

Die Nahrungsmittel sollen unsere Heilmittel sein,  
unsere Heilmittel sollen unsere Nahrung sein!

*Hippokrates (466 - 377 v. Chr.)*



*Die Übersäuerung des Menschen*

# *Die Übersäuerung des Menschen*



*Kranksein ohne erkennbaren Grund*



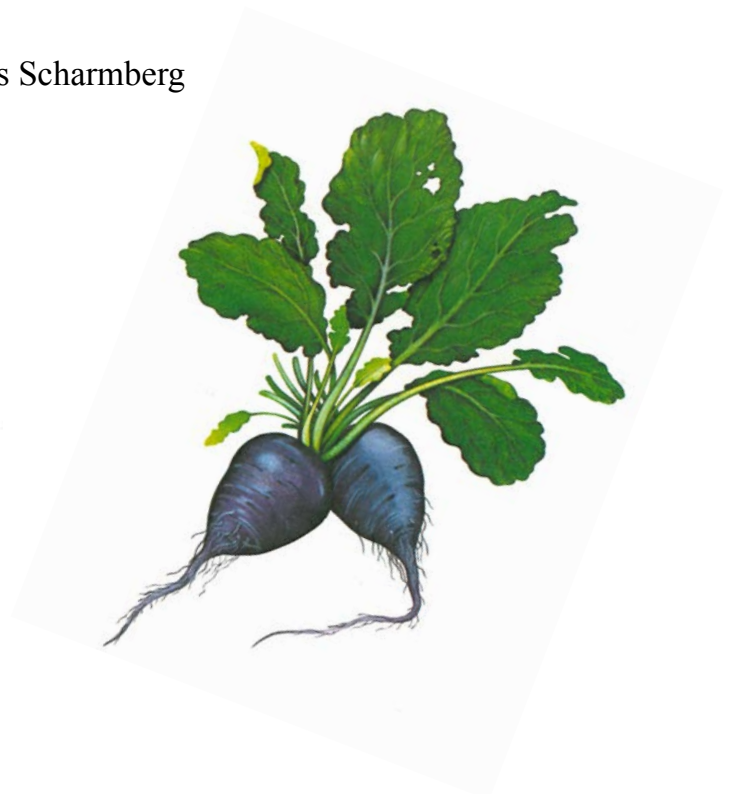
## Die Übersäuerung des Menschen krank sein ohne erkennbaren Grund

Ein Ratgeber für jedermann - für ein allzeit gesundes und  
frohes Lebensgefühl, durch das Wissen über die richtige  
Anwendung von Obst und Gemüse

Von 27 Obst.- und 63 Gemüsesorten sowie 53 Gewürze und 73 Farbtafeln



von Klaus Scharmberg



## Impressum

Klaus Scharmberg • Nordseite 29 • 18375 Wieck-Darß

ab 17.00 Uhr • 03 82 33 - 702 441

[klausscharmberg@gmx.de](mailto:klausscharmberg@gmx.de)

[www.verlorenes-wissen-Klaus-Scharmberg.de](http://www.verlorenes-wissen-Klaus-Scharmberg.de)

Erschienen im Selbstverlag, Wieck-Darß © 2017;

Alle Rechte, der Übersetzung und Vervielfältigung in andere Sprachen, durch jegliche Form von Print.- oder Onlinemedien, einschließlich des auszugsweisen Nachdruckes sowie auch der gewerbliche Gebrauch von einzelnen Kräuter-Rezepten, sind verboten und nur durch die gesonderte schriftliche Genehmigung des Verfassers erlaubt!

## Inhaltsverzeichnis

Was ist verlorenes Wissen? .....	14
Einleitung.....	15
Prävention statt Reparaturmedizin.....	21

### *Erster Teil - Sauer macht gar nicht lustig, sondern krank*

<i>Erste Abteilung: Das Säure-Basen-Gleichgewicht</i> - mit den Augen der der <i>Naturheilkunde</i> betrachtet .....	25
---	----

Von Mineralsalzen und Mineralstoffen.....	25
Das Säure-Basen-Gleichgewicht - aus der Sicht der <i>Schulmedizin</i> .....	28

<i>Zweite Abteilung: Säure schadet jedem</i> - was man über die allgemeinen Anzeichen einer Säurekatastrophe wissen sollte.....	31
--	----

