschen wurde in seltenen Fällen eine leichte Erhöhung des Blutdruckes beobachtet. Dies steht nicht im Zusammenhang mit dem Mineraldrink. Auf Grund der starken Anregung des Stoffwechsels und der damit verbundenen Ablösung alter Schlacken, kann der Kreislauf zeitweise mehr belastet werden. In einem solchen Fall nehmen Sie den pH auf 7 zurück.

Unter Verstopfung leidende Personen können sich In der Drogerie oder Apotheke ein Abführmittel auf natürlicher Pflanzenbasis besorgen. Es gibt div. Instanttees und Kräuterpräparate, die sehr gut wirken. Werden Abführmittel zur gleichen Zeit wie der Mineraldrink eingenommen, wird die säuernde und damit die abführende Wirkung des Abführmittels manchmal aufgehoben.

Oder man verschafft sich, den zur Entschlackung unerlässlichen guten Stuhlgang durch das Trinken einer Glaubersalzlösung. 1 Kaffeelöffel Glaubersalz wird in einem Glas lauwarmen Wasser gelöst und am Morgen in einem Zug ausgetrunken. In jedem Fall muss auch bei Verstopfung genügend Flüssigkeit genommen werden.

Während der ACIBAS-Balance Methode kann eine sogenannte „Fastenazidose“ entstehen. Sie ist die Folge sowohl der Ausschwemmung gebundener, giftig wirkender Substanzen aus eingeschmolzenem Fettgewebe, als auch aus der Auflösung verbrauchter Körperzellen (Kerneiweiss). Zur Entlastung der Entgiftungsorgane neutralisiert man diese Säuren täglich. Behutsames Entsäuern ist deshalb zu empfehlen, damit das Lösen und Einschieszen dieser belastenden Stoffe in die Körperflüssigkeiten nicht zu stürmisch geschieht. Wie beschrieben, regen Mineralbasen solche Lösungsprozesse aus. Eine Reduzierung auf pH 6.0 – 6.5 erweist sich hier als ausreichend. Auf jeden Fall überschreitet man nicht pH 7.0, der sonst schadlos vertragen wird. Unter allen Umständen sind jetzt 2-3 Liter Flüssigkeit pro Tag zu trinken. Noch sinnvoller wären Leber,-Galle,-Nierentees, um jenen Organen die Arbeit zu erleichtern.

Ich bin schon auf pH 6 und komme nicht höher

Die ACIBAS-Balance kann je nach Mensch variieren. Deshalb kann es notwendig sein den Mineraldrink stärker zu mischen um bei der morgendlichen Messung den Wert von pH 7.0 zu erreichen.

Warum kann trotz ausreichender Einnahme des Mineraldrinks der pH-Wert plötzlich bis auf 5 absinken?

Hier folgender Vergleich: Will man einen sehr festen Lehmklumpen mit Wasser auflösen und wegspülen, kann anfangs das Wasser relativ sauber bleiben, weil sich wenig Material löst. Nach einiger Zeit des Einweichens wird sich mehr Lehm lösen und das Wasser verunreinigen. Je grösser und härter der Klumpen ist, desto länger dauern Auflösung und Wegschwemmen.

Auf unseren Fall übertragen bedeutet dies folgendes: Ehemals saure Schlacken müssen gelöst, wieder in Säuren verwandelt, neutralisiert und als Neutralsalze über die Nieren ausgeschieden werden. An manchen Tagen löst sich ein grösserer Teil, der bereits weich gewordenen Materialien. Für diesen plötzlich grossen Anfall von sauren Stoffen war die Mineralmenge an diesem Tag nicht ausreichend. Bereits am folgenden Tag kann der Wert wieder normal sein. Hält der Zustand mehrere Tage an, so lässt sich durch die vorübergehende Anhebung der Mineralmenge regulierend eingreifen.

Keine Angst vor Natrium

Kochsalz, so heisst es, erhöhe den Blutdruck, was auf seinen Natriumanteil und dessen Wasserbindungsfähigkeit zurückzuführen sei. Einerseits ist bis heute nicht geklärt, welche Schäden ein Übermass an Chlor, das ja in gleicher Menge im Kochsalz enthalten ist, dem Organismus zufügt. Andererseits muss man feststellen, dass nur diejenigen Menschen hohe Salzmengen verbrauchen, die sich auch sonst unvernünftig ernähren, und dadurch eine Erhöhung des Blutdruckes zu erwarten ist.

Das Natrium wird dringend benötigt, um freie Säuren in den Geweben zu neutralisieren. Das übrige Chlor setzt sich im Bindegewebe, an Zellmembranen usw. fest. Hier wird es nun zusammen mit verbrauchtem Eiweiss gleichsam „eingemauert“. In zu grossem Kochsalzgenuss zeigt sich möglicherweise (unbewusst) der Versuch, mit einem allerdings untauglichen Mittel, dem Basenmangel entgegenzuwirken.

Auch der Magen ist auf eine gewisse Menge an Kochsalz angewiesen, denn er stellt daraus Bicarbonat und Salzsäure her ($\text{NaCl} + \text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O} = \text{HCl} + \text{NaHCO}_3$). Eine kochsalzfreie Diät kann sich durchaus als nachteilig erweisen.

Bei der Entsäuerung durch einen Mineraldrink, in welchem Natriumbicarbonat verwendet wird, zeigt es sich, dass säurebedingter hoher Blutdruck langsam sinkt. Mit Hilfe der Haar-Mineralanalyse konnte man feststellen, dass es auch nach 2-jähriger Aufnahme von Natriumbicarbonat zu keiner Erhöhung des Natriumspiegels innerhalb der Gewebe kommt. Das beweist, dass Natriumbicarbonat im Vergleich zum Kochsalz basisch wirkt und absolut nicht mit dem Kochsalz zu vergleichen ist.

Das ist ein besonders wichtiger Befund, denn die Membranen der Zellen sind mit molekularen „Pumpen“ ausgestattet. Durch einen Kanal wird Natrium aus ihnen herausgeschwemmt, während an anderer Stelle Kalium und Calcium ins Zellinnere gelangen.

Auf ein biochemisches Signal geht der Vorgang in umgekehrter Richtung vonstatten. Aufgrund der Trennung von Natrium- und Kaliumionen entsteht ein dauerndes Spannungsgefälle (Membranpolarität), das immer zum Ausgleich drängt. Auf diese Art erhält die Zelle ihre ständige Wachheit und Spannkraft. Tiere, die reine Pflanzenfresser sind, suchen gern Salzleckstellen auf. Und dies tun sie sicher nicht aus Genusssucht.

Sowohl die freien Säuren als auch alle basophilen Drüsen, wie Leber, Dünndarmdrüsen sowie die Bauchspeicheldrüse, die Bicarbonat zur Herstellung ihrer Verdauungssäfte benötigen, beginnen ein Wettrennen um jedes basische Molekül, das hereinkommt. Auch die freien Säuren des Bindegewebes beteiligen sich daran. Mit grosser Geschwindigkeit stellen sie neutrale Salze her, die sie sofort den Nieren zuführen.

Nach der morgendlichen pH-Messung legen wir die Menge des Mineraltrinks so fest, dass wir nur den „Basenhunger“ des Organismus stillen. Der pH 7,0 sollte nicht längere Zeit überschritten werden. Gleichzeitig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unbedingt erforderlich. Das bedeutet, dass Sie den Mineraldrink, wie vorne angegeben mischen und trinken sollten. Untersuchungen beweisen, dass alle Menschen mit hohem Blutdruck einen Mangel an Kalium, dem Gegenspieler des Natrium, aufweisen. Das bedeutet, dass im Verhältnis zum Kalium natürlich zu viel Natrium vorhanden sein kann. Bei Personen, die längere Zeit diesen Drink verwenden, entsteht ein Gleichgewicht am Na-K-Verhältnis.

Zusammenfassend muss also gesagt werden, dass kochsalzfreie Diät ebenso schädlich ist, wie zu viel Salz. Der Mangel äussert sich in hochgradiger Schwäche, Müdigkeit und Appetitmangel. Häufig wird dann das Trinken eines Glases Meerwasser verordnet.

Wie wirken Säuren auf den Organismus?

Die meisten Säuren entstehen durch Nahrungsmittel, die oft nicht sauer schmecken, aber dennoch sauer verstoffwechselt werden. Auch jenen Menschen, die auf richtige Ernährung bedacht sind, können dabei viele Fehler unterlaufen. Zum Beispiel ist das volle Korn ein sehr wertvolles und unentbehrliches Lebensmittel. Aber wer hauptsächlich von den leicht säuernden Körnern lebt (siehe Tabelle am Schluss), ernährt sich einseitig und wird ebenfalls erkranken.

Eine ganze Reihe von Medikamenten, wie Abführmittel, Schlafmittel, Antibiotika, Corticoide, Schutzimpfungen usw., aber auch jede Krankheit, selbst ein Knochenbruch sowie Stress wirken säuernd. Eine schlechte Nachricht, so hat man experimentell nachgewiesen, lässt den Säurewert des Blutes sofort ansteigen. Dies mag eine Erklärung dafür sein, warum ein Mensch vor Schreck oder Freude tot umfallen kann. Tiere lassen sich derart ängstigen, dass sie sterben. Bei Angstattacken entsteht immer auch eine Vergiftung mit Nitrosaminen.

Bei Untersuchungen an Examenskandidaten stellte ein Ärzteteam fest, dass sich vor und während der Prüfung das Blut derart verdickte, dass teilweise Herz-Kreislaufbeschwerden die Folge waren. Aus Angst kann „das Blut in den Adern stocken“, wie der Volksmund sagt.

Von Lärmstress weiss man, dass er zur Verschiebung der Elektrolyte, besonders des Magnesiums in der glatten Muskulatur beiträgt. Auch pathogene Erdstrahlen, die durch Wasseradern, Verwerfungen, Curie-Netze usw. hervorgerufen werden, tragen zur Übersäuerung bei. In vielen Fällen liess sich der pH-Wert einer Person schon dadurch anheben, dass der Bettplatz gewechselt wurde. Die Erforschung der Erdstrahlung bringt interessante Informationen.

Die Duftstoffe der Natur sind alkalisch. Sie werden von saurem Regen und sauren Gasen in der Luft neutralisiert. Parfums aus natürlichen Stoffen lassen manches Unbehagen beseitigen.

Eiweiss

Eiweiss, das aus Aminosäureketten besteht, wird sauer verstoffwechselt. Die übliche Kost enthält einen viel zu grossen Anteil dieses Nahrungsmittels. Während die Schulmedizin eine tägliche Menge von etwa 80 g beim Erwachsenen für notwendig hält, wird dies durch praktische Erfahrungen vieler Naturärzte, sowie, die gründlichen wissenschaftlichen Arbeiten von Prof. Dr. Med. Lothar Wendt (Die Eiweiss-speicherkrankheiten“ vom Haug Verlag) widerlegt. Von ihm stammt die Erkenntnis: „Eiweissarme Ernährung im fortgeschrittenen Alter, verlängert das Leben“! Eiweiss ist ein Baustein des Körpers, der in Kindheit und Jugend reichlich gebraucht wird. Auch während der Schwangerschaft mögen grössere Mengen angebracht sein. Eiweiss ist kein Stoff, der zugeführt, verbraucht und deshalb wieder zugeführt werden müsste. Um den normalen „Verschleiss“ zu ersetzen, erwies sich die Menge von etwa 40 g täglich als ausreichend. Es sollte auf die Qualität des Eiweisses geachtet werden, das möglichst viele essentielle Aminosäuren aufweisen muss.

