

# Natürlich!

beschützt wie im Schop der Natur

## Winter-Zeit Wasser-Zeit

Die Zeit der inneren Einkehr,  
in der wir wieder zu uns  
selbst finden.

Behüten und beschützen  
Sie sich in dieser Zeit,  
in der Sie am empfindsamsten  
sind und finden Sie zu Ihrer  
inneren Kraft.



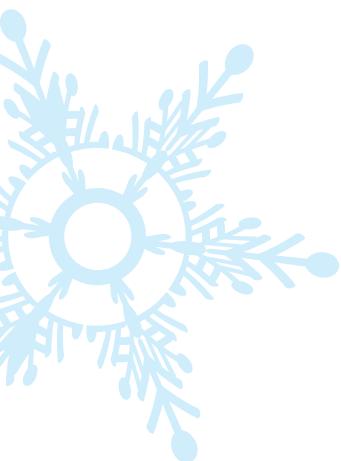
#### **Rechtlicher Hinweis:**

Die hier getroffenen Informationen und Aussagen sind kein Ersatz für eine ärztliche oder heilpraktische Behandlung. Sie entsprechen dem Therapiekonzept des Therapeutischen Hauses und der sog. Bioresonanztherapie und zählen nicht zu den allgemein anerkannten Methoden im Sinne einer Anerkennung durch die Schulmedizin.

Die Bioresonanztherapie ist nach schulmedizinischer Sichtweise wissenschaftlich umstritten. Die schulmedizinische Lehrmeinung erkennt keine Wirksamkeitsnachweise an, die nicht ihren materialistischen Vorstellungen entsprechen. Die Informationen und Aussagen beruhen auf Erkenntnissen und Erfahrungswerten von Anwendern der von Martin Keymer entwickelten Therapiesystematik. Ausdrücklich sind sie keine Aufforderung zur Selbstdiagnose oder Selbstbehandlung. Wir treffen keine Heilaussagen und schon gar keine Heilversprechen im rechtlichen Sinne und möchten diese auch nicht so verstanden wissen.

Somit verlangt die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, von Vitalprodukten oder anderer angesprochener Produkte die Rücksprache mit dem Arzt oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens. Die erwähnten Dosierungen sind lediglich Hinweise.

Bitte halten Sie auf jeden Fall Rücksprache mit Ihrem behandelnden, naturheilkundlichen Therapeuten, der Ihnen auch gerne bei der Auswertung der empfohlenen pH-Wert-Messungen behilflich sein wird, bevor Sie eine Winterkur durchführen.



Alle in dieser Ausarbeitung benannten Produkte können bezogen werden über die Firma:

natürlich! – Vertriebsgesellschaft mbH & Co. KG  
Haferkamp 3  
24235 Wendtorf  
Telefon +49 (0) 4343 – 49463 – 18  
Fax +49 (0) 4343 – 49463 – 11  
E-Mail: [info@natuerlich-lebensfroh.de](mailto:info@natuerlich-lebensfroh.de)  
Web: [www.natuerlich-lebensfroh.de](http://www.natuerlich-lebensfroh.de)





# Inhaltsangabe

Editorial	4 - 6
Allgemeine diätetische Hinweise für die Wasser-Zeit	7 - 8
Der Säure-Basen-Haushalt – Fakten & Mythen	9 - 14
Test Nr. 1: Erstellung eines Tagesprofils des pH-Wertes des Urins und dessen Auswertung	15-16
Test Nr. 2: Die Feststellung einer Säureausscheidungsblockade der Nieren und der Säure-Basen-Balance	17
Test Nr. 3: Der pH-Wert und die Pufferkapazitäten des Blutes	18

## Liebe Leserinnen und Leser,

der betörende Rhythmus der Natur geleitet uns nun in die **Wasser-Zeit – die Winter-Zeit, die am 7. Dezember beginnt und bis zum 19. Januar unseren Lebensrhythmus im Element Wasser regiert.**

Der Winter bringt klirrende Kälte und frostigen Wind, er zaubert über Nacht Kunstwerke von Eiskristallen in märchenhafter Pracht. Die Natur zeigt sich als Glitzerwelt aus Reif und Eis, alles erstrahlt in einem hellen Weiß, alles gefriert – scheinbar auch die Zeit: alles verlangsamt sich, alles konzentriert sich nach innen. Wir genießen die Magie dieser stillen Tage.

Die Säfte in der Natur, in den Bäumen, haben sich nach innen in den Stamm und in die Wurzeln zurückgezogen, um die Lebenskraft zu bewahren und zu regenerieren. Die Tiere sind durch ihren dicken Winterpelz geschützt, alles ist verlangsamt und ruhiger geworden.

Auch wir Menschen ziehen uns zurück in unsere Häuser, suchen die warmen Orte, beschränken unsere Aufenthalte draußen auf das Notwendigste, finden zu uns selbst und zu unseren Familien. Wir genießen die Wärme bei einem knisternden Kaminfeuer, suchen aufbauende Gespräche, schaffen uns ein gemütliches und heimeliges Heim, zünden die Kerzen an, lesen gute Bücher, hören unsere Lieblingsmusik, genießen die festlichen Anlässe, besinnen uns auf uns selbst und schöpfen daraus neue Lebenskraft.

Wir suchen die innere psychische Einkehr und finden Stabilität, auch wir zentrieren unsere Energien.

Es ist die natürliche Zeit der Introvertiertheit, es ist die Zeit der Yin-Energien, der Generierung der Yin-Kraft, die uns physisch wie psychisch regenerieren lässt. Damit ist der Winter die direkte Polarität zur Yang-Zeit des Sommers, der Feuer-Zeit.

Energetisch gesehen ist es die Zeit, in der wir durch innere Einkehr zu uns selber finden, um dann im Frühjahr, zu Beginn der Holz-Zeit, in den neuen Lebensrhythmus zu starten. Denn energetisch, vom Rhythmus der Natur her betrachtet, beginnt das Jahr nicht nach dem 31.12. (dem Todestag eines Papstes Namens Silvester, dessen Namenstag wir feiern), sondern am 2. März, dem Beginn der Holz-Zeit.

In der Zeit des Elementes Wasser konzentriert sich unser Fließgleichgewicht auf die Stabilität und Regeneration unserer Körperflüssigkeiten, wie Blut, Lymphe, Gewebs- und Zellflüssigkeiten. Es ist die Zeit des Nieren- und Blasen-Meridians und es ist die Zeit, in der auch unser Immunsystem zur Ruhe kommt, sich überdrehte Reaktionen abbauen. Gerade in dieser Zeit lassen sich deshalb vorhandene allergische Reaktionen am erfolgreichsten und nachhaltigsten therapieren.

Hieraus folgt auch die dringende Therapieempfehlung, dass gerade in der Zeit, in der unsere allergischen Reaktionen

am schwächsten sind, die intensivste Allergietherapie erfolgen sollte, auch wenn z.B. der Heuschnupfen schon im Sommer antherapiert wurde. Doch nun kommen die allergischen Reaktionen zur Ruhe und damit ist das Immunsystem am besten ansprechbar, um erfolgreich und nachhaltig therapiert zu werden.

Ihr naturheilkundlicher Therapeut wird Ihnen gerne Empfehlungen geben, wie Sie sich vor den gefürchteten Infekten, egal ob bakteriell oder viral, schützen können!

Eines ist sicher: In den dunklen Monaten sinkt unser Vitamin D Spiegel im Blut erheblich. Vitamin D reguliert unseren Kalzium- und Phosphatstoffwechsel in unserem Körper, stärkt vor allem unseren Zellstoffwechsel, wirkt sich auf den Ablauf der Zellteilung aus und damit eben unmittelbar auch auf die regenerierenden und generierenden Kräfte des Elementes Wasser und der Winterzeit. Achten Sie deshalb unbedingt auf einen ausgeglichenen Vitamin D3 Haushalt, und je trüber und länger anhaltend die Sonne von den Wolken verdeckt ist und je weniger wir uns draußen aufhalten, umso mehr Vitamin D sollten wir oral einnehmen.