Allgemeine Beschwerden durch Säure .....	31
Jede Krankheit wird durch ein zuviel an Säure gefördert.....	32
Das saure 20. + 21. Jahrhundert.....	32
Der Körper des Menschen ist überfordert.....	33
Wie sauer darf der Mensch denn eigentlich sein?.....	34
Über das Säureverhältnis zwischen Blut und Organen.....	35
Wie es dem „sauen“ Menschen so geht.....	37
Kurze Zusammenfassung der wechselseitigen Einflusses beider Nervensysteme. ....	38
Was die Säure mit dem Wohlbefinden zu tun hat .....	38
Cholin - gut für das Herz und entspannte Muskeln .....	39

### *Dritte Abteilung - Was uns so sauer macht ist:*

Säure in den Nahrungsmitteln.....	41
Die Bildung von Säure im Körper erfolgt bei:.....	41
Krankheiten die eine übermäßige Säurebildung bewirken .....	42
Zuerst zum Arzt gehen - denn sicher ist sicher .....	42

### *Vierte Abteilung - Der Mensch ist eine wandelnde Mülldeponie*

Wohin mit den Säuren? .....	43
Kein Herz für überschüssige Säuren.....	43
Das Bindegewebe – ist mehr als nur ein biologischer Füllstoff .....	44
Die Säuredeponie des Menschen .....	44

Das Bindegewebe – es ist ebenso wichtig wie das Blut .....	45
Was geschieht wenn die Säure-Deponie voll ist? .....	45
Was hat ein schmerzender Muskelkater mit dem Säureüberschuß zu tun .....	47
Was Tennisarm und Weichteil-Rheumatismus gemeinsam haben .....	48
Das Blut – ist der Lebenssaft des Menschen .....	48
Was es mit den Puffern im Blut auf sich hat .....	51
Warum wir für die Puffer nur die Basen brauchen .....	51
Über die Zuführung von Pufferstoffen .....	51

### *Fünfte Abteilung - Warum unser Magen - eine einzigartige Basenfabrik ist*

Eine Säure kommt selten allein .....	52
Wie aus Kochsalz, Säuren und Basen werden .....	52
Warum das Salz eine Verdauungshilfe ist? .....	53
Basen - welche Aufgabe sie in unseren Körper zu erfüllen haben .....	54
Basenstoffe sind unverzichtbar lebenswichtige Elemente .....	55
Was bei einem Mangel an Basen geschieht .....	55
Statt Basen zuzuführen - wird die Säure blockiert .....	55
Es wird immer nur das Symptom kuriert .....	57
Was geschieht – wenn die Säurespeicher zu früh altern .....	57
Die Schönheit des Menschen – wird von den Säuren aufgezehrt .....	58
Auch das noch – viel zu viel Milchsäure im System .....	59
Das Sodbrennen – ist es wirklich nur ein Hilferuf des Magens .....	61
Warum gerade Magenkranke immer wieder Heißhunger bekommen? .....	62
Der Teufelskreis – Essen und Magensäure .....	62
Das Zwölffingerdarmgeschwür - woher es kommt .....	63
Was geschieht wenn der Magen schlapp macht? .....	63
All das können die Nieren nicht mehr schaffen! .....	64

### *Sechste Abteilung – Woran kann ein Zuviel an Säure Schuld sein?*

Der <b>pH-Wert</b> ist das Maß aller Dinge .....	65
Sauer macht uns gar nicht lustig – sondern krank .....	67
Etwa <b>90%</b> der Bevölkerung sind Übersäuert .....	67
pH-Wert – was sagt uns das? .....	69
Der pH-Wert von Körperflüssigkeiten .....	69
Vier verschwegene Irrtümer - die sich vererbt haben .....	69
Schon 1 Punkt auf der Skala - macht einen großen Unterschied aus .....	73

### *Das kleine ABC der Säurekrankheiten*

Die Allergien .....	75
Die Antriebsschwäche .....	77
Die Sache mit der Arthritis .....	77
Etwas über die Entstehung der Arthrose .....	78
Das Asthma bronchiale .....	78
Bandscheiben und ihre Beschwerden .....	79
Die sogenannte Schwäche des Bindegewebes .....	79