Aufgrund komplizierter chemischer Vorgänge sinkt der Eiweissbedarf mit der Zufuhr ausreichender Mengen basenbildender Lebensmittel. Die Herstellung von basischem Ammoniak aus Eiweiss muss als Notlösung angesehen werden, welcher sich der Organismus bedient, um akute Katastrophen abzuwenden! Das gesunde, gestillte Baby, das über einen Urin-pH von 8 - 8,5 verfügt, erhält auf seine Aktivität umgerechnet 12 g Eiweiss. Bei dieser Menge verdoppelt es sein Körpergewicht in etwa einem 3/4 Jahr.

Nikotin und Alkohol

Sie sind beliebte Mittel, um sich in den Zustand körperlichen und geistigen Wohlbefindens zu versetzen. Diese Wirkung beruht nicht nur auf Einbildung. Beide Mittel veranlassen die, in den Körperflüssigkeiten kreisenden, dicken Schlacken, sich insbesondere in den Bindegeweben zu verkriechen. Blut und Lymphe sind entlastet und der Mensch fühlt sich für den Augenblick wohl. Aber die normale Ausscheidung über Stuhl und Nieren wird verhindert! Nach einiger Zeit erfolgt die Rückführung eines Teiles der Abfallstoffe in den Kreislauf und neue Stoffwechselreste kommen hinzu. Daraufhin erfolgt wieder ein Griff zur Zigarette. Welche Wirkung das auf die Dauer provoziert, wird dem aufmerksamen Leser klar sein! Auch der Alkoholiker zerstört mit unbarmherziger Konsequenz sein Leben.

Rhythmus und Klima

Bei gelegentlichen Reisen zeigt es sich, welche grosse Bedeutung einem gleichmässigen Lebensrhythmus zukommt. Trotz unveränderter Nahrung und Mineralaufnahme sinkt der pH nach längerer Bahnfahrt, einem Flug, evtl. Klimawechsel, anderer Betätigung und veränderten Schlafenszeiten. Das trifft selbst dann zu, wenn die Reise als keineswegs stressreich empfunden wurde.

Fäulnis im Darm

Der Speisebrei fault und gärt im Darm, wenn dieser über keine gesunde Keimbepiedelung verfügt und die Lebensmittel falsch kombiniert werden. Das ist bei etwa 95% der Menschen der Fall. Gärt der Darminhalt, so entstehen Alkohol von minderer Qualität, sowie giftige Gase, die soweit sie den Darm nicht in vorwärts verlassen, durch das Blut nach oben in den Kopf steigen. Dort können sie Schmerz- und Benommenheitsgefühle verursachen. Darmgifte verändern die Darmwände derart, dass sie durchlässig für Bakteriengifte und Schadstoffe aus Lebensmitteln werden, die den Darm sonst in Richtung Ausgang passieren würden. Gifte, die durch die Darmwand dringen, geraten unmittelbar in den Pfortaderkreislauf und damit in die Leber. Bei Menschen, die jahrelang an Darmerkrankungen leiden, sind auch stets die Entgiftungsorgane Leber und Niere überlastet.

Viele Genussmittel verweisen sich als Säurespender: Zucker, Kaffee, Nikotin, Alkohol. Nur Essig ist saurer als Cola-Getränke! Die Säure bei Cola überdeckt man mit Zucker. Organische Säuren (z.B. Zitronen-, Wein-, Apfel- u. Essigsäure) werden im gesunden Organismus mit Hilfe von Sauerstoff in Kohlensäure und Wasser verbrannt. Die Kohlensäure verlässt den Körper bei der Ausatmung. Also bleibt keine Säure im Organismus zurück, sondern nur basenbildende Minerale. Von dieser richtigen Beobachtung geht man aus, wenn Obst- und Milchsäurekuren durchgeführt werden. Dies tritt aber nur dann zu, wenn der Darm ordnungsgemäss funktioniert.

Kuren mit L-Milchsäure nicht zu empfehlen

Je geschädigter die Verdauung und der Stoffwechsel sind, desto katastrophaler wirken sich die vielgepriesenen Kuren mit Molke, milchsäuren Gemüsen oder Säften, Obstessig, Quark, Joghurt, Südfrüchten usw. aus. Ärztlicherseits werden den sowieso schon hoch übersäuerten Diabetikern Quark, Joghurt usw. empfohlen. Diese Menschen bekommen einen sogenannten „guten“ Stuhlgang. Sie leiden nicht mehr an Verstopfung, denn der Darm befreit sich so schnell er kann von den Säuren. Bei vorgeschädigter Darmflora (95 % der Menschen) geht dieser saure Speisebrei in Gärung über, wodurch sich wiederum die krankhaften gärungserzeugenden Bakterien vermehren. Der Mensch reagiert dann auf jeden Ernährungsfehler zunehmend empfindlicher. Saure Stühle stinken, sind weich und oft schaumig. Die entzündeten Darmwände werden immer durchlässiger für Giftstoffe mit all den bereits beschriebenen Folgen.

Schadstoffbelastung durch Mineralstoffmangel

Einem unabänderlichen Naturgesetz folgend, muss der Körper die Menge seiner Mineralstoffe konstant halten. Findet er ein zu geringes Angebot lebensnotwendiger Minerale mit positiver elektrischer Ladung vor, so ist er gezwungen, statt dessen andere erreichbare Stoffe aufzunehmen. Hier bieten sich vor allem die metallischen Ione Cadmium, Quecksilber, Blei usw. an. Wie stark wir von der Verunreinigung des Lebensraumes geschädigt werden, hängt zu einem erheblichen Teil davon ab, ob unser Gewebe und Zellen ausreichend versorgt sind, so dass Schadstoffe, mit denen wir unvermeidlich konfrontiert werden, den Platz im Körper bereits besetzt vorfinden. Leider gibt eine Blutuntersuchung keine ausreichende Auskunft darüber.

Cadmium scheint heute eines der gefährlichsten Umweltgifte zu sein. Die Hauptlagerstätten im Körper sind die Nieren. Experten vermuten, dass bei uns etwa 10'000 - 100'000 Menschen infolge einer Cadmiumvergiftung an Nierenfunktionsstörungen leiden. Das Metall beeinträchtigt ausserdem die Funktion von Lunge, Leber, Fortpflanzungsorganen, Haut usw. Im fortgeschrittenen Stadium finden sich gelbe Ringe am Zahnkranz. Eine Cadmiumvergiftung kann ein Arzt erst feststellen, wenn es zu spät ist. Eisen schützt den Körper vor Cadmium!

Cadmium stammt aus Zigarettenrauch, Kraftwerksabgasen, Cola-Getränken, Schnellkaffee, besonders präparierten Fleischwaren usw. Je saurer der Boden ist, desto mehr Blei und Cadmium nehmen bereits die Pflanzen auf, so dass auch Vegetarier schwer belastet sind.

Amalgamfüllungen in den Zähnen sind eine der Quellen für die Aufnahme von Quecksilber. Amalgam besteht etwa zur Hälfte aus reinem Quecksilber. So lässt sich bis zu einer Woche nach dem Zahnarztbesuch, bei dem eine alte Füllung herausgebohrt wurde, eine erhöhte Quecksilberausscheidung im Urin beobachten. Dieses Schwermetall wird immer häufiger mit Schäden am Nervensystem in Verbindung gebracht.

Bei Personen ohne Amalgam im Mund liegen die Quecksilberwerte in der ausgeatmeten Luft deutlich niedriger als bei ihren „verplombten Mitbürgern“. Beim Kauen eines Kaugummis erhöht sich bei frischen Füllungen der Quecksilbergehalt im Atem oft bis zum 5-fachen.

Was sind Schlacken?

Als Schlacken können alle nicht lebenden Bestandteile der Gewebe bezeichnet werden. Unter anderem enthalten sie jene abgestorbenen Zellen, die ganz natürlich bei Zellerneuerungsverfahren entstehen. Die durch Abnutzung der Gewebestrukturen entstehenden toten Teile sollten durch den Stoffwechsel abgeführt werden, um so Platz für neue Zellen zu schaffen. In dem Falle würde das Altern nur sehr langsam vorstatten gehen. Basenmangel und Überernährung verhindern weitgehend den Ersatz abgenutzter Strukturen. Der Körper wird ärmer an aktiven Zellen. Weitere Schlacken sind, oder formen sich aus: Schleim- und Exsudatreste, Zellulitis, LDL-Cholesterin, Reste von Nahrungsbestandteilen die im Übermass zugeführt wurden, sowie Gifte - welche durch die Darmlymphe aufgenommen wurden, Trans-Fettsäuren, Medikamentenreste, Gallen-, Nieren- und Harnsäuresteine, Lebensmittel-Zusatzstoffe und Umweltgifte.

Manche Schlacken bleiben am Entstehungsort liegen. Andere werden aus dem überfüllten Blut-Lymphkreisen an jene Stelle abgeschoben, die ihnen den geringsten Widerstand entgegensetzen. Das sind die Zwischenzellenräume, Bindegewebe, Zellen und Zellen vorgeschädigter oder sonst schwacher Organe, Arterien sowie angesäuerte Gewebe. Nahezu alle, insbesondere chronische Erkrankungen, gehen mit Übersäuerung der Körperflüssigkeiten und Zellen einher, bzw. sind deren Ursache. Das Blut kann immer nur geringe Mengen an Säuren aufnehmen und zu den Nieren transportieren. Bereits geringe Schwankungen sind tödlich.

Durch den „vergreisenden“ Effekt des sauren Milieus entsteht die allgemeine Bindegewebsschwäche mit herauspringenden Wirbeln, über Knickfüsse, Bauchwandbrüche, offene Beine, Psoriasis bis zu der relativ harmlosen Zellulitis. Aber auch letztere sollte als Warnzeichen ernst genommen werden.

Basenmangelkrankheiten

Hippokrates behauptete: „Das Leiden ist das gleiche. Nur durch seinen Ort wird es verschieden“.

Findet der Erreger nicht den entsprechend niedrigen pH vor, so bleibt er inaktiv. Er kann sich weder vermehren noch entwickeln. So kann es vorkommen, dass manche Menschen nicht mehr in der Lage sind, den herumschwirrenden Viren zu widerstehen, die einem anderen nichts anhaben können. Weil Eltern bereits geschädigtes Erbgut übertragen, nehmen auch bei Kindern Bronchitis, Pseudo-Krupp, Rheuma, Krebs usw. rapide zu.

Am pH des Blutes kann man die Verhältnisse, die im Bindegewebe herrschen, nicht erkennen, da es durch die Alkalireserve (Bicarbonat) ausreichend gepuffert ist. Es können aber plötzliche Todesfälle dann eintreten, wenn bei hoher Belastung die Alkalireserve nicht mehr ausreicht, und das Blut seine Säuren nicht schnell genug an die Gewebe abgeben kann. Das mag dann vorkommen, wenn ein Mensch im Krankenhaus liegt, - vollgestopft mit säuernden Medikamenten (Antibiotika, Corticoide, Narkotika usw.) - schon ausser Gefahr zu sein scheint und plötzlich stirbt.