Wir haben das Bedürfnis nach Wärme und sollten uns diese Wärme auch zuführen. Gehen Sie, wenn möglich, regelmäßig in die Sauna und machen Sie 1 - 2 x wöchentlich ein Basen-Salzbad. Optimal ist dabei eine

minimale Verweildauer in der Badewanne von etwa einer Stunde, da speziell in der zweiten halben Stunde die Entgiftung abläuft. Längere Badezeiten von bis zu zwei Stunden stellen kein Problem dar. Ebenso nicht die häufigere Anwendung innerhalb einer Woche. Am Ende eines einstündigen Bades kann man häufig beobachten, dass der pH-Wert des Basenbades um bis zu 0,5 Punkte abgesunken ist. **Dies bedeutet, dass das Badewasser am Ende des Bades also fünfmal so sauer ist wie zuvor!** Daran sieht man, dass tatsächlich eine Fülle von Säuren und Schlacken den Körper verlassen haben.



Fügen Sie hierzu dem Badewasser mindestens 2 - 3 Eßlöffel „Himalaya Salz“ und das Produkt „Meine Base“ hinzu und zwar so viel, dass ein pH-Wert von 8,5 bzw. 9,0 erreicht wird, was Sie mit einem pH-Wert-Streifen messen können.

Der hohe pH-Wert des Wassers und der hohe Salzgehalt des Wassers wirken wie ein Sog, der die Schlackenstoffe über die Haut in das Badewasser hineinzieht.

Nach Eingabe von genügend Salz in

ein Wannenbad entsteht ein hoher osmotischer Druck zwischen dem Unterhaut-Bindegewebe, der Haut und dem Badewasser. Somit ist die Toxin-ausleitungsrichtung der Haut und damit aller Hautzonen nach außen gerichtet, wobei die Entlastung von Giftstoffen und Säuren aus der Haut in direkter Weise die Toxinmobilisation aller Organe durch die Verknüpfung über die Hautzonen fördert.

Wenn nun gleichzeitig der pH-Wert des Badewassers auf etwa 9 angehoben wird, haben wir eine doppelte Wirkrichtung der Toxin-ausleitung über die Haut.

Parallel zur Entgiftung der Haut kommt es ebenfalls spezifisch zu einer besonderen Anregung der Talgdrüsen, die ja bekanntermaßen auch hochmolekulare Stoffe ausscheiden können wie z. B. Metalltoxine, die über die Nieren und über den Darm aufgrund ihrer Größe nicht ausgeschieden werden können. Während des Basenbades sollte die Haut alle fünf bis zehn Minuten mit einem entsprechenden Badehandschuh abgerieben werden, um die Entgiftung zu fördern.

**Müdigkeit nach einem entsprechenden Basenbad ist normal. Man sollte sich anschließend zur Ruhe begeben.**

Ist keine Badewanne vorhanden, ist die Ausleitung auch über entsprechende Fußbäder oder über basische Strümpfe möglich. Dies sollte dann

mindestens dreimal die Woche durchgeführt werden.

Da die Winterzeit die Wasser-Zeit ist, ist natürlich auch das Thema Wasser in Form von „Trinken“ ein wichtiges Element. Am besten trinken Sie reines, revitalisiertes und energetisiertes Wasser<sup>1</sup>.

Trinken Sie täglich 2 - 3 Liter Wasser, auch in Form von Wasser-Tee. Stärken Sie Ihr Element Wasser und trinken Sie ganztäig und besonders zwischen 15.00 und 19.00 Uhr (der Wasser-Zeit der Organuhr) den Wasser-Tee<sup>2</sup>.

Verwenden Sie in dieser Zeit auch am besten und ausschließlich Kristallsalz und meiden Sie den Auszugsstoff Natriumchlorid, unser klassisches Speisesalz. Denn Natriumchlorid (NaCl) belastet stark unsere Nierenfunktion, und unsere Nieren sind ein wichtiges Organ zur Entgiftung unseres Körpers.

Eine besondere Rolle spielt gerade im Winter die Einregulation des Säure-Basen-Haushaltes. Da der Körper von seiner Rhythmisierung her eher dazu neigt, Schlackenstoffe, die von innen oder außen kommen, einzulagern als über die Ausleitungsorgane auszuschieden, kommt es fast zwangsläufig zur langsam zunehmenden Verschlackung zur Winterzeit<sup>3</sup>.

Und mit der Einlagerung der Schlacken steigt häufig auch die Einlagerung von Säuren und dem können wir begegnen.

<sup>1</sup>Zum Beispiel durch das Trinkwasseraufbereitungsgerät Aqua Vitalis nach Martin Keymer. Der Revitalisierungsstrang wurde von dem Biophotonenforscher Dr. Popp geprüft und empfohlen. Mehr dazu erfahren Sie im Internet unter [www.c-w-e.de](http://www.c-w-e.de).

<sup>2</sup>Wertige Information zum Wandlungsphasen-Tee und der Organ-Uhr finden Sie im Internet unter [www.dermatologisches-privatinstitut.de/5-elemente-wandlungsphasen](http://www.dermatologisches-privatinstitut.de/5-elemente-wandlungsphasen)

<sup>3</sup>Daher unterstützen wir mit der Frühjahrskur gerade in der Zeit des Elementes Holz auch die intensive Entschlackung, wie dies den Monaten März und April entspricht.



Über den Säure-Basen-Haushalt und dessen Stabilisierung ist in der naturheilkundlichen Literatur in den letzten Jahren sehr viel geschrieben worden. Doch nicht alles, was geschrieben wird, ist richtig.

Daher hat mein Vater, Martin Keymer, sich die Mühe gemacht, eine verständliche Darstellung des Säure-Basen-Haushaltes zu erarbeiten, die Sie nachfolgend lesen können.

Um die individuelle Bedeutung der Stabilisation des Säure-Basen-Haushaltes optimal erkennen zu können, sollten Sie im Vorfeld einige Testungen durchgeführt haben, wie diese weiter hinten in dieser Broschüre dargestellt sind. Wenn Sie diese Tests durchgeführt haben, besprechen Sie anhand der Testergebnisse mit Ihrem naturheilkundlichen Therapeuten, welche Maßnahmen für Sie optimal sind.

Deutlich möchte ich noch einmal hervorheben, dass die Winterzeit nicht die Zeit ist, in der Sie Entgiftungskuren oder Entschlackungskuren machen sollten. Ausdrücklich ist es auch nicht die richtige Zeit, um Gewicht zu reduzieren, denn zum einen ist der Körper darauf bedacht, seine „Vorräte“ zu halten und zu verwalten, um gut „gepolstert“ über die Winterzeit zu kommen. Er klebt somit an seinem Gewicht und eine Fastenkur in dieser Zeit ist in der Regel nur mühselig, deprimierend und wenig erfolgreich.

Vor allem nach der Fastenkur hat der Körper intensiv das Bestreben, das verlorene Gewicht, die verlorenen „Vorräte“, so schnell wie möglich

wieder aufzufüllen, und Sie nehmen die mühselig verlorenen Pfunde rasch wieder zu.

Außerdem werden bei jeder Fastenkur Schlackenstoffe frei, die eigentlich ausgeschieden werden müssten, die aber, wie oben schon beschrieben, eher zur Einlagerung führen. Somit schadet eine Fastenkur in der Winterzeit eher, als dass sie nützt.

So gut es auch ist und wir alle dazu neigen, gerade zur Jahreswende gute Vorsätze zu fassen, so ist die Entscheidung, im Januar eine Fastenkur zu machen, die Falsche, denn da sind Sie mitten in der Wasser-Zeit – und der Versuch ist in dieser Zeit einfach zum Scheitern verurteilt.