Über die Bindehautentzündung.....	81
Der hohe und niedrige Blutdruck.....	81
Basen vermögen die Blutfettwerte zu senken.....	82
Die Sache mit den Blutfetten.....	82
Die Bronchitis.....	83
Depressive Stimmungen.....	83
Die Sache mit dem Diabetes - die Ursachen.....	83
Wie das Insulin hilfreicher als Säure ist.....	85
Durchblutungsstörungen und ihre Ursache.....	85
Die Ekzeme.....	87
Die Erschöpfung - geistig und körperlich.....	87
Das Fieber und deren Ursache.....	87
Gallensteine - was sie sind und wie sie entstehen.....	88
Die Gastritis.....	89
Die Gedächtnisschwäche - Ursache und Folgen.....	89
Gicht - allgemeines Wissen.....	91
Wie es im Körper des Menschen zur Gicht kommt.....	91
Die Sache mit dem Haarausfall.....	93
Hauterkrankungen und deren Ursache.....	94
Der Herzinfarkt und seine natürliche Ursache.....	94
Herzrhythmusstörungen.....	95
Hexenschuß - was sich dahinter verbirgt; (→ Rückenschmerzen).....	95
Meßbare Herzerkrankungen.....	95
Der Hörsturz - Ursachen und Nachfolgen.....	97
Infektionsanfälligkeit.....	98
Ischiasbeschwerden → siehe Rückenschmerzen.....	99
Kalte Hände und Füße.....	99
Körpergeruch.....	101
Konzentrationsstörungen - Ursache und Nachwirkung.....	101
Die Kopfschmerzen.....	101
<b>Krebs</b> .....	102
Leberschwäche und deren Ursache.....	111
Magengeschwür.....	112
<b>Migräne</b> → siehe Kopfschmerzen.....	113
Müdigkeit - Ursachen und Nachfolgen.....	113
<b>Multiple Sklerose</b> - ihre Entstehung und Ursachen.....	113
Mundgeruch (übler).....	115
Muskelverspannungen → Rückenschmerzen.....	115
Nebenhöhlenentzündungen.....	115
Die Neuralgie - deren Ursache und Nachfolgen.....	117
Nieren- und Blasensteine.....	117
Kalzium - zu Unrecht in Verruf.....	118
Nierenerkrankungen.....	118
Osteoporose und ihre Eigenarten.....	119
Kalzium - wie und wodurch es vergeudet wird.....	121

Pilze im Darm des Menschen?.....	121
Was Antibiotika und falsche Ernährung gemeinsam haben.....	122
Polyarthritits - Ursache und ihre Nachfolgen.....	123
Über die allgemeine Reizbarkeit.....	123
Rheumatische Erkrankungen - Ursache und deren Folgen.....	123
Die Rückenschmerzen.....	124
Schlafstörungen - und deren Ursache.....	125
Der Schlaganfall - Ursache und Nachfolgen.....	125
Schwangerschaftserbrechen.....	127
Schwitzen (übermäßiges) → Körpergeruch.....	127
Sodbrennen → Gastritis und Magengeschwür.....	127
Stressanpassung - was es damit auf sich hat.....	127
Verdauungsbeschwerden - allgemeine Ursachen.....	128
Die Leid mit der Verstopfung.....	128
Weichteilrheumatismus.....	129
Zahnschäden – durch zu viel Säure?.....	131
Wichtiger Speichel.....	131
Das Zwölffingerdarmgeschwür.....	132

### *Siebente Abteilung – Wie die Übersäuerung meßbar wird*

Die mangelhafte Blutbilduntersuchung.....	132
Eine versteckte Übersäuerung existiert für die Ärzte der Schulmedizin nicht.....	133
Die Einteilung der Säuregrade.....	134
Ein „saurer“ Mensch sieht auch so aus.....	135
Die Säurewerte im Blut.....	137
Was uns das Blut verrät.....	137
<b>Die Säuremessung im Urin</b> - von Ebbe und Flut der Basen und Säuren.....	141
Im Harn liegt die Wahrheit.....	142