Nahezu alle, insbesondere chronische Erkrankungen, gehen mit Übersäuerung der Körperflüssigkeiten und Zellen einher, bzw. sind deren Ursache. Das Blut kann immer nur geringe Mengen an Säuren aufnehmen und zu den Nieren transportieren. Bereits geringe Schwankungen sind tödlich.

Etwas mehr Säure können die Erythrozyten tolerieren, allerdings auf Kosten ihrer Elastizität. Zu den ersten Symptomen der Azidose gehören kalte Hände und Füsse. In den mittleren Lebensjahren fühlt sich mancher vom Nachlassen der Leistungsfähigkeit überrascht. Schon nach verhältnismässig geringen Anforderungen stellen sich Müdigkeit oder Muskel- und Gelenkschmerzen ein. Das Blut fliesst dick und träge durch die Gefässe. Organe, Drüsen und alle Zellen leiden Mangel. Die sogenannten Raucherbeine sind nicht nur Privileg der Raucher, sondern entstehen ebenfalls durch säurebildende Stoffwechselstörungen. Die Gefässwände werden rau, hart und unelastisch.

Das Herz

Wenig elastische Parastrukturen nisten sich auch im Herzmuskel ein. Übrig bleiben immer geringere Mengen lebendiger Muskelteile, die nun gezwungen sind, mit verminderter Kraftreserve gegen einen zunehmenden Widerstand zu pumpen. Die Folgen der Dauerbelastung sind allgemein bekannt. Bei jeder Infektionskrankheit, besonders der Grippe, aber auch der Diphtherie usw., die ja nie ohne akute Vergiftung des Herzmuskels ablaufen, entsteht eine latente Azidose. Der Kranke, so stellte man fest, verfügt über besonders hohe Harnsäurewerte im Blut. Wir können dies mit der grösseren Anstrengung erklären, die der Herzmuskel unternehmen muss, um seine Leistung zu vollbringen. Schon früher wurden Fettsucht, Diabetes, Rheuma, Gicht, Steinerkrankungen usw. als Folge der harnsauren Diätose beschrieben. Heute erkennen wir die Azidose vor allem als Basenmangelerkrankung. Dramatischste Folge der Azidose ist der Herzinfarkt.

Herzinfarkt

Beim Herzinfarkt handelt es sich um einem umschriebenen Untergang von Herzmuskelgewebe als Folge einer lokalen Unterversorgung mit Sauerstoff (Hypoxie oder Anoxie = Sauerstoffmangel in den Geweben). Die mangelnde bzw. völlig aufgehobene Sauerstoffversorgung ist meist bedingt durch den (thrombotischen) durch Blutgerinnsel entstehenden Verschluss eines Gefässes, das den Herzmuskel versorgt, wobei sich das Gerinnsel in einem (arteriosklerotisch) durch krankhafte Veränderung der Arterien mit Verhärtung, Verdickung und Elastizitätsverlust „Arterienverkalkung“ hervorgerufenen veränderten Gefässabschnitt entwickelt. Dabei ballen sich sauerstoffarme, unelastisch gewordene rote Blutkörperchen (Erythrozyten) zusammen. Wie Kaugummi zusammengeklebt, bringen sie den Blutstrom etwa im Herzen oder auch Gehirn fast zum Stillstand. Die Zusammenballung der Blutzellen ist eine Ursache des Infarktes.

Geraten Regelfunktionen chemischer oder physikalischer Natur aus dem Gleichklang, so kann es vorkommen, dass der Körper seine Energie gegen sich selbst richtet. Das ist die Ursache der heute so verbreiteten Allergien, wie Migräne, Heuschnupfen, Asthma usw.

Calciummangel

Wissenschaftliche Schätzungen besagen, dass nach 25 Jahren des Calciummangels 1/3 des Skelettes verbraucht sind. Die Fähigkeit Calcium aufzunehmen und zu verwerten, verringert sich mit fortschreitendem Alter. Frauen über 35 benötigen mehr als jüngere Menschen (1200 - 1400 mg pro Tag). Das erste Anzeichen des Calciummangels sind nächtliche Fuss- und Wadenkrämpfe, Kribbeln in Armen und Beinen, Gelenkschmerzen, Herzklopfen, Schlaflosigkeit und die Neigung zu Allergien. Wadenkrämpfe können auch im Zusammenhang mit Magnesiummangel stehen. Eigentlich sollte die gesunde Nebenschilddrüse, mit den von ihr erzeugten Stoffen der Ausschwemmung von Calcium aus dem Skelett entgegenwirken. Aber auch dieser Ausweg ist bald versperrt. Die allgemeine Stoffwechselstörung erstreckt sich bereits frühzeitig auf das endokrine Drüsensystem. Durch Blockierung im Hypothalamus kommen mancherlei Fehlsteuerungen zustande. Infolge von Nikotingenuss wird die Ausschwemmung des Calciums noch begünstigt.

An dieser Stelle soll betont werden, dass die Einnahme des Mineraldrinks nicht prinzipiell vor Mineralmangel schützt. Die Beobachtung zeigt, dass auch die Entschlackung oft

grosse Mengen an Mineralen zusätzlich verbraucht. Deshalb kann es notwendig sein ein Nahrungsergänzungspräparat mit Calcium und/oder Magnesium einzunehmen.

Besonders prekär wird die Lage dadurch, dass alle enzymatischen, also biokatalytischen und hormonellen Vorgänge, streng pH-abhängig funktionieren. Weil alle hormonellen Vorgänge weitgehend ineinandergreifen und jede Drüse auf diese Art anregende oder hemmende Signale an andere Drüsen sendet, gerät leicht das ganze Zusammenspiel aus dem Gleichgewicht. Das bekannteste Beispiel einer Drüsenstörung ist neben der Erkrankung der Prostata und Schilddrüse, der Diabetes.

Diabetes

Er steht auf der Skala der säuernden Krankheiten, nach Krebs und vor Rheuma, an zweiter Stelle. Die basofile Bauchspeicheldrüse wird nicht nur durch Basenmangel geschädigt, sondern deren Erkrankung verursacht ihrerseits einen starken Anstieg von Ketonen. Dessen Folge sind die gefürchteten zahlreichen Spätfolgen der Zuckerharnruhr (Zelltod, Nervenerkrankungen, Erblindung usw.).

Im vorigen Jahrhundert, bevor das Insulin zur Verfügung stand, wurde der Diabetiker mit einer täglichen Dosis bis zu 30 g des basischen Natrons behandelt. Auch heute wird der erfahrene Naturarzt jeden Diabetiker zusätzlich zu anderen Behandlungen kräftig entsäuern. Dadurch lassen sich viele Spätschäden weitgehend vermeiden. Wo die Bauchspeicheldrüse noch regenerationsfähig ist, sind auch Heilungen zu erwarten. (In vielen Fällen stellt die Drüse ihre Arbeit nur deshalb völlig ein, weil sie Insulin von aussen erhält).

Während der ACIBAS-Balance sind öfter Kontrolluntersuchungen notwendig, denn häufig kommt es zu Blutzuckersenkungen.

Die Prostata

Die Prostata bedarf der besonderen Aufmerksamkeit des Mannes. Wenn durch ihre Vergrösserung eine Harnstauung hervorgerufen wird, so erweitern sich Blase, später Harnleiter und Nierenbecken. Die Blasenwand kann brechen und sich ausstülpen. Durch die Stauung des Wassers entstehen Ablagerungen, aus denen sich manchmal Harnsteine entwickeln. Gefährliche Bakterien finden hier einen idealen Nährboden. Durch aufsteigende Giftstoffe kann es zu lebensbedrohenden Situationen kommen. Längst bevor der Arzt ein Prostata-Adenom (gutartige Geschwulst) diagnostiziert, kann der Mann am Müdewerden des Harnstrahles die ersten Anzeichen beobachten. Neben der Nahrungsaufwertung durch den Mineraldrink können u.a. Kürbiskerne, Blütenpollen und Mittel aus Echinacea-Wirkstoffen helfen. Die ersten Anzeichen eines Behandlungserfolges sind das Nachlassen nächtlichen Harndranges und weniger Nachtröpfeln. Die Restharmenge verringert sich und die Blase wird kräftiger. Der Prostata-Kranke leidet auch an Zinkmangel.

Potenzstörungen haben ihre Ursache häufig in nicht ausreichender Drüsenfunktion. Im allgemeinen lassen sich diese Probleme durch die ACIBAS-Balance lindern.

Der Magen

verfügt über Belegzellen (Basalzellen), die für die Produktion des sauren Magensaftes zuständig sind. Sie reagieren selbst nicht sauer. Erst die Schleimhautoberfläche, ihre Grübchen und Öffnungen zeigen beim Gesunden die saure Reaktion. Durch Schädigung der Basalzellen aus Basenmangel kommt es zur Über- oder Unterproduktion von Magensaft. Jeder Mangel an Magensäure ist einmal aus einer Übersäuerung entstanden. Magengeschwüre sind nur in dieser Phase möglich. Durch die Zufuhr von Basen können sie verhindert oder sogar geheilt werden.

Die Verabreichung von Salzsäure bei deren Mangel ist als Kunstfehler zu bezeichnen. So paradox es klingt, ausreichende Mengen eines basischen Drinks entschlacken und regenerieren die magensaftbildenden Zellen. Der Magen fungiert sowohl als Depot, als auch als Säureventil für Bindegewebe und Zellen. Öffnet man durch Basengabe das oft seit Jahren verklemmte Ventil, so entlastet sich das Bindegewebe, indem Säure in den Magen einschiesst. Der überraschte Mensch stellt nach einigen Tagen oder Wochen fest, dass er gelegentlich saures Aufstossen hat: Die chemische Reaktion des Natriumbic., wenn es auf Säure im Magen trifft, setzt Kohlensäure frei, die nach oben entweicht. Sodbrennen lässt sich nur solange beobachten, bis der grösste Säureandrang in den Geweben abgebaut ist. Man verdünnt bzw. neutralisiert die Magensäure und stört damit den Verdauungsvorgang. Selbst wenn die Neutralisation nachteilig wäre, so zeigt doch die Erfahrung, dass unzählige, vor allem alte Menschen wenig oder keine Salzsäure mehr produzieren können und völlig beschwerdefrei leben.

Während die sauren Sekrete des Magens das Nahrungseiweiss nur vorverdauen können, führt das Trypsin der basenverbrauchenden Bauchspeicheldrüse die Aufspaltung bis zu ihren Bausteinen durch. Nur diese kleinsten Bausteine verwertet die Zelle.

Vorsicht bei Basenmangel

Da Basenmangel gefährlich ist, wäre hier das kleinere Übel zu wählen. Bisher konnte aber nicht beobachtet werden, dass sich die Magensäure durch den Mineraldrink tatsächlich verringert. Aus Kochsalz, das wir mit jeder Speise zu uns nehmen, wird stets neue Salzsäure gebildet. Alle Reaktionen laufen flexibler ab. Die Natur zeigt uns den richtigen Weg, indem sie den völlig gesunden Magen stets etwa 2,5 mal mehr Natriumbicarbonat als Säure erzeugen lässt.

Deshalb plädiere ich dafür, den Mineraldrink in der vorgeschriebenen Verdünnung herzustellen und die 3 Liter Flüssigkeit verteilt auf den Tag zügig hinunterzutrinken. Dabei wird er über den kürzesten Weg, die sogenannte Magenstrasse (eine Längsfältelung der Schleimhaut) unmittelbar in den Dünndarm geleitet, ohne sich vorher mit dem Mageninhalt zu vermischen. Das schluckweise Trinken gegen Sodbrennen halte ich für ebenso unwirksam, wie Salzsäuregaben bei Säuremangel. Selbstverständlich ist nichts dagegen einzuwenden, wenn man sich bei akuter Belästigung durch Sodbrennen mit einigen Schlucken dieses Mineralwassers die Situation erleichtert.