Genießen Sie diese Zeit der inneren Einkehr viel lieber mit allen Sinnen.



Genießen Sie das wohltuende Gefühl wieder zu sich selbst zu finden.

Ja, freuen Sie sich auf den Winter, denn die innere Einkehr des Winters gibt uns wieder die Kraft, gesund und aktiv in das nächste Jahr zu starten. Ihr Körper wird es Ihnen physisch und psychisch mit innerer Stabilität, Gesundheit und Wohlbefinden danken<sup>4</sup>.

Unterstützen Sie Ihre Winterkur durch die konsequente Anwendung der von Ihrem naturheilkundlichen Therapeuten empfohlenen Maßnahmen und berücksichtigen Sie bitte die nachfolgenden diätetischen Empfehlungen.

Sie werden sehr froh sein, im Winter wirklich etwas für sich getan zu haben, denn dann werden Sie auch diese Zeit genießen und die häufig vorkommenden Winterdepressionen werden erst gar nicht auftreten.

Wir wünschen Ihnen einen glücklichen und fröhlichen Start in die Winterzeit. Tun Sie genau JETZT etwas für SICH, so kommen Sie fit, gesund und aktiv durch den Winter und minimieren das Risiko krank zu werden erheblich, besonders in der Zeit der Grippewelle.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit. Schenken Sie sich und Ihren Nächsten einfach mal ein Quantum Gesundheit, denn Gesundheit ist das Wichtigste, was wir haben – und das schönste Weihnachtsgeschenk, was wir machen können!

**Fühlen Sie sich bei uns beschützt wie im Schoß der Natur!**

Mit natürlich lebensfrohen Grüßen

Ihr Team der Firma natürlich!

Christian Keymer  
Geschäftsführer

<sup>4</sup>Lesen Sie hierzu auch in dem Buch meines Vaters „Die Geheimnisse der Rhythmis des Lebens und des Universums“ (ISBN 3-00-014709-8) und Sie werden sich und die Vorgänge in Ihrem Körper viel besser verstehen.

# Allgemeine diätetische Hinweise für die Wasser-Zeit

**Wir empfehlen Ihnen, in der Wasser-Zeit folgende Dinge zu beachten, um Ihr Immunsystem zu stärken und fit für den Winter zu werden:**

**Ernähren Sie sich vitalstoffreich** mit viel Obst und Gemüse und ernähren Sie sich vor allen Dingen mit Lebensmitteln. Lebensmittel sind, wie der Name schon sagt, lebendige, natürliche Substanzen, die wir zu einem gesunden Leben dringend brauchen. Mit einer gesunden Mischkost von Lebensmitteln unterstützen Sie den Säure-Basen-Haushalt Ihres Körpers mehr als durch alle zugeführten Basenmittel.

Es kommt hier nämlich in erster Linie darauf an, wie der Stoffwechsel mit der zugeführten Nahrung umgeht. Tote, raffinierte Nahrungsmittel bilden immer Säuren!

**Trinken Sie viel gereinigtes, energetisiertes und vitales Wasser.**

Versuchen Sie möglichst, eine Trinkmenge von mindestens 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht zu sich zu nehmen. Konzentrieren Sie sich auf das Trinken von Wasser, das sie am besten auch in Form von Tee und hier insbesondere als Wasser-Tee zu sich nehmen sollten.

**Gehen Sie regelmäßig in die Sauna,** um Ihren Körper über die

Haut zu entgiften und das Immunsystem durch den Wechsel zwischen warm und kalt zu stärken.

**Genießen Sie mindestens ein Basensalzbad die Woche – besser zweimal.**

**Nehmen Sie beim Husten und Niesen die Hand vor den Mund** und achten Sie auch in Ihrer Umgebung darauf, nicht angehustet oder angeknist zu werden.

Waschen Sie sich häufig die Hände, besonders wenn Sie in Gesellschaft sind.

**Meiden Sie raffinierte Nahrungsmittel, vor allen Dingen Zucker –** das reinste Gift für die Bakterien im Darm, aber auch Weißmehle, Kaffee etc. und erwärmen Sie die Nahrungsmittel vor allen Dingen nicht in der Mikrowelle, da aufgrund der erzeugten Reibung bei der Erwärmung alles Lebendige zerstört wird.

**Vermeiden Sie auf jeden Fall Schweinefleisch,** weil Schweinefleisch für den Menschen hoch giftig ist, da die Eiweißstruktur der des Menschen zu ähnlich ist und das lymphatische System lähmt.

**Verwenden Sie vorzugsweise Kräuter,** die frisch, getrocknet, gefroren oder in Öl konserviert sind z.B. als Pesto.

**Essen Sie viele Nüsse,** wie Haselnüsse, Mandeln, Erdnüsse etc., da sie vor allem aus Eiweiß und Fett bestehen und sich ideal als Zwischenmahlzeit eignen. Die enthaltenen Fette sind hervorragend für den Stoffwechsel geeignet.

Sehr positiv sind auch Samen und Kerne wie z. B. Kürbis- oder Sonnenblumenkerne und Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Soja.

**Alle kalt gepressten und hochwertigen Pflanzenöle sind eigentlich wahre Heilmittel.** Beachten Sie hier, dass kurmäßig immer der Anteil an Omega-3-Fettsäuren sehr hoch sein sollte, wie z.B. bei Leinöl, Rapsöl, Hanföl etc. Das so häufig verwendete Olivenöl hat vorrangig Omega-6-Fettsäuren, die natürlich für unseren Körper auch wichtig sind. Da sich unsere Ernährung aber ohnehin schon eher in Richtung Omega-6 verschoben hat, sollten Sie besonders auf Omega-3-Fettsäuren achten.



### **EIN WICHTIGER HINWEIS:**

Reine Gemüsemahlzeiten (ohne Kohlenhydrate) machen sehr schnell wieder hungrig. Deshalb ist es wichtig, einerseits immer wieder Eiweiß zum Gemüse zu essen, aber noch wichtiger ist es, ausreichend hochwertige Öle zu verwenden, besonders, wenn sie nicht erhitzt werden. Daher sollten Sie z.B. in der Pfanne übrig gebliebene Fette beim Anbraten nicht verzehren, sondern die Öle im kalten Zustand nachträglich über die Speisen geben.

Hochwertige Öle sättigen, sind durch ihre Fettsäuren für den Stoffwechsel des Körpers extrem wichtig und sollten mit einem Überhang an Omega-3 Fettsäuren kürmäig verwendet werden.

Öle fördern den Stoffwechsel und somit kommt es paradoixerweise beim Verzehr dieser Öle eher zu einer Gewichtsreduktion als zu einer Gewichtszunahme.



kleinen Mengen erlaubt. Hirse, Buchweizen und Amarant sind wegen ihres hohen Mineralgehaltes zu bevorzugen. Gerade Roggenbrot ist wegen der langsamem Aufspaltung im Darm sehr gut geeignet.

**Vollkornprodukte sind insbesondere bei einer Fehlfunktion im Darm problematisch zu verdauen** und können Gärungsprozesse fördern was, z.B. zu Blähungen führt. Sie enthalten zwar viele Vitalstoffe, doch im Übermaß sind sie eher schädlich als nützlich. Dies ist einer der häufigsten Fehler bei einer sog. gesunden Ernährung.

**Nichts ist problematischer für die Darmflora als raffinierter Zucker in jeder Form**, ob versteckt im Müsliriegel, im Joghurt oder in der Marmelade: Traubenzucker, Fruchtzucker, Rohrzucker, Rübenzucker, Malzzucker etc. also alle Zucker, die man als Auszugsstoffe kaufen kann. Hierunter fallen nicht die natürlichen Zucker, die z.B. im Obst direkt enthalten sind.