### *Zweites Kapitel: Was uns die Ernährungsmedizin über eine richtige, d.h. gesunde Ernährungsweise zu lehren vermag*

Die wichtigsten Bausteine zur Gesundheit.....	142
Gesunde Ernährung tut not - warum?.....	143
Die Grundlagen eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushaltes.....	145
Menüvorschläge in Sinne eines gesunden Säure-Basen-Haushaltes.....	147
30 positive Nahrungsmittel für den alltäglichen Gebrauch.....	151
30 negative Nahrungsmittel - die Sie lieber meiden oder nur selten gebrauchen sollten!.....	152
<b>Ein Gift - das man unter den Namen Zucker kennt</b> .....	152
Zucker schwächt das Gehirn.....	154
<b>Laster</b> - die schwer wiegen - oder, noch mehr Nachrichten über die Eigenschaften vom weißem Industriezucker.....	158
Vor der Zeit des Zuckers gab es nur selten faule Zähne.....	159
Die Physiologen sagen - das Zucker nicht gleich Zucker ist.....	161

Eine Zuckerfabrik in unserem Körper?.....	161
Zucker und Insulin - ein wahrer „Teufelskreis“.....	162
<b>Arzneimittel als Vitalstoffräuber</b> - einige Beispiel aus der Praxis .....	162
<b>Bierhefe</b> - ein starker Helfer für gesunde Drüsen und jugendliche Haut.....	171
Was Bierhefe und gesunde Drüsen gemeinsam haben.....	171
<b>Ein Wundermittel - mit dem Namen Bierhefe</b> .....	172
<b>Bierhefe</b> - zu was sie fähig ist.....	173
Drüsennahrung Nr. 1- Bierhefe.....	173
Auf welche Weise Bierhefe die Hormonbildung anregt .....	174
Drüsennahrung Nr. 2 - wundersames Magnesium.....	175
Drüsennahrung Nr.3 - kaltgepresste Pflanzenöle .....	178
Hefe ist heilsam für die Haut .....	179
Die wichtigsten natürlichen Ergänzungsmittel - zur Bierhefe - und deren ungeahnten .....	181
Wirkungen - im Kampf gegen die Auswirkungen der Nährstoffräuber	
<b>oder</b> - Vitalstoffe gegen medikamentös bedingte Nebenwirkungen .....	181
Was Sie essen und trinken sollten .....	193
Warum Gemüse uns fröhlich macht.....	183
Vitamine sind nicht alles.....	193
Saures Obst - sind Basenspender ersten Ranges.....	194
Lassen Sie den Zähnen mehr Zeit.....	194
Ein Krone für die Kartoffeln.....	195
Kartoffeln machen uns niemals dick.....	195
Mehr Vitamine durch das Fritieren? .....	197
Nur ein kluger Kopf - kaut den Kohl!.....	198
Was sind heilsame Hülsenfrüchte? .....	198
Soja – die Königin unter den Vitalstoffen?.....	201
Bohnen die sich lohnen.....	202
Möhren - die gesundeste Wurzel im ganzen Gemüsegarten!.....	202
Die Wurzeln - für ein gesundes Leben im Überblick .....	203
Eßbare Pilze - das sind sehr interessante Wesen.....	203
Neue Pilzsorten aus dem fernen Osten .....	204
Was man über unser alltägliches Brot wissen sollte .....	204
Gesundheit die man im Keim erstickt! .....	205
Eine große Auswahl - aber nur wenig Nutzen!.....	207
Fett macht nicht satt - sondern uns nur Fett!.....	207
Fettsäuren – Öle und Fette enthalten gleich 3 von ihnen.....	208
Was in Fetten und Ölen steckt (Gehalt in %).....	209
Fisch hilft gegen den Infarkt!.....	209
Heilende Speisen.....	211
36 Heiler aus dem Supermarkt (Tabelle) .....	215
Freundliche Früchte .....	215
Was uns Obst alles zu bieten vermag.....	216
Was es bedeutet - wenn wir frisches Obst essen.....	217
Nur 2 Äpfel am Tag gegessen und .....	217
Der Apfel - und das in ihm enthaltene Wunder-Vitamin P .....	218
Aprikosen - kleine goldene Bälle gegen Krebs?.....	219
Die Ananasfrucht - nur eine fruchtige Hilfe für den Magen? .....	220