Gewichtszunahme oder -abnahme

scheinen oft unerklärlich. So kann man beobachten, wie ein Ehepartner jedes Jahr etwas an Gewicht zulegt, ohne mehr zu essen, während der andere bei gleicher Kost hager und knochig wirkt. Er baut Bindegewebe und Muskulatur ab. In vielen Fällen „hungern“ die Zellen und fermentbildenden Drüsen nach basenbildenden Stoffen. Ob man nun bei gleicher Ursache dick oder dünn wird, richtet sich nach dem jeweils angeborenen Konstitutionstyp.

Die Elektrolyte wirken wasserteibend. Das vorher aufgedunsene Gesicht, in dem die Augen immer kleiner zu werden scheinen, erhält wieder seine ovale Form, wie sie ihm der Knochenbau vorgibt.

Wenn alle Enzyme zur Verfügung stehen und im richtigen pH-Milieu arbeiten können, wird ausserdem jener „Luxusstoffwechsel“, den die Natur Mensch und Tier für gelegentliche Schlemmerzeiten geschenkt hat, wieder funktionieren. Wer diese Regulationsmöglichkeit öfter überfordert, also missbraucht, erzeugt damit wieder die alte Stoffwechselstörung. Wenn man mit der ACIBAS-Balance Methode lebt, wird es nicht schwer sein, eine leicht unterkalorische Ernährung einzuhalten. Der Appetit reguliert sich automatisch nach den Bedürfnissen des Organismus. Wer auf diese Signale nicht hört, sondern aus reiner Gewohnheit weiter isst, wird aus dem Teufelskreis nicht herauskommen.

Fieber

Das Fieber kann nur bei saurer Stoffwechsellage entstehen. Es ist für die Abwehr akuter Infekte unbedingt notwendig, da es einen Heilreiz setzt und die Bildung von Antikörpern stark anregt. Damit ist Fieber unverzichtbar zur Heilung von Infektionskrankheiten. Heute bekommen Menschen kaum noch Fieber, denn sie wurden schon als Kinder mit fiebersenkenden Medikamenten behandelt. Diese Information bleibt im Körper gespeichert. Man vermutet sogar, dass solche Informationen Eingang in die Gene finden

und dadurch vererbbar werden. Zudem unterbinden die Schutzimpfungen, die fast jedes Baby über sich ergehen lassen muss, das Trainieren der Fieberfähigkeit.

Fieberhafte Erkrankungen enden, besonders bei alten Leuten oft tödlich. Eiweiss und eiweisshaltige Schlacken werden rasant abgebaut. Der dabei frei werdende, basische Ammoniak kann nur einen Teil der Kerneiweisse abbauen. Seine Wirkung reicht aber nicht aus, um auch für die Ausscheidung der dabei entstehenden Urate zu sorgen. Herz- u. Kreislauf sind oftmals dem Ansturm giftiger Abbauprodukte, abgestorbener Bakterien usw. nicht gewachsen.

Entzündungen

Entzündungen können, weil sie auch Gärvorgänge sind, prinzipiell nicht im neutralen oder alkalischen Milieu stattfinden. Deshalb bleibt der, in der ACIBAS-Balance lebende Mensch, nicht nur weitgehend von Schnupfen, Grippe, Nieren-, Blasen- und Blinddarmentzündung verschont, sondern das Gehirn entgeht auch der Wirkung von aufsteigenden Giftstoffen, wie sie von Entzündungen ausgehen. Ärzte berichten, dass bei Blinddarmentzündung die Menschen häufig in ihrer Wahrnehmungsfähigkeit derart eingeschränkt sind, dass sie keine deutlichen Angaben über ihre Beschwerden machen können.

In vielen Fällen ist die Operation eines entzündeten Blinddarmes überflüssig. Sachverständige konservative Behandlung bei gleichzeitiger pH-Sanierung kann selbst Rückfälle für immer vermeiden. Entzündungen an lebenswichtigen Organen sollten behandelt werden, anstatt sie einfach herauszuschneiden, während man glaubt, vereiterte Rachenmandeln und Blinddärme entfernen zu müssen. Da Evolution die Natur des Lebens ist, gibt es auch keine Rückbildung von Organen. Sie haben alle ihren Sinn und eine Aufgabe zu erfüllen.

Augen

Schon in den zwanziger Jahren ermittelten Forscher, dass nach dem 40. Lebensjahr die Trockensubstanz der Linse etwa auf das Doppelte ansteigt. Durch Messungen der Härte der Augenlinse schlossen sie auf den Verschlackungsgrad des übrigen Körpers. Leider sind Gehirn und Auge diejenigen Organe, welche von den entschlackenden Massnahmen zuletzt ergriffen werden.

Star

Grauer Star entsteht durch jene Schlacken, die sich in der Augenlinse befinden und diese trüben, während man mit Grünem Star rechnen muss, wenn sich der Augeninnendruck dadurch erhöht, dass die Abflussgänge für die bereits eingedickten Flüssigkeiten nicht mehr durchgängig sind.

Für den Fachmann gelten die Augen als Fenster zum Kreislauf. Mit blossem Auge lässt sich oft ein Ring von Ablagerungen um die Pupillen erkennen. Eine stärkere Lupe benötigt man um die Mikrozirkulation in den winzigen Gefässen zu beobachten, die stark beeinträchtigt sein kann.

Durch Verschlackung der schallübertragenden Teile des Innenohres entsteht der für normal gehaltene Hörverlust im Alter. Der Ohrinfarkt (Hörsturz) muss als sehr ernstes Warnzeichen angesehen werden (s. Auch Herzinfarkt).

Muskelkater

Leistungssport sowie starke körperliche Arbeit verlangen vom Zellwasser die dauernde Erzeugung Plus-poliger Energiekräfte. Säure aktiviert und reizt! Das ist so lange gut, wie keine übertriebenen Anforderungen gestellt werden. Die Nadelkristalle der dabei entstehenden Milchsäure bilden die Ursache des stechenden Muskelkaterschmerzes bei jeder Bewegung. Ballettänzer, Bergsteiger und Sportler kennen einfache Vorbeugungsmittel. Sie nehmen reichlich Kalium zu sich, indem sie Bananen, getrocknete Aprikosen und auch magnesiumhaltige Mineralwässer geniessen. Beim Jugendlichen verschwindet der Muskelkater spätestens nach 3 Tagen. Je älter und basenunterernährter man wird, desto länger hält der Schmerz an. Bei neuen Forschungen erwies es sich, dass während eines Muskelkaters auch Muskelzellen absterben.

Die Erkenntnis dieser Zusammenhänge setzt sich immer mehr durch. Vor Wettkämpfen achten Sportler nicht nur darauf, dass ihre Elektrolytspeicher in den Muskeln gefüllt sind, sondern auch während der Pausen ersetzen sie die verbrauchten Minerale durch ein Kalium-Magnesium-Getränk, um einen Leistungsabfall zu vermeiden.

Schmerzen

Schmerzen aller Art sind immer mit Übersäuerung verbunden und meistens durch Säure verursacht. Bei Müdigkeit bilden sich Stoffwechselgifte, die sich manchmal als Brennen in den Augen bemerkbar machen. Das Gleiche kann durch Überanstrengung der Augen bei schlechtem Licht vorkommen, oder wenn jemand das Tragen einer Brille vermeiden will. Starker Druck auf eine Körperstelle bewirkt Schmerzen, weil ein oder mehrere Nerven gereizt werden. Gleichzeitig verändert sich der Stoffwechsel in diesem Gebiet kurzfristig in Richtung Säuerung. Die entstandene Säure reizt noch eine Zeit lang die Nervenenden, so dass diese Stellen auch später noch empfindlich auf Berührung reagieren, bis die Schlacken aus dem Gebiet abtransportiert sind.

Häufig lassen sich Schmerzen dadurch mindern oder beseitigen, dass man die Haut des betroffenen Gebietes intensiv reibt. Einerseits fördert dies den Stoffwechsel und die Durchblutung in dem Bereich, so dass sich die Säurekonzentration vermindert, andererseits erfährt das elektromagnetische Feld eine Veränderung, und dadurch wird der ungehinderte Energiefluss wieder gewährleistet. Als typische Übersäuerungsfolge erwiesen sich auch jene Schmerzzustände, die infolge fortgeschrittenen Krebses, bei Neuralgien und Migräne auftraten. Schmerzen können bei pH 6,9 beginnen und sich bei weiter sinkendem pH bis zur Unverträglichkeit steigern. Deshalb ist der Mineraldrink ein ausgezeichnetes Gegenmittel. Wer ihn möglichst heiss einnimmt, kann auf diese Weise einen sich ankündigenden Migräneanfall abschwächen. Migräne gilt als Überlastungssyndrom und tritt besonders häufig bei Kaffeetrinkern auf.

Die Haut

Hauterkrankungen sind in fast allen Fällen die Folge von Stoffwechselstörungen im Inneren des Organismus. Die Haut ist neben den Nieren das grösste Ausscheidungsorgan. Der pH-Wert der Haut liegt bei 5,2. Durch dieses Organ entledigt sich der Körper überschüssiger Säuremengen. Durch die entschlackende und den Hautstoffwechsel anregende ACIBAS-Balance Methode, wird eine Lotion oder Nachfettung nicht mehr notwendig. Nach einiger Zeit wird die Körperoberfläche geschmeidig, ausreichend natürlich gefettet und angenehm riechend. Solange Säureüberschuss im Körper besteht, wird der Säuregehalt der Haut so tief sein, dass die Geschmeidigkeit der Haut verhindert wird. Bei Neugeborenen ist der pH der Haut noch neutral. Nach einigen Wochen scheidet es bereits so viel Säuren wie der Erwachsene aus. Völlig gesunde Menschen verbreiten angenehme Gerüche aus Hautporen, Mund, Darm oder Drüsen.

Zur täglichen Körperpflege, zum Waschen, Baden und die Haarpflege etc. empfehle ich Ihnen Produkte zu nehmen deren pH nicht höher als 5,5 ist.

Sonne - Freund oder Feind?

Je saurer die Körpersäfte sind, desto gefährlicher scheinen sich Sonnenbäder auszuwirken. Wenn sich Säure auf der Hautoberfläche befindet, und diese zusammen mit Schweiß oder anderer Feuchtigkeit der Sonne ausgesetzt ist, dann beginnt sie ihre ätzende Wirkung zu entfalten. Auch wenige Sonnenstrahlen können unter diesen Bedingungen zum kosmetischen Problem werden. Mit der ACIBAS-Balance verschwindet die übermässige Empfindlichkeit gegen UV-Licht. Wer früher sehr schnell einen Sonnenbrand bekam, wird nun mehr Sonne schadlos vertragen können.

Die Verjüngung aller Gewebe kann auch Falten im Gesicht weitgehend verschwinden lassen. Mit äusseren kosmetischen Prozeduren lässt sich dies nicht so gesund bewerkstelligen.