## **Geben Sie sich einen Ruck!**

**Es lohnt sich wirklich, diese Ernährungshinweise zu beachten!**



**Reduzieren Sie den Verzehr von Kohlenhydraten**, wie sie vor allem in Brot, Reis etc. viel vorhanden sind, da sich diese im Darm zu Zucker spalten. Die Faustregel sollte lauten: Einmal am Tag sind sie als Beilagen in

# Der Säure-Basen-Haushalt

## Fakten & Mythen



Seit Jahren ist die Bedeutung des Säure-Basen-Haushaltes für das Gesundwerden und das Gesundbleiben in aller Munde.

Über kaum ein Thema in der Naturheilkunde sind so viele Veröffentlichungen erschienen, gespickt mit Wahrheiten, aber auch Halbwahrheiten und Fehlinformationen.

**FAKT IST:** Eine Stabilisierung des Säure-Basen-Haushaltes ist ohne Verabfolgung von Basenmitteln nach individuellem Test – wie wir nachfolgend darstellen – undenkbar.

Die ausreichenden Basendepots sind die Initialzündung dafür, dass die toxischen und sauren Valenzen tatsächlich aus dem Gewebe in Blut und Lymphe hineintransportiert werden und letztendlich den Körper auch über die Toxinausleitungsorgane verlassen können.

### Wie stelle ich fest, ob mein Säure-Basen-Haushalt in der Norm liegt?

Für Ihren Therapeuten ist es zunächst einmal wichtig festzustellen, in wie weit der Säure-Basen-Haushalt in sich gestört ist, um die Notwendigkeit eines individuellen Therapieplans des Säure-Basen-Haushaltes und den Umfang genau zu definieren.

Hierzu sind zunächst einmal einige

Testungen notwendig. Sie bedeuten zwar etwas Aufwand, sind aber unverzichtbar, da Ihr erfahrener naturheilkundlicher Therapeut erst anhand dieser Ergebnisse Ihre tatsächliche Säure-Basen-Situation erfassen und seine therapeutischen Maßnahmen darauf abstimmen kann.

Bitte führen Sie deshalb die 3 Testungen durch, die wir weiter hinten in dieser Broschüre vorstellen, und notieren Sie die Ergebnisse gewissenhaft. Die Auswahl und der Umfang der naturheilkundlichen Maßnahmen werden hierdurch maßgeblich beeinflusst.

### Die Rolle der Ernährung in Bezug zum Säure - Basen - Haushalt

Eine typische Quelle von Basen sind alle Lebensmittel und ich betone alle Lebensmittel, die per Definition der Lebendigkeit entsprechen.

Die einseitige Betrachtung und Auswahl von Lebensmitteln nach Tabelien, welche den Basenreichtum oder Säurereichtum einer Ernährung betrachten, ist vollkommen falsch. Entscheidend ist hier nicht, ob etwas basisch oder sauer ist, sondern entscheidend ist, wie das jeweilige Lebensmittel im Stoffwechsel des Körpers bilanziert. Ein typisches Beispiel hierfür ist die Zitrone: sie ist

ohne Frage sauer, bilanziert aber im Stoffwechsel des Körpers letztendlich basisch.

**Es kommt also darauf an, wie ein Lebensmittel im Körper tatsächlich bilanziert.**

Eine streng basenreiche Kost macht also nur Sinn, wenn es aufgrund leerer Basendepots therapeutisch sinnvoll ist, vornehmlich Basen zuzuführen.

Dies bedeutet auch, dass eine streng vegane Ernährung nur bei diesem Patientenklientel sinnvoll und richtig ist.

Die Zufuhr auch von sauer-bilanzierenden Lebensmitteln führt schlicht und ergreifend einfach zu einer Erhöhung der Säureausleitung, soweit die entsprechenden Ausleitungsorgane, und hier insbesondere Nieren, Darm, Haut und Lunge, voll funktionsfähig sind.

Oder, anders ausgedrückt: wenn Sie meinen, sich aufgrund des Säure-Basen-Haushaltes streng vegan ernähren zu müssen, aber eigentlich eine gute Säureableitung haben, dann können Sie mit der veganen Ernährung getrost aufhören, da sie Ihnen nichts bringt (eine vegane Ernährung aus ethischen Gründen ist ein anderes Thema).

Dies erklärt auch, warum rein vegan lebende Menschen in der Regel nicht



weniger krank sind und auch keine wesentlich längere Lebenserwartung haben.

Ganz anders sieht jedoch die Sache aus, wenn wir unserem Körper nicht Lebensmittel, sondern denaturierte Nahrungsmittel zuführen.

Prinzipiell kann man sagen, dass alles Denaturierte im Ergebnis sauer bilanziert. Gebe ich also ein basisches Gemüse für 10 Sekunden in die Mikrowelle und töte so alles Lebendige im Gemüse, dann wird es nicht mehr basisch bilanzieren, sondern sauer.

Anders herum: Zucker selbst ist nicht sauer, sondern ist nach rein chemischer Messung relativ pH neutral, bilanziert aber im Stoffwechsel extrem sauer.

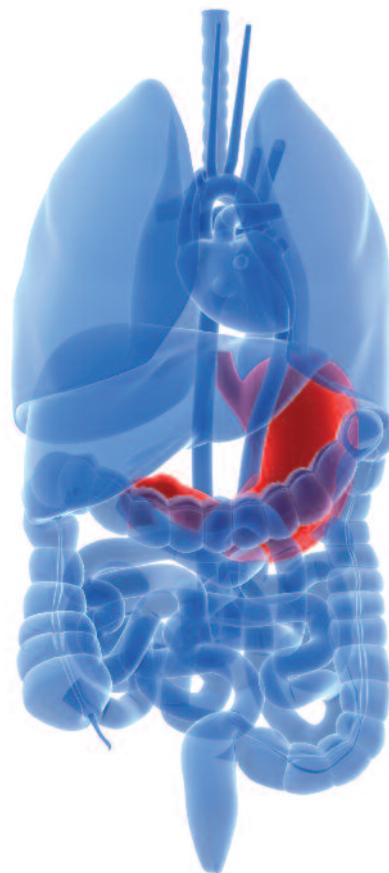
**Mit anderen Worten: Eine ausgewogene Mischkost von sauren und basischen Lebensmitteln garantiert einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt.**

## Der physiologische Hintergrund

Die zugeführte ausgewogene Mischkost der Lebensmittel gelangt nach dem Zerkleinerungsvorgang des Kauens in den Magen. Die Belegzellen des Magens bilden nun entsprechend der Anforderungen Magensäure, welche vor allem auch für den initialen Verdauungsvorgang wichtig ist.

**Bilden nun die Belegzellen des Magens die Magensäure, die in das Magenlumen abgegeben**

wird, entstehen in dem gleichen Maße auf der körperzugewandten Seite Basen.



Der Magen ist also das Hauptorgan zur körpereigenen Produktion von Basen.

Diese Basen gelangen ins Blut und werden auf diesem Weg zunächst einmal von der Leber weiterverarbeitet. Die Leber ist das entscheidende Organ zur Aufrechterhaltung des pH-Wertes des arteriellen Blutes in seinen engen Grenzen, je nach Literatur zwischen 7,28 bis 7,65, wobei ein optimaler pH-Wert des Blutes bei rd. 7,38 liegt. Die Aufrechterhaltung der strengen Grenzen des pH-Wertes ist lebensnotwendig, da sonst die Fließtätigkeit des Blutes gestört wird. Somit ist die Einregulation des Blut pH-Wertes über die Leber streng ge-

regelt und der Körper wird alles dafür tun, diesen pH-Wert in seinen engen Grenzen einreguliert zu halten.