Die Bananen - gesunde Beeren in Form einer Keule.....	221
Die Birnen - sind wahre „Mineralstoff-Bomben“! .....	222
Die Erdbeere - ist nicht nur eine himmlische Frucht .....	223
Die Grapefruit - eine Sonne unter den Früchten.....	225
Heidelbeeren / Blaubeeren - die natürliche Pille gegen den Herzinfarkt?.....	226
Himbeeren - mild und süß.....	227
Kirschen - schmackhafte Rubine für unsere alltäglich Gesundheit.....	228
Kiwis - die geballte Ladung gegen Steinleiden und andere Krankheiten.....	228
Oxalsäure in Obst und Gemüse.....	230
Die Orangen - eine Goldkugel für Magen und Darm .....	231
Der Pfirsich - ein sanft wirkender Entgifter.....	232
Die Pflaume - bringt den Darm in Schwung.....	232
Die Melone - bringt Blut und Kreislauf in Schwung.....	233
<b><i>Trinken, Trinken und nochmals Trinken</i></b>	
Der Mensch ist eine wandelnde Pfütze.....	234
Was mit dickem Blut beginnt - endet in der Säurestarre.....	235
Natrium.....	237
Kalium.....	237
Was Natriumkarbonat mit der Säurewäsche zu tun hat .....	237
Destilliertes Wasser - ist ein klarer Unfug! .....	238
Unser Magen ist ein großes Sieb .....	238
Cola entzieht dem Körper Flüssigkeit.....	239
Warum das Bier - den Durst immer schlimmer macht.....	239
Wieviel Wasser braucht der Mensch? .....	241
Weniger Flüssigkeit - ist die Ursache für eine rasche Erschöpfung .....	242
Etwas über das Reinheitsgebot für Mineralwasser .....	242
Verwenden Sie lieber stille Wasser - statt jene mit Kohlensäure.....	243
Warum den nicht einmal einen kräftigen Schluck Leitungswasser?.....	245
Den <b>Kaffee</b> - sollte man mit Vorsicht genießen.....	245
Obwohl er eigentlich unschädlich ist - so ist er dennoch sauer .....	245
Das Koffein - ist nur in kleinen Mengen wirksam.....	247
Wieviel Kaffee verträgt ein gesunder Mensch? .....	248
Eine wahre Säuredusche durch Limonade und Cola .....	248
Der flüssige Apfel - Apfelsaft .....	249
Tomaten kann man auch trinken .....	251
<b>Tee</b> - ist das gesündeste Getränk der Welt (?).....	252
Was loser Kräutertee aber noch alles kann! .....	253
Versalzen Sie nicht das gesunde Leben! .....	254
Welches Verhältnis besteht zwischen Salz und Osteoporose?.....	255
<b>Alkohol</b> - ist der allerbeste Freund der Säure!.....	257
Gibt es auch Alkohol der gut für uns ist?.....	257
Vorsicht - Schwefel bohrt im Kopf! .....	258
Der sicherste Weg zum Säure-Supergau ist der Tabakrauch! .....	259
Die Verstopfung - das leidige Problem vieler Menschen! .....	262

**Drittes Kapitel: Ernährungs-Krankheiten - Verursacht durch die Harnsäure**  
- Ihre Gefährlichkeit für die Gesundheit des Menschen

Die Bedeutung des Mineralgehaltes der Nahrung für die Gesundheit .....	264
Welches sind denn nun diese Mineralstoffe? .....	265
Vom Gehalt der Nahrung an Säuren und Basen.....	269
Von dem Einfluß der Zubereitung auf den Mineralstoffgehalt .....	269