Hautallergien

Umwelteinflüsse werden für sie verantwortlich gemacht. Das ist sicher ein wichtiger Gesichtspunkt. Aber die üblichen Umwelteinflüsse können nur einem stoffwechselgeschädigten Körper etwas anhaben. Blonde, dünnhäutige Menschen bekommen nicht nur leichter einen Sonnenbrand, sondern sie scheinen Ausscheidungen bevorzugt über die Haut vorzunehmen. Dunkelhäutige lagern Schlacken eher im Körperinneren.

Die Sonnenallergie ist keineswegs eine echte Allergie wie die Mediziner annehmen. Unter dem Einfluss der Sonne wird der Stoffwechsel in der Haut derart angeregt, dass Schlacken in der Form roter Pünktchen oder kleiner Pickel an die Oberfläche treten.

Selbst der Erdbeerausschlag tritt nur bei übersäuerten Menschen auf. Auch Kälteempfindlichkeit ist meist ein Zeichen der Säurebelastung.

Pickel, Flechten, Ekzeme, Akne

Derartige Hautprobleme können nicht primär als Hautkrankheiten bezeichnet werden. Erst dadurch, dass sich der Körper seiner giftigen, ätzenden Stoffe über die Haut entledigt, entstehen Entzündungen, nässende Ekzeme, Pickel usw. Diese Symptome an der Haut gelten als Hilfeschrei der Natur. Am leichtesten gelingt es dem Jugendlichen mit seiner noch zarten und durchlässigen Haut dieses Ventil zu öffnen. Akne sollte als erstes sichtbares Anzeichen der sauren Stoffwechselstörung ernst genommen werden. Auch schwere, als unheilbar geltende Hautkrankheiten können in den meisten Fällen schnell und einfach beseitigt werden.

Die neueste Errungenschaft in der Aknebehandlung stellt die SAURE KOSMETIK dar. Und tatsächlich lassen sich auf diese Art Pickel beseitigen. Aber um welchen Preis? Alles Leben, also auch Bakterien und Pilze lassen sich abtöten, wenn man sie übermässiger Säurebelastung aussetzt, sozusagen verätzt. (Symptomatische Behandlung). Nach dem gleichen Muster lassen sich auch Fusspilz und Warzen beseitigen. 3 Fussbäder in Obstessig töten die Plagegeier. Aber sie kommen wieder. Die entstehende Scheingesundheit wird damit zum Hindernis für das Umdenken und die Beseitigung der eigentlichen Ursachen. Warzen und Fusspilz lieben ein feuchtes, leicht saures Milieu. Im neutralen, trockenen Zustand besitzt die Haut genügend Abwehrkraft um den Pilzen ihre Anwesenheit zu verübeln.

Bei Untersuchungen in Amerika und Deutschland erkannte man, dass die Haut als wichtiges Abwehrorgan funktioniert. Man fand ähnliche Hormone wie in der Thymusdrüse, welche unerlässlich für die körpereigene Abwehr sind, auch in der Haut des Erwachsenen. Daraus lässt sich schliessen, dass die Haut einen Teil der Aufgaben des im Alter immer kleiner werdenden Thymus übernimmt. Ein fehlerfreies Arbeiten der Hormone ist sehr streng pH-abhängig. Bei Sonnenbestrahlung nimmt die Säurekonzentration auf der Haut zu. Das mag ein Grund dafür sein, dass sich Sonne ungünstig auf den Verlauf von Infektionskrankheiten auswirkt. Andererseits ist ein gut entsäuerter Körper nicht mehr anfällig für Infektionen.

Ärzte, die ausschliesslich schulmedizinisch orientiert sind, glauben „Hautkrankheiten“ mit Cremes, Salben usw., also von aussen behandeln zu müssen. Soweit es das pflegende, oder der Erleichterung dienende Mass überschreitet, scheint ein solches Vorgehen absolut unsinnig. Das Hauptaugenmerk muss unbedingt auf die Beseitigung der Ursachen gelegt werden, bis zu einem gewissen Grad kann man die Entsäuerung auch von aussen unterstützen.

Eine wichtige Erkenntnis

Jeder Mensch, dessen Arzt es nicht gelingt, offene Haut, offene Beine usw. zu verschliessen, oder Durchfälle schnell zu stoppen, sollte dafür dankbar sein! Durch die Behinderung des Selbstreinigungsvorganges werden Giftstoffe ins Innere des Körpers zurückgedrängt. Andere, schlimmere Erkrankungen, wie Asthma, Rheuma usw. sind die Folge.

Die Nieren

Als Entgiftungsorgane müssen die Nieren etwa 500 Funktionen übernehmen. Da sie an vorderster Front der Belastung stehen, beginnt hier die erste Überforderung. Das Blut muss teilweise ungenügend entgiftet in den Kreislauf zurückgeschickt werden. Das trägt bald auch zur Überlastung der Leber bei. Im gesunden Organismus werden Säuren in gebundener Form den Nieren zugeführt und leicht ausgeschieden. Reicht der Basenanteil in der Nahrung nicht aus, können weitere freie Säuren bis hinunter zu einem pH von 4,5 über die Nieren den Körper verlassen. Die Ausscheidung konzentrierter Säuren beginnt bereits im Kindesalter, häufig schon nachdem der Säugling abgestillt und mit der üblichen Ernährung zunehmend konfrontiert wird.

Süßwasserfische brauchen einen Wasser pH 8 - 8,5

Wer Süßwasserfische besitzt, wird stets darauf achten, dass im Becken ein pH von 8 - 8,5 (also wie im offenen Meerwasser) herrscht. Wenn man bedenkt, dass bei empfindlichen Fischen eine Verätzung der Kiemen bereits bei pH 6 beginnt und bei pH 4 oder 5 unsere Seen tot sind, lässt sich vorstellen, in welcher mitleiderregender Situation sich die Nieren befinden. Nicht nur durch jahrzehntelange Schädigung dieser Organe, sondern auch wegen der meist zu geringen Trinkmenge (1,5 - 2 Liter sollten es täglich sein), werden sie schon frühzeitig zu Sammelstellen für Gifte. In diesem Stadium kann kein Mediziner mit den üblichen Methoden einen Befund erheben. Deshalb werden Nieren ebenso wie faule Zähne entzündet oder vereiterte Rachenmandeln, Nasennebenhöhlen, Blinddarm usw. zu Herdträgern, die jahrelang Gifte in den Organismus senden. Die ungenügende Entgiftung zeigt sich meist zuerst am Gehirn. Das Denken fällt schwerer und wird unklar, Gereiztheit und Depressivität, sowie Benommenheitsgefühle sind möglich. Fortgeschrittenes Nierenversagen (Urämie) geht mit Bewusstlosigkeit einher, das schliesslich zum Tode führt. Entzündete Nierenkörperchen und verengte, verkrampfte Nierengefäße müssen mit erhöhtem Druck durchströmt werden. So entsteht der real verursachte hohe Blutdruck. Dadurch wird die Zunahme der Herzmuskulatur notwendig.

Die Dehnbarkeit und Grösse der Harnblase verringert sich mit fortschreitender Verschlackung. Öfteres Harnlassen ist dann notwendig. Als Folge der Veränderungen am Schliessmuskel wird es immer auch schwieriger, den Harn zu halten.

Brennen in der Blase verschwindet unter Umständen schon am ersten Tag der Entsäuerung.

Wer jahrzehntelang Schlacken gesammelt hat, wird bis zu deren Abbau darauf angewiesen sein, durch den Mineraldrink einen genügend grossen Basenüberhang zu schaffen. Später mag dies überflüssig werden. Denn die richtige menschliche Ernährung hinterlässt keinerlei unlösliche Stoffwechselprodukte.

Babys und kleine Kinder

„Schon mit der Muttermilch bekommen“...dieser Satz aus dem Volksmund erhält seine entscheidende Bedeutung bei der Grundsteinlegung für spätere Gesundheit oder Schwäche und Anfälligkeit des Menschen. Durch Muttermilch übernimmt der Säugling Abwehrstoffe gegen Infektionskrankheiten. Der Schutz kann ein oder mehrere Jahre anhalten. Ungestillte Kinder müssen Abwehrstoffe (Antigene) nach Kontakt mit Krankheitserregern selbst aufbauen. Noch wichtiger scheint zu sein, dass zum Aufbau einer gesunden Darmflora und anderer Symbiosen, Muttermilch unersetzbar ist. Die Symbionten der Kuh sind nicht denen des Menschen gleich.

Die Zähne

Das nicht mehr Gesundsein beginnt im allgemeinen mit Zahnschäden und Zahnbetterkrankungen. Wer sich wohl fühlt, könnte seine Zähne mit den Fingern putzen und dennoch kariesfrei bleiben. Zahnbeläge sind nicht zu finden. Auch die beste Pflege entfernt Beläge dann nicht, wenn der Mensch geschwächt ist oder an einer Infektion leidet.

Es ist wichtig, sich durch die Herstellung der ACIBAS-Balance kariesresistent zu erhalten. Denn kranke Zähne schaden den Organen und deren Erkrankung beeinträchtigen wiederum die Gesundheit von Zähnen und Zahnfleisch. Wären die Körperzellen stets ausreichend mit Sauerstoff versorgt, und hätten wir genügend Reserven an Nährstoffen, entfielen die Nachfrage nach all den verschiedenen Diätangeboten. Selbst der gelegentliche Genuss einer kleinen Menge isolierten Zuckers wäre kaum in der Lage schädlich zu wirken. Ein Versuch zeigte, dass ohne übertriebene Zahnpflege trotz gelegentlichen Zuckergenusses aber in völliger ACIBAS-Balance, sich nicht nur Kariesresistenz einstellte, sondern auch Zahnfleischbluten vermindert wurde.

Ausgrabungen beweisen, dass Zahnschmelz die härteste Substanz der Wirbeltiere ist. Tausende von Jahre kann ein menschlicher Zahn allen zersetzenden Einflüssen, Witterungsschwankungen und Bakterien widerstehen, wenn sich alle anderen Teile des Körpers schon lange aufgelöst haben.

Lagerung der Neutralisierungsschlacken verursacht vielerlei Beschwerden. Noch ist nicht geklärt, welche Wirkung das Chlor im Organismus hervorbringt, wenn es dem Kochsalz entzogen und an Gewebsstrukturen zusammen mit anderen Schlacken gelagert wird. Chlorgas ist als Nervengift bekannt. Darüber, ob Chlorverbindungen die sich an Nervenfasern festsetzen, diese schädigen, gibt es noch keine Forschungsergebnisse. Das Natrium aus dem Kochsalz zieht der Stoffwechsel zur Bildung von Bicarbonat heran und damit zur Entsäuerung.

Das Rau-, Spröde- und Brüchigwerden (Vergreisen) wirkt sich auf alle Gewebsstrukturen aus. Äussere Anzeichen sind manchmal Nasenbluten, wenn Schleimhäute davon betroffen sind. Viele Frauen bekommen mit zunehmendem Alter eine tiefere, rauhe oder belegte Stimme. Auch das Schnarchen steht möglicherweise damit im Zusammenhang.