Außerdem ist es Aufgabe der Leber, die Basenpuffer des Blutes aufzufüllen. Diese Basenpuffer des Blutes sind an verschiedenste, im Blut vorhandene Eiweiße gebunden, mit die Wichtigsten sind die roten Blutkörperchen. Diese Basenpuffer benötigt der Körper, um bei sauren Valenzen im Blut, die z. B. durch Abtransport von toxischen Stoffen aus dem Pischinger'schen Grundsystem<sup>5</sup> freigesetzt werden, den pH-Wert in unserem Körper konstant aufrecht zu erhalten.

Solch ähnliche Puffersysteme finden sich auch im intra- und im extrazellulären Raum.

Kommt es zu einer Reduktion der Basenzufuhr bzw. zu einer erhöhten Säurezufuhr, wird im Ergebnis der Körper immer primär den Blut pH-Wert aufrechterhalten, wie weiter unten erläutert.

Die übrigen Basen werden nun der Bauchspeicheldrüse zugeführt. Die Bauchspeicheldrüse benötigt diese Basen, um den Pankreassaf<sup>6</sup> so basisch zu gestalten, wie es notwendig ist, den in den Dünndarm gelangten Speisebrei aus dem Magenausgang pH-mäßig wieder soweit aufzuregulieren, dass die ebenfalls im Pankreas- saft enthaltenen Enzyme ihren optimalen pH-Wert finden, den sie zur Entfaltung ihrer spaltenden Eigen- schaften benötigen.

Dieses pH Optimum hat dann auch wieder unmittelbare Auswirkungen in

<sup>5</sup>Das Pischingersche Grundsystem ist unser weiches Bindegewebe, das alles miteinander verbindet und die Organzellen ver- und entsorgt und in das sich nicht auszuleitende Toxine einlagern.

<sup>6</sup>Von der Bauchspeicheldrüse produzierter Verdauungssaft



der Aufrechterhaltung der eubiotischen Flora<sup>7</sup> und des gesamten Darmmilieus, wobei der pH-Wert in den verschiedenen Schichten des Darms wiederum Schwankungen unterliegt.

Stehen der Bauchspeicheldrüse nicht genügend Basen zur Verfügung, so ist die Darmschleimhaut gezwungen, durch die aktive Bildung von Basen den pH-Wert im Darmlumen auszugleichen. Hierzu werden die entsprechenden Baustoffe speziell den Knochen entnommen (eine der Hauptursachen für Osteoporose).

Durch die oben erwähnten Basenpuffer des Blutes ist es dem Blut möglich, alle möglichen Formen von sauren Valenzen aus dem Gewebe aufzunehmen und zu den Ausleitungsorganen zu transportieren, hier speziell zu den Nieren, dem Darm, der Lunge und der Haut.

Ebenfalls besitzt das Bindegewebe die Fähigkeit, saure Valenzen einzulagern, wenn ein Abtransport nicht möglich ist, z.B. bei Funktionsstörungen der Ausleitungsorgane – und zwar solange bis der Abtransport wieder möglich ist, sprich sich die Basenpuffer des Blutes wieder aufgebaut haben.

Ebenfalls ist der Körper bei starkem Säureüberschuss in der Lage, speziell aus Säuren und Salzen (hier insbesondere dem Natriumchlorid-Kochsalz) in den entsprechenden Körperhöhlen Kristalle zu bilden, die wir dann als Nierensteine, Gallensteine, Gallegries, Gelenkablagerungen etc. kennen.

Speziell im Bindegewebe kommt es zur Anlagerung der Säuren an Sehnen, Bänder und Muskeln. Es kommt zu einer Destabilisierung der Zellmembran mit einer größeren Empfindlichkeit der Zellen gegenüber den im Pischinger'schen Grundsystem liegenden Toxinen.

Es kommt zur Abnahme der energetischen Ordnung des gesamten Gewebes und zur Dysstruktur der natürlichen Schwingungsmuster. Dadurch erhöht sich insbesondere die Sensibilität gegenüber geopathischen und Elektro-Smog<sup>8</sup> Einflüssen.

## Pathophysiologie<sup>9</sup>

Frei übersetzt: Die Lehre **wie Krankheit entsteht**. Dies ist an Klarheit nicht zu übertreffen.

Ist der Säure-Basen-Haushalt nicht ausgewogen und kommt es zu einer erhöhten Säureproduktion, kann es zur Reizung der Magenschleimhaut und zum „übersäuerten Magen“ mit allen sich daraus ergebenden Krankheitsbildern kommen.

Das Darmmilieu wird zu sauer, die Verdauung kann nicht mehr optimal funktionieren und der Dysbakterie sowie den Fäulnis- und Gärungsprozessen im Darm sind Tür und Tor geöffnet.

Hinweise darauf sind u. a. leichte Erregbarkeit bis hin zu Zuständen nervöser Erschöpfung, psychischen Veränderungen und eine Neigung zu Depressionen – eben der Winterdepression.

Säureüberschuss führt zu Verhärtungen und Funktionsstörungen im Bindegewebe und zur allseits gefürchteten Osteoporose. Die Haut ist ebenfalls in der Lage, große Mengen an Säuren zu eliminieren, soweit sie in ihrer Funktion (z. B. durch Paraffine, die in den meisten Hautcremes vorhanden sind und sich wie eine „Plastiktüte“ über die Haut legen) nicht eingeschränkt ist.

Nicht umsonst heißt es in der chinesischen Medizin:

**„Was Niere und Blase nicht ausscheiden können, das muss der Darm ausscheiden. Was dieser nicht ausscheiden kann, das muss die Lunge ausscheiden. Wenn alle zusammen nicht genug ausscheiden können, dann muss die Haut einspringen. Und was schließlich die Haut nicht mehr ausscheiden kann, führt zum Tode.“**

Somit kommt also der Hautausleitung eine wesentliche Rolle zu, und die Bedeutung der konsequenten Ausscheidung von Schlacken und Säuren durch die Haut kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden.

## Der unterschiedliche Umgang mit Säuren und Schlacken von Mann und Frau

Insbesondere Männer sind gezwungen, sich täglich den Säurefluten zu stellen, da sie keine alternativen Ausscheidungsmechanismen wie die Frau

<sup>7</sup>eubiotische Darmflora = intakte, funktionierende Darmflora

<sup>8</sup>Die Hintergründe „geopathischer“ Belastungen und der Summation mit der sog. „E-Smog-Belastung“, haben wir ausführlich in der gleichnamigen Audio-CD dargestellt und erläutert, die Sie sich unbedingt in Ruhe anhören sollten. Sie können die CD direkt bei uns zum Selbstkostenpreis bestellen.

<sup>9</sup>Pathophysiologie oder auch „pathologische Physiologie“ setzt sich begrifflich aus den Komponenten Pathologie und Physiologie zusammen. Darin ist die Pathologie die Lehre von den krankhaften Veränderungen am Körper eines Lebewesens und die Physiologie die Lehre von der Funktionsweise des Körpers (gr. Physis) eines Lebewesens. (Quelle: wikipedia.de)

haben. Dies ist einer der Gründe, warum Männer wesentlich schneller altern und in jüngeren Jahren schnell älter aussehen. Ebenso mit ein Grund für die Neigung zur Glatze ist die Übersäuerung des Haarbodens, dem die Vitalstoffe entzogen werden. Auch zeigt sich, dass Männer oft „saurer“ und aggressiver sind. Der Mann muss sich daher besonders mit der Problematik der Säureableitung Zeit seines Lebens täglich auseinandersetzen und ist hierauf sensibilisiert.

Bei der Frau jedoch zirkulieren die sauren Stoffe in Blut und Lymphe, konzentrieren sich schließlich im Uterus und werden dann über die Monatsblutung wie ein Aderlass abgeleitet. Daher verläuft der Prozess der Übersäuerung bei den Frauen wesentlich langsamer. Dies ändert sich jedoch schlagartig mit dem Eintritt ins Klimakterium, da der Stoffwechsel der Frau an die ständige Abpufferung der Säuren nicht gewöhnt ist.

Somit muss gerade die Frau im Klimakterium sehr auf ihren Säure-Basen-Haushalt achten.