**Die Harnsäure-Krankheiten .....** 273

Das Erlebnis und die Entdeckungen Dr. Alexander Haigs .....	278
Die Harnsäure ist der Mitverursacher vieler Gesundheitsstörungen .....	283
Periodizität der Harnsäure-Einlagerung.....	287
Beladung des Blutes mit Harnsäure.....	288
Der Föhnwind und seine Wirkung bei Migräne.....	297
Die Harnsäure-Retention ist nicht das einzige, sondern das markenteste .....	304
Beispiel der Retentionen - Hypochonder und die Harnsäure.....	305
Was die Harnsäure mit dem Kapillarkreislauf, der Kollämie, Migräne, Epilepsie und mit der Basedowschen Krankheit zu tun hat.....	307
Der Kapillar-Rückfluß.....	309
Das Nachbild.....	311
Harnsäurereiche Kost ist auch basen.- und vitaminarm.....	312
Welche Rolle die Psyche bei der Entstehung von Migräneleiden spielen kann .....	318
Was ein zuviel an Harnsäure mit der Epilepsie und der Basedowschen Krankheit gemeinsam hat - Ursachen und Auswirkungen.....	323
Die Auswirkung der Migräne auf den Fettstoffwechsel und das Knochengerüst.....	326
Was Fettleibigkeit, der sogenannten Jo-Jo-Effekt und die Psyche gemeinsam haben.....	329
Ausführliche Beschreibung einiger Elemente des Migräne-Bildes .....	331
Was geistige Störungen, Schwindel, die Entstehung der Multiplen Sklerose und das Heufieber mit der Harnsäure zu tun hat .....	336
Der Einfluß der Harnsäure auf des Kreislauf.- und Gefäßsystem.....	341
Die Harnsäure im Organismus als das Maß aller Ernährungs-Fehler.....	351
Weitere kollämische oder urikämische Krankheiten - bei denen die Harnsäure eine überaus große Rolle spielt; u.a. Krampadern, Hämorrhoiden und Leukämie .....	360
Die Uratohistächie und die uratohistächischen Krankheiten - das Stadium der unbemerkten Ablagerung der Harnsäure in den Geweben .....	371
Das Harnsäuredepot beim scheinbar gesunden Menschen .....	380
Was die Ernährungsmedizin - über das Krebsleiden wußte.....	389

**Basische wirksames Obst.....** 393

Avocado - die Birne aus dem sonnigen Süden.....	393
Brombeere - die heilende Frucht aus dem Wald .....	394
Dattel.....	394
Feigen.....	395

Hagebutten .....	395
Johannisbeeren .....	396
Mango .....	396
Papaya .....	396
Stachelbeeren .....	397
Wacholder .....	397
Weintrauben .....	398
Zitronen .....	398

<i>Die Heilwirkungen von Gemüse und Gewürze auf einen Blick</i> .....	400
---	-----

63 basisch wirksame Gemüse und Salate .....	400
53 basisch wirksame Gewürze .....	412

### *Viertes Kapitel - Die Geheimnisse der Vitamine*

<b><i>Was sind Vitamine?</i></b> .....	419
<b><i>Gibt es Vitamin-Mangel-Zustände in der heutigen Zeit?</i></b> .....	420
<b>Vitamin A (Retinol) <i>das Wachstumsvitamin</i></b> .....	421
Vitamin-A-Nährwert-Tabelle .....	422
Carotin-Nährwert-Tabelle .....	423
<b><i>Die Familie der lebensnotwendigen und somit wichtigsten B-Vitamine</i></b> .....	424
<b>Vitamin B1 (Thiamin)</b> .....	424
Vitamin B1 Nährwert-Tabelle .....	426
<b>Vitamin B2 (Riboflavin)</b> .....	428
Vitamin B2 Nährwert-Tabelle .....	430
<b>Vitamin B3 (Nikotinsäure)</b> .....	432
Vitamin B3 Nährwert-Tabelle .....	433
<b>Vitamin B6 (Pyridoxin)</b> .....	434
Vitamin B6 Nährwert-Tabelle .....	436
<b>Vitamin B12 (Cobalamin)</b> .....	437
Vitamin B12 Nährwert-Tabelle .....	440
<b>Vitamin B13 (Orotsäure)</b> .....	440
<b>Vitamin B15 (Pangamsäure)</b> .....	441
<b>Vitamin C (Ascorbinsäure)</b> .....	442
Vitamin C Nährwert-Tabelle .....	445
<b><i>Pantothensäure - der Anti-Graue-Haare-Faktor</i></b> .....	447
<b><i>Biotin - Das Hautvitamin H</i></b> .....	448
<b><i>Folsäure - und die Blutbildung</i></b> .....	448
<b>Vitamin D (Calciferol)</b> .....	449
Vitamin D Nährwert-Tabelle .....	452
<b>Vitamin E (Tocopherol)</b> .....	453
Vitamin E Nährwert-Tabelle .....	457
<b>Vitamin K (Phyllochinon)</b> .....	458