Zellulitis

Um so lange wie möglich das Leben zu erhalten, entkalken weniger lebensnotwendige Strukturen wie Knochen, Nägel, Zähne, Bänder und andere Gewebe. Aber nicht nur Calcium, sondern auch andere wichtige Stoffe werden ihnen entzogen, um sie zur Neutralisierung der Säuren zu verwenden. Die Folge ist die verbreitete Osteoporose. Durch Neutralisation entstehen neue chemische Verbindungen (Salze). Soweit diese Neutralsalze über die erschöpften Nieren nicht ausgeschieden werden können, muss sie der Organismus irgendwo lagern. Nur eine starke Basenflut und genügend Flüssigkeit könnten sie dort wieder abholen und zur Ausscheidung bringen. Aber die Ernährung bleibt meistens weiterhin basenarm. Wie eine unordentliche Hausfrau den Abfall einfach in eine Ecke kehrt, wo er nicht zu stören scheint, so werden Neutralisierungsschlacken in den meisten Fällen zuerst in das Unterhautzellgewebe abgeschoben. Noch bevor man Organschäden beobachtet, sind feine Verdickungen unter der Haut tastbar. Es handelt sich vor allem um Harnsäurekristalle, die erst später z.B. an Hüften und Oberschenkeln als Zellulitis sichtbar werden. Nicht selten verursachen harte Schlackeknötchen schmerzhaft Druckpunkte (Nervenknötchen) und Neuralgien. Werden noch tieferliegende Schichten erfasst, entwickelt sich der Muskelrheumatismus. Im Bindegewebe entstehen Gelosen. Drüsenstörungen (Bauchspeicheldrüse, Leber, Lymphdrüsen usw.) sind keine Seltenheit. An Zellmembranen und Gefässwänden baut sich Schicht um Schicht auf. Werden Bandscheiben, Sehnen, Bänder, Muskeln usw. befallen, verlieren sie rasch an Elastizität. Selbst bei gut trainierten Sportlern und bei jungen Menschen kommt es schon bei kleinen Unfällen zu Rissen und Brüchen, während sich gesunde Strukturen nur dehnen oder notfalls zerren würden. Lagerstätten für Neutralisiersalze findet man in den Fusssohlen als Nadelkristalle.

Weil jede eiweisshaltige Flüssigkeit bei Säuerung eindickt, ist mit zunehmendem Alter die Durchsaftung der Gewebe nicht mehr voll gewährleistet. Jede kleine Schwellung, Verkrampfung oder Entzündung bietet dann ein weiteres Hindernis für den freien Fluss der Säfte. Überall, wo sich der Strom verlangsamt, hinterlässt er einen Teil seiner mitgeführten Schlacken. Das geschieht an besonders belasteten Gelenken zuerst (Kniegelenke, Tennisarm usw.), oder bei Muskelverspannungen im Schulter-Nackebereich (Myogelosen), auch in durch Druck, Schlag oder Verletzung besonders traumatisierten Gebieten. Angriffspunkt ist zuerst das schwächste Organ sowie anderweitig geschädigte Bereiche.

Später entstehen kleine Knötchen um die Organe herum. Als grössere Einheiten können sie in Richtung Ausscheidungsorgan Haut wandern. Dabei verursachen sie mancherlei Beschwerden. Diese Wanderung lässt sich leicht während der Entsäuerungstherapie beobachten. Durch Massagen kann man die Ausscheidung beschleunigen, und dadurch die Beschwerdezeiten abkürzen.

Bandscheibenbeschwerden

sind ein weit verbreitetes Übel. Der gallertartige Kern der Zwischenwirbelscheiben wird nicht durch Blutgefässe versorgt. Er ist auf die Diffusion aus Gewebesäften auf seine Ernährung angewiesen. Sind diese aus den beschriebenen Gründen nicht mehr dazu in der Lage, muss der Kern eintrocknen und schrumpfen. Die ebenfalls unelastisch gewordenen Muskeln und Bänder sind nun auch nicht mehr in der Lage, Bandscheiben und Wirbel an ihrem Platz zu halten. Es hat sich gezeigt, dass konsequente, jahrelange Entsäuerung diese Folgen weitgehend rückgängig machen kann.

Rheuma

Rheuma ist eine typische Basenmangelkrankung. Durch Eindickung der Gelenkschmiere und Vermischen mit Salzkristallen entsteht ein Schmirgelmittel, das bei jeder Bewegung Knorpelsubstanz abträgt. Wird auf diese Art und in Verbindung mit einer Östoporose die Gelenkpfanne etwa am Becken flacher und der Gelenkkopf des Oberschenkels kleiner, müssen in vielen Fällen diese Teile operativ erneuert werden. Der gesunde Mensch verfügt bis zum Tode über genügend Gelenkschmiere, um eine „Abnutzung“ unmöglich zu machen.

Unter den Röcken alter Damen schauen oft kleine, nach aussen gebogene Beine hervor. Bei jungen Leuten ist dies möglicherweise ein Anzeichen für ein Zwölffingerdarmgeschwür. Bei älteren Menschen haben sich Ablagerungen an den Kniegelenken gebildet. Die Knie werden infolgedessen aussen dicker. Diese arthrotischen Deformationen verändern nun ihrerseits den Winkel für die Aufhängung des Unterschenkels. Durch die nun ungünstige statische Belastung biegen sich diese nach und nach immer mehr nach aussen. Der Vorgang wird noch dadurch begünstigt, dass die Knochen durch jahrelange Entmineralisierung weicher und nachgiebiger geworden sind.

Auch die Hüftgelenke werden durch den veränderten Winkel stärker belastet, so dass es schliesslich zur Ausbildung einer Cox-Arthrose kommen kann. Ausserdem belastet in diesen Fällen Übergewicht noch zusätzlich.

Bei konsequenter ACIBAS-Balance Methode verliert der Körper kiloweise Schlacken.

Nicht alle Vegetarier leben gesund

Mancher Vegetarier, der glaubte, besonders gesund zu leben, erwarb sich durch L-Milchsäure- oder Obstsaftkuren, sowie falsche Lebensmittelkombinationen einen Krebs. Bei Vegetariern ist Krebs zwar recht selten, kann aber auch durch den Mangel an Selen verursacht werden. Es gilt als wissenschaftlich gesichert, dass Krebserkrankungen um so häufiger auftreten, je niedriger der Selenspiegel der Menschen ist. Nimmt man nicht genug Selen zu sich, wird das Risiko erheblich grösser an Brust-, Lungen-, Leber- und Magen-Darm-Tumoren zu erkranken. Pflanzen, die auf unseren ausgelaugten und falsch gedüngten Böden gewachsen sind, enthalten nur kleine Mengen dieses Minerals. Man findet es in Sesam, Spargel, Kohlrabi, Sellerie, Getreidekörnern, Zitrusfrüchten und Naturkäse. Selen ist ein wichtiger Stoff zur Verbesserung der Herzleistung. Er hat regenerierende Wirkung bei Skelettveränderungen (z.B. Wirbelsäule, Überbeine usw.).

Selen kann vorübergehend die Aufgabe anderer Minerale übernehmen und die Wirkung starker Schadstoffe mildern.

Vegetarier benötigen mehr Wissen über die richtige Zusammenstellung der Mahlzeiten als Fleischesser. So erregt mancher in Ernährungsfragen unkundige Vegetarier dadurch Aufsehen, dass er dünn und ausgemergelt, blass oder mit roten Wangen oder Nase, missgelaunt dahinschleicht. Der gesunde Vegetarier ist, wie Wettkämpfer schon in vorigen Jahrhunderten bewiesen, schlank, leistungsfähig, körperlich und geistig enorm ausdauernd, stark und in gehobener Stimmung. Blut und Gewebe weisen höhere Alkaligehalte auf. Dadurch werden Müdigkeitsstoffe unwirksam und schneller ausgeschieden. Die Organe können mit weniger Widerstand arbeiten, denn Müdigkeitsstoffe wirken wie Schmirgel in einem Getriebe. Kürzlich stellte man an der Münchener Universität fest, dass auch die Viskosität des Blutes besser ist, so dass es leichter und flüssiger durch das Adersystem fließen kann. Sie erweisen sich auch als weniger krebsanfällig. In der Muttermilch von Vegetarierinnen fand man erheblich weniger schädliche Rückstände als bei fleischiessenden Frauen.

Prof. Wend stellte bei ausgiebigen Untersuchungen fest, dass 50% der Menschen mehr tierisches Eiweiss essen, als sie verkraften können. In den letzten Jahren wurde die fleischlose Kost zunehmend für Hochleistungssportler entdeckt.

Der Basenmangel wird auch durch das Fehlen von Nährstoffen verursacht

Der Anteil der Ursachen, die auf einen Basenmangel zurückzuführen sind, ist nicht gering. Wer die Zusammenhänge erkennt, wird das Fehlverhalten anderer, aber auch das eigene, vorsichtiger beurteilen, vorausgesetzt, seine Gesundheit lässt dies zu (Säurefreiheit). Nährstoffe wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente sind äusserst wichtige Katalysatoren zur Verdauung der Nahrungsmittel. Ohne die Nährstoffe können selbst ausreichende Basen ihre Arbeit nicht verrichten.

Mit Willenskraft lassen sich die Probleme nicht beseitigen. Geben wir dem Körper mit der Nahrung die Grundbausteine, dann wird die Natur für das Übrige sorgen, wenn wir gleichzeitig versuchen, so wenig wie möglich gegen die Naturgesetze zu leben.

Man weiss seit langem, dass bei Demineralisierungen gewisse psychopathogene Zustände auftreten. In harmlosen Fällen sagt der Volksmund, der Mensch sei „sauer“. Selbstverständlich benötigt der Organismus Säure. Sie ist zur Energiegewinnung notwendig. Denn „sauer macht lustig“. Säuren wirken stets anregend bzw. nervenreizend. Bevor ein Mensch krank wird, gerät er häufig in einen Zustand von Nervosität und Reizbarkeit. Giftstoffe kreisen vermehrt im Organismus. Er ist noch nicht krank - aber nicht mehr ganz gesund. Jede Mutter kennt das Quengelig werden der Kinder, ehe die Krankheit ausbricht.

Wechseljahre der Frau

Unmittelbar vor der Menstruation klagen viele Frauen über zunehmende Reizbarkeit, Nervosität, Aggressivität, Ruhelosigkeit und Leistungsabfall. Besonders dann, wenn nach den Wechseljahren das monatliche Giftstoffventil der Menstruation verschlossen bleibt, können sich Zanksucht und mancherlei Bosheiten bis zur Unverträglichkeit steigern. Aber nicht nur Frauen sind derartigen Problemen ausgesetzt. Auch Aggressivität oder Depressionen bei Männern haben ihre Ursache oft in der Umstellung des Körpers. Einer sich ankündigenden Aggression kann man durch Mineralgaben zuvorkommen, wenn man Gelegenheit hat, die motorische Unruhe, die meist vorausgeht, zu beobachten. Mit etwas mehr Wissen und Geschick liesse sich manches Familienleben erfreulicher gestalten. Gesunde, fröhliche Babys halten ihren pH bei 8 - 8,5. Werden jene unausgeglichene Menschen, die oft auch für ihre Umgebung zur seelischen Belastung werden können, so lange auf diesem hohen pH-Wert entsäuert, bis sie sich gefangen haben, tritt die Harmonisierung meist schon nach 1 - 2 Tagen ein. Durch die Einnahme des einfachen Mineraldrinks können sich seelisches Befinden, Verhalten und die geistige Klarheit oft in wenigen Stunden verändern.