Die typischen, teilweise rapide zu beobachtenden Veränderungen des Aussehens der Frauen im Klimakterium sind im Wesentlichen auf diesen Umstand zurückzuführen. Der massive Verlust der Straffheit von Haut und Bindegewebe sowie der collagenen und elastischen Fasern (sie werden säurestarr) sind hier die sichtbaren Zeichen.

## Die Folgen der chronischen Verschlackung und Übersäuerung

Neben der Tatsache, dass die chronische Intoxikation an allen chronischen Erkrankungen beteiligt ist, gibt es bestimmte diagnostische und anamnestische Hinweise, die direkt auf das Vorliegen einer entsprechenden Belastung hinweisen. Die Wichtigsten seien hier genannt:

### 1.

Deutliche Kettenreaktion zwischen der Säurelast mit E-Smog und geopathischen Belastungen.

### 2.

Präklimakterische Beschwerden sowie Regelschmerzen durch Stau und Konzentration der Säurelast, auch korrelierend mit den typischen Beschwerden zum Zeitpunkt der Regel wie Kopfschmerzen, Pickel, psychischen Dysbalancen etc.

### 3.

Sämtliche Formen von Bindegewebschwäche bis zur Cellulite.

### 4.

Haarausfall durch Entmineralisation des Haarbodens.

### 5.

Steinleiden (Harn-, Galle- und Nierensteine).

### 6.

Osteoporose.

### 7.

Die sog. „Fastenkrise“, die psychische Dysbalance, die häufig während einer Fastenkur aufkommt.

### 8.

Sport ja – aber richtig!



Beim Sport fallen in hohem Maße Milchsäuren an. Diese Milchsäuren können durchaus die Säureausscheidungsmechanismen überfordern und den ganzen Prozess wesentlich beschleunigen. Besonders dann, wenn auch noch seitens der Ernährung Fehler gemacht werden. Bestimmte Sportarten zeigen dies deutlich: So gibt es z. B. Bodybuilder, die nicht länger als 10 Minuten an einem Gerät arbeiten können, weil sie dann sofort in eine totale Übersäuerung hineinkommen. Das Zauberwort heißt hier also: Typengerechter Sport ist gesund, Extrem sport nicht!

### 9.

Pilze, Darmpilze und Vaginalpilze, etc. lieben das saure Milieu um sich auszubreiten.

### 10.

Die Bezüge zur Psycho-Neuro-Endokrino-Immunologie dem Zusammenspiel der Psyche, des Nervensystems, dem Hormonsystem und des Abwehrsystems. Diese Patienten sind ständig gehetzt, erbringen aber kaum Leistung, verbrauchen dafür aber sehr

viel Energie. In der Folge sind sie oft müde, nie richtig leistungsfähig, finden aber gleichzeitig keine Ruhe und leiden unter Einschlafstörungen. Sie sind enorm stressanfällig, neigen dazu, sich ständig überfordert zu fühlen. Sämtliche Gemütschwankungen und -belastungen sollten einen dazu führen, einmal den pH-Wert zu überprüfen. Mangelnde Lebensfreude, trübe Gedanken, depressive Verstimmungen, Traurigkeit, Reizbarkeit, Nervosität und innere Unruhe, Überempfindlichkeit, aber auch Schreckhaftigkeit sowie Konzentrations- und Gedächtnisschwächen können z. B. auf Übersäuerung zurückgeführt werden.

**Der ständig Deprimierte, der ständig Ängstliche, der ständig negativ Denkende schwächt sich und sein Immunsystem in hohem Maße. Er schafft es sogar, selbst ein saures Milieu zu schaffen – auch ohne saure Nahrung!**

Um es mit den Worten Eugen Roths zu sagen:

**Zwei Dinge ändern sich beim Kranken – der Urin und die Gedanken.**

## Die Rolle der Basenpräparate

Die Unterstützung der Ausleitungsorgane durch den Wasser-Tee, Mikronährstoffe und orthomolekulare Substanzen (abhängig von dem Füllungszustand der Mineralstoffdepots und -reserven) sowie die bioenergetischen Unterstützungsmaßnahmen ermöglichen eine schnelle Ableitung – aber nur, wenn genug Basen zugeführt werden.

Basenpräparate gibt es wie Sand am Meer. Sie sind alle in etwa gleich gut, weil sie im Grunde genommen alle die gleiche Rezeptur haben.

Die meisten Basenpräparate sind auf Carbonaten aufgebaut. Hierbei ist zu bedenken, dass Carbonate überschüssige Magensäure binden und bei noch intakten Belegzellen des Magens durch ihre basische Wirkung die Magensäurebildung und somit die Basenbildung anregen – was ja gut wäre. Soweit die Theorie.

In der Praxis sieht es aber beim Patienten häufig so aus, dass seine Magenschleimhaut und damit auch die Belegzellen bereits geschädigt sind. Erneigt also per se dazu, bereits zu basisch zu sein! Binde ich nun die noch vorhandene Magensäure mit Carbonaten ab, so können die Belegzellen nicht mehr auf diesen initialen Reiz reagieren. Die Folge: Es kommt nicht zur vermehrten Bildung von Magensäure (und damit von Basen), sondern der Magen selbst und damit der Speisebrei wird noch basischer! Damit geht eine lange Verweildauer des Speisebreis im Magen einher.

Dies führt dazu, dass die Carbonate nur im oberen Bereich des Magens (da wo auch die meisten Belegzellen sind) Magensäure bilden, dass aber der Speisebrei darunter wie ein Ppropfen wirkt. Diese Patienten haben dann häufig ein saures Aufstoßen, wobei sie aber eigentlich einen viel zu basischen Speisebrei im Magen haben. Wird dieser Speisebrei nun in den Dünndarm geschoben, wird der Dünndarm zu basisch, was wiederum Störungen des Darwmilieus auslöst.

**Das klassische Sodbrennen und saure Aufstoßen kann aber zwei gegenteilige Ursachen haben:**

**1.**

ein Zuviel an Säure oder

**2.**

ein zu basischer Magen – dadurch lange Verweildauer des Speisebreis im

Somit sollte man Carbonate also nur dann einnehmen, wenn wirklich „echte“ überschüssige Magensäure vorhanden ist und die Belegzellen weitgehend intakt sind.

Viel eleganter sind jedoch Basenpräparate auf Citrat-Basis. Diese Citrate werden von unserem Körper aufgenommen und verstoffwechseln sich insbesondere in der Leber basisch.

Somit haben Citrate die etwa dreifache Wirkung von Carbonaten in der Produktion von Basen. (Basentabletten nach Dr. Jacob's, alternativ die Mischung aus Citrat und Carbonaten wie Basen Plus.)



# Basenbäder und die Ableitung über die Haut

Die Ableitung der Säuren und Schlacken über die Haut kann durch vielerlei Maßnahmen unterstützt werden:

## 1.

Die klassischen Entgiftungsmaßnahmen wie z.B. das Schröpfen<sup>10</sup>.

## 2.

Die Ableitung über die Haut durch schwitzen, insbesondere auch durch Saunagänge.



## 3.

Die Ableitung über die Haut durch Salz-Basen-Bäder, die hierzu wirklich hervorragend geeignet sind.

Nach Eingabe von genügend Salz in ein Wannenbad entsteht ein hoher osmotischer Druck zwischen dem Unterhaut-Bindegelebe, der Haut und dem Badewasser. Somit ist die Toxin-ausleitungsrichtung der Haut und damit aller Head'schen Zonen nach außen gerichtet, wobei die Entlastung von Giftstoffen und Säuren aus

der Haut in direkter Weise die Toxin-mobilisation der Organe durch die Verknüpfung über die Head'schen Zonen fördert (siehe hierzu auch das Vorwort).