Vitamin K Nährwert-Tabelle.....	461
<i>Die Geheimnisse der Mineralstoffe</i> .....	462
<b>Natrium</b> - Vorsicht mit dem Salzstreuer .....	466
Natrium-Nährwert-Tabelle.....	468
<b>Kalium</b> - Wenn der Wasserhaushalt nicht stimmt.....	470
Kalium-Nährwert-Tabelle .....	473
<b>Magnesium</b> .....	475
Magnesium-Nährwert-Tabelle .....	478
<b>Calcium</b> - Baustoff für schöne Zähne und gesunde Knochen .....	479
Calcium-Nährwert-Tabelle.....	481
<b>Phosphor</b> .....	483
Phosphor-Nährwert-Tabelle .....	485
<i>Die Geheimnisse der Spurenelemente</i> .....	487
<b>Eisen</b> - jede zweite Frau braucht Eisen.....	494
Eisen-Nährwert-Tabelle .....	497
<b>Kobalt</b> - Drei millionstel Gramm halten gesund.....	499
Kobalt-Nährwert-Tabelle .....	501
<b>Kupfer</b> - Die Körperabwehr wird mobilisiert.....	502
So ist das mit der Muttermilch.....	504
Kupfer-Nährwert-Tabelle.....	507
<b>Zink</b> - Ein ganz heißes Spurenelement .....	508
Zink-Nährwert-Tabelle .....	512
<b>Mangan</b> - Wenn die Bauchspeicheldrüse verrückt spielt .....	513
Mangan-Nährwert-Tabelle .....	515
<b>Jod</b> - Einmal in der Woche Fisch auf den Tisch ist ein Muß.....	517
Jod-Nährwert-Tabelle .....	519
<b>Fluor</b> - So werden die Zähne Säurefest .....	520
Fluor-Nährwert-Tabelle .....	521
<b>Selen</b> .....	522
Auswahl weiterführender Literatur.....	526
In eigener Sache .....	528





*„Krankheiten befallen uns nicht aus dem heiteren Himmel, sondern diese entwickeln sich nur langsam aus den alltäglichen kleinen Sünden gegen die Natur. Erst wenn diese sich gehäuft haben, brechen sie scheinbar auf einmal hervor.“*

*Wenn du nicht bereits bist, dein Leben zu ändern, kann dir auch nicht geholfen werden*

*Hippokrates (460-377 v. Chr.)*

\*\*\*\*\*

*Gesundheit kauf man nicht im Handel – sondern sie liegt im eigenen Lebenswandel*

*Von  $\frac{1}{4}$  unserer Nahrung leben wir – von den anderen  $\frac{3}{4}$  die Ärzte  
\* der Verfasser*

samtes Gesundheitssystem derartig hohe Kosten aufbürdet, die in Ihrer Gesamtheit des gesamte Haus in naher Zukunft zum einstürzen bringen wird!

Das vorliegende Buch, aus der Reihe „Verlorenes Wissen“ ist nunmehr erneut dazu berufen, einerseits einen wichtigen Beitrag zur Aufklärung über die außerordentlich wichtige Bedeutung von Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelemente hinsichtlich einer erfolgreichen Prävention und Therapie zu leisten und andererseits dem medizinisch ungebildeten Laien dieses Wissen so darzustellen, damit er es versteht und anwenden kann. Wenden wir uns nunmehr **der 2.Seite** der oben gedachten Medaille zu:

Drehen wir diese nun um und schauen uns die zweite Seite etwas genauer an, dann können wir hier „im geistigen Auge“ ganz deutlich einen Grundsatz erkennen, den ich nun folgendermaßen beschreiben möchte:

***Aus dem vorgesagten ergibt sich hier nun die berechtigte Frage: „Wie können wir unserem Körper nun am besten mit den benötigten Wirkstoffen versorgen um uns vor ernährungsbedingte Krankheiten zu schützen?“ Die Antwort auf diese Frage werden Sie in diesem Buch finden!***

Dies bedeutet: Das, sofern die eine oder andere Krankheit nicht durch einen Gendefekt verursacht wurde, die jeweiligen Antworten in Form von geschriebenen Wissen, entweder durch die richtige Ernährungsweise oder durch das größtenteils „Verlorene Wissen“ aus der wissenschaftlich fundierten deutschen Heilpflanzen.- u. Lebensmittelforschung dem „gesunden zur Lehr und dem Kranken zur Wehr“ gereicht werden, um für sich und all seinen Angehörigen durch diese Informationen dadurch eine gesunde Zukunft und auch das eine oder andere Jahr an Lebenszeit sozusagen als Lohn, für seine somit gesunde Lebensweise zu sichern.