Psychische Einflüsse

Gewisse Probleme entstehen dann, wenn die Einsicht in den Krankheitswert einer unangemessenen Reaktion fehlt. Und das Fehlen dieser Einsicht gehört gerade zum Symptombild einer Stoffwechselstörung sowie anderen Störungen im Gehirn. Meistens werden Erziehung, Lebensumstände, Kollegen oder der Lebenspartner für aggressive oder depressive Verstimmungen verantwortlich gemacht. Wo die wirkliche Ursache liegt, zeigt sich schnell, wenn der Stoffwechsel mittels der Säureneutralisation harmonisiert wird. Der gesunde Mensch ist stark und flexibel genug, um auf widrige Umstände sinnvoll zu reagieren.

Ist der Organismus mit saurer negativer Ladung überversorgt, leidet er an Mangel der positiven Elektrolyten. Dann bilden sich erhöhte elektrische Spannungsfelder in ganzen Zellgruppen. In Nervenzellen, Gehirn und anderen Geweben fand man etwa zwei Dutzend verschiedene Neurotransmittermoleküle. Diese noch wenig erforschten Stoffe gelten als Überträger für bestimmte Reize im Nervensystem. Wie man aus Tierversuchen weiss, sind im Gehirn an bestimmten Stellen die verschiedenen Emotionen lokalisiert. Stimuliert man mit Elektroden (künstl. Reizübermittlung) das Aggressionszentrum, so verfällt das Tier ohne sichtbaren Grund in einen Wutausbruch. Das Ungleichgewicht zwischen den beiden Elektrolytqualitäten entfaltet auch eine ungleichmässige Produktion der energieübertragenden Stoffe. Zudem arbeiten Neurotransmitter wie alle Enzyme pH-abhängig. Übersäuerte Menschen sind häufig Stimmungsschwankungen ausgesetzt und erweisen sich als psychisch gering belastbar. Auch dem säurebildenden Alkohol sagt man ähnliche Wirkungen auf das Gehirn nach. Dort beeinflusst er diejenigen Eigenschaften, die den hochentwickelten Menschen ausmachen: Vernunft, Gewissen, Gelassenheit und Frohmüt. Säure lähmt Bewusstsein und Vernunft. In einem Experiment konnten durch Milchsäure-Injektionen Angstanfälle ausgelöst werden. Auf der Senkung des Milchsäurespiegels, wie er nach der Ausübung einer guten Entspannungstechnik wie Autogenes Training, Yoga und Meditation gemessen werden kann, beruht nach Meinung

der Wissenschaftler der schnelle Angstabau bei diesen Menschen. Sie sind unangenehmen Lebensumständen und Belastungen besser gewachsen.

Sauerstoff

Sauerstoff macht nicht sauer, wie sein Name vermuten lässt, sondern er beseitigt Entzündung und Gärung. Voraussetzung für seine entsäuernde Wirkung ist allerdings, dass er eine negative elektrische Ladung aufweist.

Dieser ist überall dort Mangelware, wo grosse Menschenmassen sich die vorhandene Luft teilen müssen. In Ballungszentren, Versammlungsräumen, in Büros, in denen geraucht wird usw. Der Energie-Atem wird gestoppt. Der Ausfall von negativen Ionen bewirkt eine Blockade des Energieflusses im Körper. Sie beginnt immer im Brustbereich und im Kopf. Neben Kopfdruck und Kopfschmerz kommt es auch zur Ausschüttung grosser Mengen von Serotonin. Es löst psychische Verstimmungen aus, die sich bis zu Aggressivität steigern können. Immer sind auch Zellschädigungen damit verbunden. Das erste Anzeichen kann ein kurzes Nasenbluten sein. Hier scheint auch eine Ursache des Pseudo-Krupp zu liegen, denn das Einatmen negativer O₂-Ionen bessert den Zustand wesentlich.

Schwangerschaft

Wichtiger scheint der Natur aber die Sicherung der Nachkommen zu sein. Nicht nur die Pflanzen mobilisieren stets alle Reservestoffe zugunsten des jungen Triebes. Auch Männer, die an Basenmangel leiden, verfügen dennoch über Samenflüssigkeit mit dem pH von 7,5. In dem Milieu sind Gesundheit und Beweglichkeit der Samen optimal. In manchen Fällen steigt der pH bis zu 8 an. Selbst bei chronischen Erkrankungen der Samenwege bleibt immer noch ein pH von 7 erhalten.

Ebenso ideale Werte bietet das Fruchtwasser dem Nachwuchs mit dem pH-Wert von 7,9.

Während einer Schwangerschaft entzieht der Embryo der Mutter ohne Rücksicht auf deren Gesundheit alle Stoffe, die er zu seinem Gedeihen benötigt. „Jedes Kind kostet die Mutter einen Zahn“ hiess es früher. Davon sind aber auch alle anderen Körperstrukturen betroffen. An ihnen ist dies nur weniger sichtbar und wird deshalb kaum beachtet. Die ACIBAS-Balance der Mutter durch Mineralstoffe ist also während der Schwangerschaft besonders wertvoll.

Muttermilch bei Mensch und Tier ist stets basisch. Solange der Säugling gestillt wird, verfügt dieser über einen pH von mindestens 8. Dieser Wert verschlechtert sich bereits kurz nach Einsetzen der „künstlichen“ Ernährung.

Verschlackung beginnt sehr langsam, da die verschiedenen biologischen Regelkreise beim Kind noch so weit funktionstüchtig sind, dass die Stoffwechselfvorgänge weitgehend flexibel ablaufen und Schlacken leicht nach aussen befördert werden können.

Im jugendlichen Organismus findet das Wachstum schneller statt als der Zellabbau. Im Körper ist genügend freier Raum für Ablagerungen. Deshalb bleiben Schlackedepots bei jungen Leuten länger unauffällig. Das sensible Nervensystem des Kindes vermag die

ersten Salzkristalle auf ihrer Wanderung und die Deponierung noch zu fühlen. Es berichtet von ziehenden oder stechenden Schmerzen in Armen, Beinen oder im Bauchraum. Die Beschwerden verschwinden ohne Behandlung, sobald die Schlacken ihren festen Platz gefunden haben.

Wie lange muss man entsäuern?

Das Mineralstoffkonzentrat ist kein Medikament, sondern eine Nahrungsergänzung. Deshalb gibt es auch keine Gewöhnung an diese Stoffe. Sie können jederzeit wieder abgesetzt werden, wie man auch aufhören kann, sich ausgewogen zu ernähren. Aber es wäre schade um das schon Erreichte. Wenn Sie sich vorstellen, dass ein Körper über mehrere Jahre oder Jahrzehnte an einer Azidose litt, dann ist es verständlich, dass die Entsäuerung und Entschlackung nicht in 10 Tagen stattfinden kann.

Um richtig zu Entsäuern und ausreichende Erfahrung in der Ernährungsumstellung zu machen, ist eine erste Phase von 6 Monaten zu empfehlen. In diesen 6 Monaten lernen Sie Ihre eigene ACIBAS-Balance kennen. Mit Hilfe der Messungen sehen Sie, wieviel des Mineralstoffkonzentrats notwendig ist, um den Ausgleich und einen pH von 7.0 zu erreichen. Durch die täglichen Messungen lernen Sie die Nahrungsmittel kennen, die gut für Sie und ihre Verdauung sind.

Als zweiter Schritt ist es jedoch wichtig das Gleichgewicht Ihrer Nahrungsmittel zu optimieren. Eine solche Änderung braucht jedoch viel Geduld. Nach dem Abbau der grössten Schlackendepots nach einigen Monaten ist es normal, dass man weniger Mineralstoffkonzentrat benötigt.

Von einer wirksamen Entsäuerung kann man sprechen, wenn der morgendliche Urin-pH ohne die Einnahme von Nahrungsergänzungen über mehrere Wochen den Wert von 7.0 erreicht. Wenn Schad- und Lebensmittel-Zusatzstoffe vermieden, oder zumindest erheblich reduziert wurden. Die Ausscheidung von Schlacken bedeutet stets eine Gewebeverjüngung. Bei den verschiedenen, individuellen Ernährungsgewohnheiten ist es schwierig, ein Zeitmass für die hundertprozentige Entschlackung festzulegen. Der bekannte Dr. Bircher-Benner empfahl, dass bei strenger Diät etwa 10% des Lebensalters notwendig sind, um den Organismus zu seiner bestmöglichen Gesundheit zurückzuführen. Wer nur den Mineralausgleich mit Nahrungsergänzung betreibt, ohne Kostumstellung, benötigt zur Erreichung des Zieles entsprechend mehr Zeit. Nach der Reinigung der Zellen, des Bindegewebes und der Organe, findet auch eine Sanierung des Skelettsystems, der sog. Knochen statt. Diese dauert entsprechend lange.

Wer seit Jahrzehnten an Basenmangel leidet, wie fast alle Europäer, sollte über mehrere Jahre eine basische Mineralstoffergänzung einnehmen. Bei gesunden Jugendlichen ist es möglich, dass es nur einige Monate dauert, bis sich die Schlacken gelöst haben. Anfangs benötigen sie mindestens die gleiche Dosierung wie Erwachsene.

Bei strenger Entsäuerung (mit Senkung des Blutzuckerspiegels durch kalorienarme Nahrung) werden Schlackedepots 7 - 10 mal schneller aufgelöst, als sie sich gebildet haben. Die weniger gut durchsafteten Gewebe werden gereinigt. Die Gewichtsabnahme bei Übergewichtigen geht bei unterkalorischer Nahrung selbstverständlich noch schneller voran. Die längste Zeit benötigen z.B. Augenlinsen und Gehirn (Konzentrationsfähigkeit, klares Denken usw.).

Die Entschlackung ist also so lange durchzuführen, bis Sie sich ausgeglichen ernähren können. Damit ergibt sich die Dauer der Massnahme aus dem Interesse, das Sie für Ihre persönliche Gesundheit aufbringen möchten. Die Menge des benötigten Mineralstoffkonzentrat reduziert sich mit zunehmender Reinheit des Körpers automatisch.

Unterbruch der ACIBAS-Balance

Wer die ACIBAS-Balance sehr konsequent über 2 Jahre hinweg durchführt, sollte danach eine Pause von 3 Monaten einlegen und dann neu beginnen. Auch der folgende Rat hat sich bewährt: Lassen Sie nach einem Jahr, besonders dann, wenn keine Krankheitssymptome mehr spürbar sind, mit Hilfe eines Arztes überprüfen, ob die Einnahme von zusätzlichen Mineralpräparaten in Ihrem Fall noch bessere Wirkungen zeigen könnte. Menschen mit vorgeschädigten Nieren lassen sich alle halben Jahre testen. Nicht selten kommen alte Entzündungen oder Nierengries bei dieser Untersuchung zum Vorschein. Beides lässt sich durch gute biologische Mittel und viel Wassertrinken beseitigen. Erst dann, wenn Schweiß und Urin nach der zuletzt genossenen Frucht riechen, ist der Körper vollkommen gereinigt.

Kann die Mineralmischung zur Steinbildung beitragen?

Eine erhöhte Konzentration zur Steinbildung fähiger Substanzen im Urin, eine Änderung des Urin-pH-Wertes, Abflussbehinderung und Infekte etc., können Ursachen einer Nierensteinbildung sein. Die Steine bestehen meist aus Calciumphosphat, -urat oder -oxalat, wobei Mischformen sowie auch vorwiegend aus einer Substanz bestehende Steine gefunden werden. Die zur Steinbildung führende Harnsäurekonzentration wird insbesondere durch **fetteiche Nahrung** ermöglicht. Nierensteine entwickeln sich in Notzeiten seltener als zu Zeiten mit ausreichender Ernährung, wie die Beobachtungen während des zweiten Weltkrieges bewiesen haben. In Notzeiten ist die Menge an aufgenommenen Wasser im Vergleich zu der Menge an auszuscheidenden gelösten Harnbestandteilen sehr hoch. Als Folge der geringen Purin- und Eiweisszufuhr ist in Notzeiten nicht nur die Gicht selten, sondern auch die Häufigkeit von Harnsäuresteinen gering.