## 4.

Die Ölkur der Haut: Sie ist ideal nach einem Basenbad anzuwenden. Hierzu gibt man nach dem Basenbad auf die noch leicht feuchte Haut reichlich von einem hochwertigen Öl,wickelt sich anschließend in ein altes Leinentuch und begibt sich dann zur Ruhe. (Wichtig ist, ein altes Leinentuch zu verwenden, da die Toxinausleitung so massiv ist, dass das Laken anschließend häufig unangenehm riecht, was man sehr schlecht herauswaschen kann und das Leinentuch somit oftmals nicht mehr weiterverwendet wird). Nach der Ölkur dann anschließend eine sanfte Reinigung mit einer geeigneten Waschlotion.

Paraffine sind nach dem Wannenbad und/oder der Ölkur unbedingt zu vermeiden!

## Die empfohlenen Präparate

Je nach Indikation, der individuellen Bedarfssituation und der Testergebnisse wird Ihnen Ihr Therapeut eines oder eine Kombination folgender Präparate und Maßnahmen empfehlen – je nach Ihrem individuellen Bedarfzustand:

**>> Präparate zur unmittelbaren Basensubstitution** (z.B. Basentabletten nach Dr. Jacob, Basen Plus oder HCl-Tabletten)

**>> Medikation zur unterstützen den Einregulation des Säure-Basen-Haushaltes** (z.B. Bittersegen, Verordnung von regelmäßigen Basenbädern, basischen Strümpfen und Kinotakara-Pflastern, Sango-Calcium, In Vivo Calcium-Magnesium)

**>> Präparate, die die Entgiftung unterstützen** (z.B. In Vivo Zwischenzellgewebe Aktiv, Bärlauch-Würze extra stark, Kinotakara-Pflaster, MeineBase, Himalayasalz, basische Strümpfe)

**>> Präparate, die die therapeutischen Maßnahmen bei Frauen unterstützen** (Mexican Wild Yam).

## Das wichtigste Präparat: Wasser

Wichtigster Bestandteil einer Therapie, ohne den all diese Präparate definitiv nicht wirken, weil sie gar nicht wirken können, ist jedoch nach wie vor Wasser, Wasser und nochmals Wasser. Reines, vitales, energetisiertes Wasser. Im Zuge einer Entsäuerungs-therapie mindestens 30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. Die Bedeutung des Themas "Wasser" haben wir ausführlich in einem Hörbuch dargelegt,

das Sie sich unbedingt in Ruhe anhören sollten:  
„Eine faszinierende gedankliche Reise in unser menschliches Dasein mit dem verbindenden Molekül der Schöpfung – dem Wassermolekül“.



gez. Martin Keymer  
Heilpraktiker

<sup>10</sup>Beim Schröpfen wird in sogenannten Schröpfgläsern oder Schröpfköpfen ein Unterdruck erzeugt. Diese Schröpfgläser werden direkt auf die Haut gesetzt, mit der Idee, durch den Unterdruck eine Ab- bzw. Ausleitung von Schadstoffen über die Haut zu erreichen.

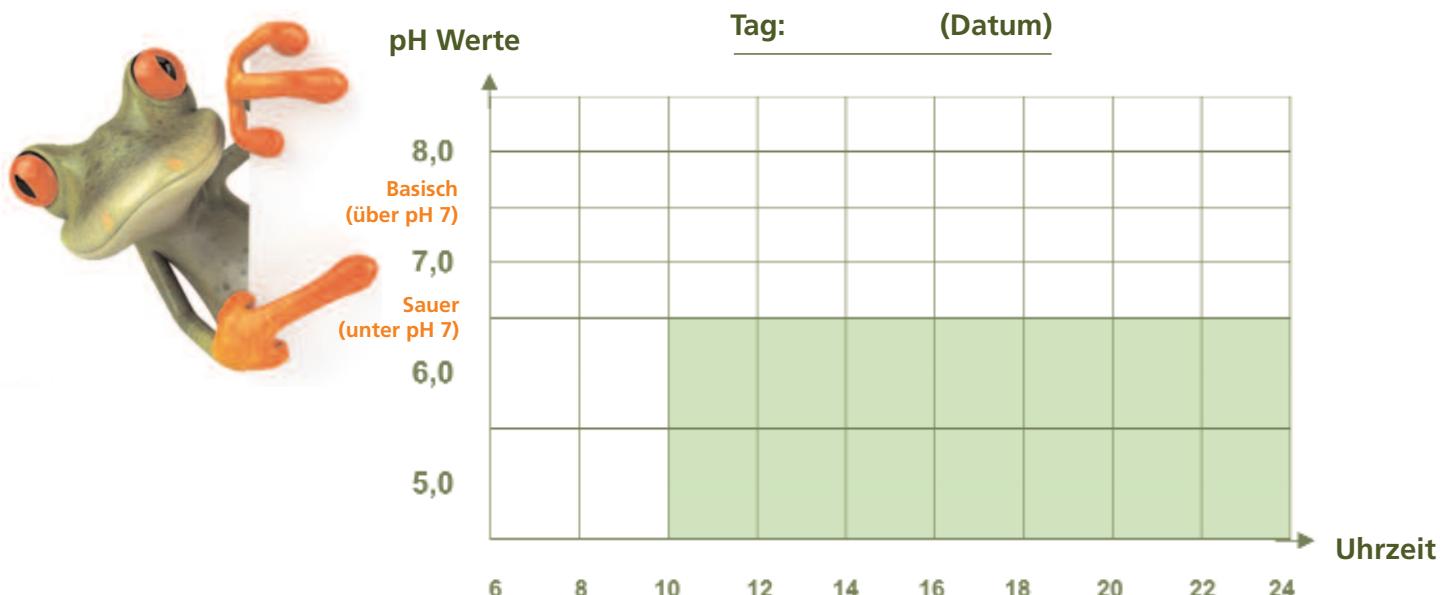
# Test Nr. 1: Erstellung eines Tagesprofils des pH-Wertes des Urins & dessen Auswertung

Um das Tagesprofil des pH-Wertes des Urins zu erstellen, messen Sie den pH-Wert bitte eine Woche lang bei **jedem** Wasserlassen nach folgendem

Schema. Tragen Sie hierzu die gemessenen Werte in die Tabellen mit einem Strich ein. Bitte tragen Sie auch Ihre Mahlzeiten mit einem Kreuz zur

entsprechenden Tageszeit in die Tabellen ein. Bitte kopieren Sie sich diese Tabelle als Vorlage für jeden Tag Ihrer Messung.

## Vorlage zur Messung der pH-Werte des Urins – nach Dominik Golenhofen:



### Anwendung:

Halten Sie das Indikatorpapier kurz in den Urinstrahl, etwa in der Mitte der Entleerung, also nicht am Anfang und auch nicht am Ende. Vergleichen Sie die dann auftretende Veränderung der Farbe des Streifens mit der Skala in der Umschlaginnenseite des

mitgelieferten pH-Heftchens und notieren Sie den Messwert in die Tabelle des jeweiligen Tages.

Während dieser Woche sollten Sie zwischen den Hauptmahlzeiten keine Zwischenmahlzeiten einnehmen.

Ihre Trinkgewohnheiten behalten Sie wie üblich bei. Auch Ihre durchschnittlichen körperlichen Betätigungen sollten Sie auch wie gewohnt beibehalten.





## Auswertung:

### 1.

Die pH-Wert Messung **vor dem Frühstück** sollte deutlich im sauren Bereich liegen. Dies bedeutet, dass die über Nacht angefallenen Säuren auch ausgeschieden werden.

**Nach dem Frühstück** sollte ein deutlicher Anstieg des pH-Wertes erkennbar sein (mindestens 1 pH).

**Vor dem Mittagessen** sollte der pH-Wert wieder absinken, nach dem Mittagessen wieder deutlich steigen und genauso auch am Abend – **vor dem Abendessen** ein deutlich niedrigerer pH-Wert, nach dem Abendessen ein deutlich höherer pH-Wert.