Der, in den verschiedenen Regionen unterschiedlich hohe Gehalt des Trinkwassers an Calcium, hat offenbar keinen Einfluss auf das Vorkommen calciumhaltiger Harnsteine. Hingegen ergaben Untersuchungen an gesunden Versuchspersonen beim Vergleich der Calciumausscheidung unter hohem und niedrigem Zuckerverzehr zwar keine Unterschiede in der 24-Stunden-Ausscheidung, in einzelnen Harnportionen wurden jedoch unter zuckerreicher Ernährung eine sehr hohe Calciumkonzentration gemessen. Da diese Spitzen zeitlich mit der höchsten Oxalsäureausscheidung zusammenfielen, könnte dem hohen Zuckerkonsum eine Bedeutung bei der Nierensteinbildung zukommen.

Auf jeden Fall empfiehlt es sich, bei der Einnahme von basischen Mineralstoffen den Fett- und Zuckerkonsum zurückzuschrauben und viel Wasser zu trinken, mind. 1,5 - 2 l.

Weitere basische Mineralstoffpräparate

Auf dem Markt gibt es verschiedene basisch wirkende Produkte. Besonders mit Produkten in Tablettenform wurden schlechte Erfahrungen gemacht, weil meistens die hohe Flüssigkeitseinnahme pro Tag nicht eingehalten wird, und zusätzlich noch andere Getränke, wie z.B. Limonaden getrunken werden. Wenn man solche Tabletten zusammen mit den Mahlzeiten isst, kann manchmal die Verdauung nicht richtig arbeiten. Zur Verdauung von Proteinen sind z.B. Säuren wichtig. Ausserdem werden zur Herstellung dieser Tabletten sog. Excipients oder Tablettierstoffe verwendet. Diese Stoffe werden beigefügt, damit das Mineralpulver in der Maschine beim Pressen in die Tablettenform schneller und einfacher rutscht, und dass die Tabletten formschön und fest werden. Diese Tablettierstoffe gehören zu den Zusatzstoffen wie andere Farb- und Konservierungsstoffe. Sie sind ungesund und können vom Körper nicht verwertet werden.

Einen guten basischen Saft kann man aus rohen Kartoffeln (ungeschält), Karotten, Lauch, Sellerie, Brennesseln, Petersilie und anderem Grünzeug herstellen. Man verarbeitet die Zutaten mit einem Entsafter und kann den Saft leicht gewürzt trinken.

Gesunde Ernährung

Eine Ernährungsumstellung braucht Zeit und Geduld. Es ist wichtig, dass Sie dabei Spass haben, fortwährend geniessen können und den Körper nicht übersäuern. Versuchen Sie deshalb, nicht in einer Woche alles umzustellen. Beginnen Sie Schritt um Schritt Ihre Ernährung zu optimieren. Versuchen Sie ein gesundes Qualitätsniveau zu erreichen, das Ihren Körper reinigt, schützt und stärkt. Beide, basen- wie säurebildende Nahrungsmittel, sind für unsere Ernährung wichtig. Die Mischung pro Mahlzeit sollte in der Entschlackungsphase ca. $\frac{3}{4}$ Basenbildner enthalten. Die Mineralien entscheiden über den Säuren-Basen-Spiegel und bestimmen, ob die Verdauungsprodukte in basische oder saure Rückstände umgewandelt werden.

Folgend eine Liste der wichtigsten Mineralien:

Saure Mineralien

Phosphor
Schwefel
Silizium
Chlor
Fluor
Jod

Basische Mineralien

Kalium
Natrium
Calcium
Magnesium
Eisen
Mangan

Generell kann man sagen, dass das meiste Obst und Gemüse basisch ist. Tierprodukte sind stark säurebildend. Vollwertgetreide ist leicht säurebildend, isst man es aber zusammen mit den neutralen oder basenbildenden Hülsenfrüchten, Obst oder Gemüse, liefert es nicht nur ausgezeichnetes Protein mit einer ausgewogenen Mischung an Aminosäuren, sondern ist in dieser Kombination insgesamt auch basenbildend. Beurteilen Sie Ihre bisherigen täglichen Essensgewohnheiten nach säure- und basenüberschüssigen Mahlzeiten. Versuchen Sie in der ersten Phase mindestens eine basenüberschüssige Mahlzeit pro Tag zu essen. Erhöhen Sie nach Ihrem Belieben, z.B. nach einer Woche, auf zwei basenüberschüssige Mahlzeiten. Versuchen Sie jedoch mindestens die letzte Mahlzeit - das Abendessen - als ausgeglichen oder basenüberschüssig zu gestalten. So ist der Stoffwechsel über Nacht gesund. Essen Sie nicht spätabends, damit der Magen in der Nacht auch eine Ruhezeit hat.

Lebensmitteltabelle

Diese Lebensmittel werden wie folgt verdaut:

Basisch

Blumenkohl
Butter
Chicorée
Dill
Endivien
Feld/Nüsslisalat
Grünkohl/Kabis im Dezember
Gurke
Karotte
Kartoffel
Kartoffelmehl
Kastanien
Kichererbsen
Knoblauch
Kohlrabi, Knollen, Blätter, Stengel
Kokosnuss
Kopfsalat
Kraut rot, weiss, Wirsing
Kresse
Kürbis
Lauch, Knollen
Löwenzahn
Margarine mit hohem Anteil an unges. Fettsäuren
Mohnsamen
Oele, kaltgepresst
Olive
Paprika, grün
Pilze
Radieschen
Rahm
Reis Voll-, ungeschält
Rettich, schwarz u. weiss
Rüben, rot Knolle u. Blätter
Runkelrüben
Schnittlauch
Schwarzwurzel
Sellerie, Wurzel, Blatt u. Stengel
Soyabohnen
Spinat
Tee div. Kräuter ausser Schwarz- und Grüntee
Zwiebeln

Früchte wirken nur basisch bei gesundem Darm. Alle Früchte sollten reif und sauber sein, unreife wirken sauer!

Ananas
Apfel, frisch u. getrocknet
Aprikose
Banane
Birne frisch u. getrocknet
Brombeere
Dattel
Erdbeere
Feige, frisch u. getrocknet
Hagebutte, frisch u. getrocknet
Heidelbeeren
Himbeeren
Johannisbeeren, rot, weiss, schwarz
Kirsche, süss u. sauer
Melone
Mirabelle
Orange
Pfirsich
Pflaume
Trauben
Zitrone

Sauer

Artischocken
Bohnen, weiss
Buchweizen, geschält
Eigelb
Eiweiss
Erbsen
Erdnüsse
Essig
Fisch: Aal
Hering
Kabeljau
Kaviar
Lachs
Schellfisch
Fleisch
Fleischextrakt
Gerste, geschält
Gerstenmehl, weiss
Grünkohl, März
Haselnüsse
Hirse
Honig
Kaffee
Kakao
Käse: Hart-
Mager-
Parmesan-
Emmentaler-
Edamer-
Quark
Kefir
Linsen
Mais
Mandeln
Margarine, normale mit gehärteten Fetten
Maismehl
Milchprodukte, alle ausser Butter u. Rahm in kl. Mengen
Pommes Chips
Reis, geschält
Reismehl, weiss
Roggen, geschält
Roggenmehl, weiss
Rosenkohl
Salz
Salzgebäck
Schokolade
Seitan
Soyasauce
Süssgebäck
Tee, schwarz und grün
Tofu
Weizen, geschält
Weizenmehl, weiss
Weizengriess, weiss
Yoghurt
Zucker, weiss

Obst und Früchte sind basisch oder sauer

Obst wird basisch verstoffwechselt, wenn es vor einer Mahlzeit oder auf nüchternen Magen gegessen wird und die Darmflora gesund ist. Da das Obst schneller verdaut wird als Salate, rohes Gemüse und gekochte Speisen, ist beim Essen auf diese Reihenfolge zu achten. Sonst liegt das Obst auf und beginnt zu gähren. Menschen die einen gesunden Darm haben vertragen Obst und Früchte gut, auch in grossen Mengen, immer auf nüchternen Magen. Schauen Sie darauf, dass die Früchte reif sind und waschen sie die Früchte gut um ev. Spritzmittel zu entfernen. Am besten sind biologische, ungespritzte Produkte.

Darf ich nun gar keine Früchte mehr essen?

Sie dürfen alles! Aber Sie sollten die Wirkungen kennen. Man kann die meisten Fragen nicht allgemein mit JA oder NEIN beantworten. Ist Ihr Darm gesund, dann wird Obst basisch verstoffwechselt. Wohlgemerkt, immer auf nüchternen Magen! Ist der Magen oder Darm bereits geschädigt, wird er Früchte vergären und die Fruchtsäuren werden nicht umgewandelt. Der Leib ist aufgebläht, der Morgenurin sauer. Eine Zeitlang kann es unumgänglich sein, auf saures Obst zu verzichten. In den meisten Fällen werden Äpfel auch von Darmkranken vertragen.

Kristallzucker und alle damit gesüssten Speisen und Getränke, Weissmehle und Produkte daraus, gehärtete, gesättigte Fette, (wärmebehandelte) Fertigsäfte und gekochtes Obst (bes. von leber-, galle-, magen- und darmempfindlichen zu meiden). Selbstgepresste Fruchtsäfte sind in geringen Mengen gut. Fruchtsäfte aus Konzentrat und Packungen oder Flaschen sollten mit Wasser verdünnt werden. Zu empfehlen sind Vollwertprodukte. Frischkost wie Obst und rohes Gemüse, Salat, Vollkornprodukte und natürliche Fette. Butter, Rahm, kaltgepresste Öle mit hohem Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren.

Durch Kochen kann Gemüse sauer werden

Wenn ein basisch wirkendes Gemüse mit zuviel Salz und Fett gekocht wird, kann seine basische Wirkung sich in eine saure verändern. Deshalb empfehle ich Ihnen wenig Salz zum Kochen zu nehmen und das Gemüse nur so lange zu kochen, dass es noch knackig bleibt. Weitere Tips sind in Vorbereitung, sehen Sie dazu den Coupon auf der letzten Seite.

Schreiben Sie über Ihre Erfahrungen

Möchten Sie die Erfahrungen, die Sie bei Ihrer ACIBAS-Balance machen weitergeben? Dann schreiben Sie mir. Die Leser der nächsten Auflage sind Ihnen dankbar für sämtliche Anregungen.

Haben Sie Fragen?

Wenn Sie zur ACIBAS-Balance Methode Fragen haben, die hier nicht beantwortet wurden, dann schauen Sie doch einfach auf meine Internetseite. Hier finden Sie Fragen und Antworten, praktische Informationen und Produktetests.

Coupon

- Ich habe Interesse am neuen Buch „Ernährungstips zur Entsäuerung“.
Senden Sie bitte Informationen, sobald das Buch erhältlich ist.

Name _____

Strasse _____

Ort _____

Einsenden an: Peter Rohner, Postfach, CH-6614 Brissago