Sollte die Gesamtkurve sich mehr im sauren Bereich bewegen, so liegt zwar eine Übersäuerung vor, die aber schnell beseitigt werden kann.

### 2.

Die Tageswerte weisen eine kaum merkliche Schwankung auf, in der Regel unter 1 pH. Trotzdem schwanken die Werte erkennbar vor und nach jeder Mahlzeit und zeigen, dass der Morgenurin am sauersten ist. Dies bedeutet, dass die Säurebelastung des Körpers hoch und die Puffersysteme des Körpers erschöpft sind. Damit ist die Entgiftung des Pischinger'schen Grundsystems deutlich vermindert, eine Basen-Therapie ist hier erforderlich.

### 3.

Der Morgenurin hat einen basischen Wert im Gegensatz zum weiteren Tagesverlauf und ist selbst fast oder im basischen Bereich. Schwankungen sind aber im Tagesverlauf vor und nach den Mahlzeiten erkennbar.

Die Ausscheidungsfunktion der Leber und der Nieren ist massiv gestört, besonders in der Nacht kann nicht mehr entgiftet werden. Tagsüber können zwar vom Körper noch Kompressionsmechanismen ablaufen, prinzipiell ist dies aber ein deutlich negativer Befund. Eine Basen-Therapie ist zwingend erforderlich und verlangt die Begleitung eines naturheilkundlichen Therapeuten.

>> Der Test Nr. 1 kann mit dem Test Nr. 2 kombiniert werden, indem einfach die Werte der 1. Woche aus Test Nr. 2 übernommen werden und so kann gleich die 2. Woche des Testes Nr. 2, nämlich der Belastungstest mit dem Basenpräparat, begonnen werden.

### 4.

Das Tagesprofil des pH-Wertes ähnelt mehr einem Strich ohne Schwankungen. Je mehr dieser mehr strichartige Verlauf im Bereich von ca. 6,0 bis 6,5 liegt, umso mehr liegt eine extrazelluläre Übersäuerung vor. Findet sich gar eine Ansiedlung im Bereich von 6,5 bis 6,8, liegt auch eine intrazelluläre Übersäuerung vor. Zwingend ist die weitere Abklärung durch einen Therapeuten erforderlich. Eine entsprechende Therapie als Voraussetzung der Entgiftungstherapie ist zwingend erforderlich.

# Test Nr. 2: Die Feststellung einer Säureausleitungsblockade der Nieren und der Säure- Basen-Balance.

Empfohlen im Anschluss an Test 1,  
da beide Testungen zusammen  
erst eine Auswertung ermöglichen.

**1. Woche**  
(kann Test Nr. 2 entnommen werden)

**2. Woche**

In der 2. Woche wird der pH-Wert erneut in der gleichen Weise vor den Mahlzeiten gemessen.

Zusätzlich nehmen Sie vor den Mahlzeiten ein Basenpräparat ein, z.B. das Basen Plus forte in einer Dosierung von je 2 Kapseln, also 3 x 2 Kapseln täglich.

Die Messwerte werden erneut dokumentiert, wie im vorherigen Test erläutert. Ebenso die Trink-, Ernährungs- und Lebensgewohnheiten.

## Auswertung:

### Ergebnis a:

Die Ergebnisse in der 2. Woche sind deutlich basischer als in der 1. Woche.

>>Sehr gut, es liegt keine Ausscheidungsblockade der Nieren vor.

### Ergebnis b:

Die Ergebnisse in der 2. Woche sind ähnlich der 1. Woche.

>> Es liegt eine verminderte Ausscheidungsfähigkeit vor.

### Ergebnis c:

Die Ergebnisse in der 2. Woche sind saurer als in der 1. Woche.

>> Es liegt eine Säure-Ausscheidungsblockade der Nieren vor.



# Test Nr. 3: Der pH-Wert und die Pufferkapazitäten des Blutes

## Wie messe ich den pH-Wert über den Mundspeichel?

Über eine Messung des pH-Wertes im Mundspeichel mit Hilfe von Zitronensaft können wir die Pufferkapazität unseres Blutes und somit unseres Körpers erkennen. Gehen Sie zur Messung wie folgt vor:

### 1.

Essen und Trinken Sie ca. 2 Stunden vor der Messung nichts mehr.  
(Prinzipiell ist der Nüchternspeichel ein Hinweis für den pH-Wert des Dünndarms.)

### 2.

Messen Sie nun den pH-Wert des Speichels, indem Sie das pH-Wert Indikatorpapier kurz mit Ihrem Mundspeichel, z. B. durch kurzes Berühren der Zunge, benetzen.

### 3.

Spülen Sie Ihren Mund nun gründlich mit unverdünntem Zitronensaft.

### 4.

Anschließend spucken Sie den Zitronensaft aus.

### 5.

Unmittelbar danach messen Sie erneut den pH-Wert im Mund mit Hilfe eines pH-Teststreifens.

Wiederholen Sie die Messung alle 2 Minuten, insgesamt 5 mal, um ein optimales Messergebnis zu erhalten und dokumentieren Sie die Messwertveränderungen.

**Hierbei nicht den Mund erneut mit Zitronensaft spülen!**



## Auswertung:

Je schneller der pH-Wert nach dem Zitronensaft reaktiv im basischen Milieu ist ( $\text{pH} > 7$ ), umso besser ist die Pufferkapazität Ihres Blutes. Dies spricht auch für eine gute Stabilität der Leber, die für die Basenpuffer im Blut verantwortlich ist. Es bedeutet ebenso, dass Mineralstoffreserven bereit stehen, was genauso für eine gute Stabilität des Körpers steht.

**Optimal ist ein pH-Wert von 8,0 und höher.**

Je schneller dieser erreicht wird, desto besser.

Sollte auch nach 10 Minuten, bei der 5. Messung der pH-Wert immer noch unter dem Ausgangswert der 1. Messung (ohne Zitronensaft) liegen, so

spricht dies für eine Reduzierung der Pufferkapazität.

Ist der pH-Wert **VOR** der Mundspülung saurer als 10 Minuten **NACH** der 5. Spülung, ist dies immer noch positiv zu bewerten, da hier scheinbar noch Basen mobilisiert werden können.

Die negativste aller Auswertungen ist, wenn der pH-Wert 10 Minuten **NACH** der Spülung saurer ist als **VORHER**. Je saurer, desto schlechter.

Dann wären Themen wie Fasten, Entgiftungskuren und Sport mit großer Vorsicht zu genießen, bis die Basenvorräte im Körper wieder hergestellt sind. Dann sollten vor allem auch die Ursachen erforscht werden wie z. B. Psychostress, Infektionen, Vergiftungen, starker Mangel an Mikronährstoffen und Orthomolekulärsubstanzien. Ein purer Basen- und Nährstoffausgleich reicht hier nicht mehr aus. Bitte wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren behandelnden Therapeuten.

Die Ergebnisse aller 3 Testungen bringen Sie bitte Ihrem naturheilkundlichen Therapeuten mit, der diese interpretieren wird und in der Lage ist, eine individuelle Therapiesystematik zu entwickeln.

**Wir wünschen Ihnen eine  
besinnliche und gesunde  
Winterzeit!**

**... dann geht's auf mit  
frischem Schwung  
ins Frühjahr!**



**Fühlen Sie sich bei uns beschützt wie  
im Schoß der Natur!**





natürlich!  
Vertriebsgesellschaft mbH & Co. KG  
Haferkamp 3  
24235 Wendtorf  
Telefon +49 (0) 4343 – 49463 – 18  
Fax +49 (0) 4343 – 49463 – 11  
E-Mail: [info@natuerlich-lebensfroh.de](mailto:info@natuerlich-lebensfroh.de)  
Web: [www.natuerlich-lebensfroh.de](http://www.natuerlich-lebensfroh.de)