Diesen Wissensfundus habe ich, wie in meinen bereits erschienenen Büchern, nunmehr auch in diesem Werk so aufgearbeitet, daß jeder medizinisch ungebildete Laie, diese für ihn sehr hilfreichen Informationen verstehen kann und am Ende dieser Darstellungen, sich sodann auch ganz freiwillig dazu bekennt, seine bisherigen Lebensgewohnheiten (Essen und Trinken) zu verändern um sich somit von den außerordentlichen Gefahren die von einer Mangelernährung ausgehen, weitestgehend fernzuhalten.

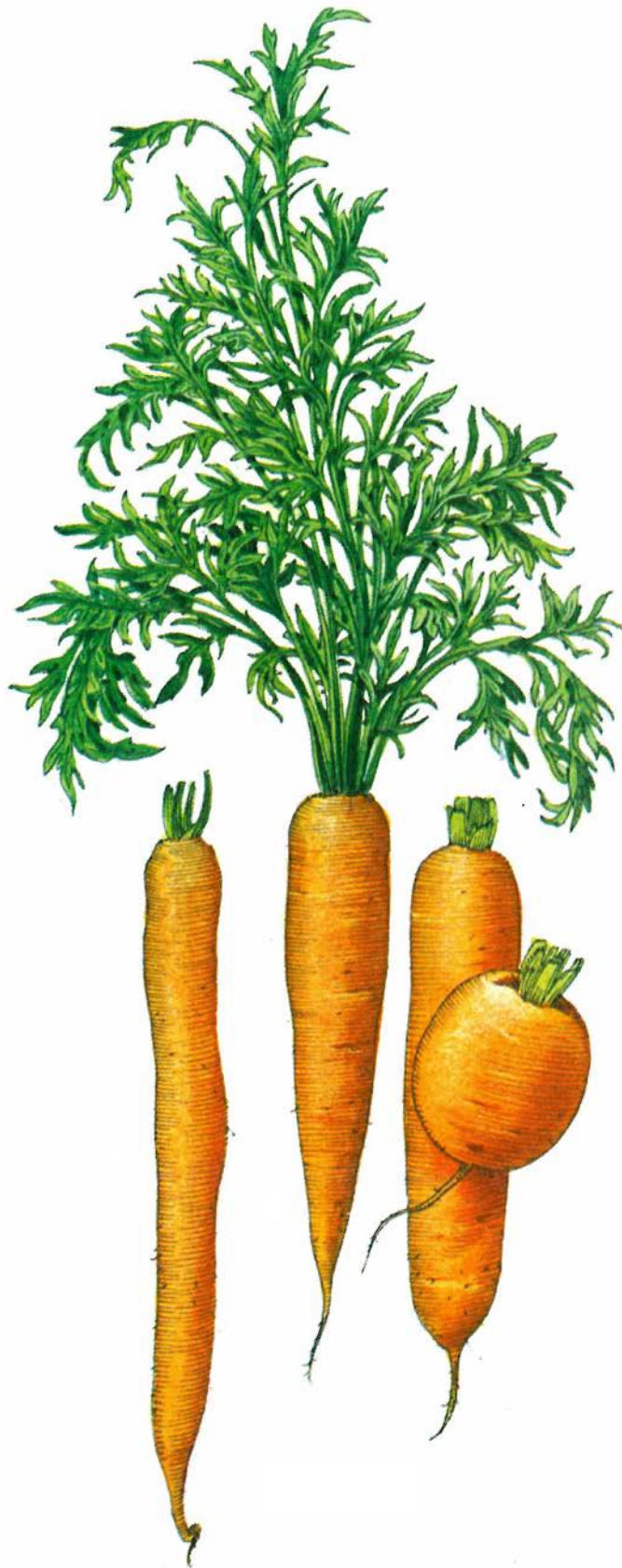
## *Erstes Kapitel*

### *Sauer macht gar nicht lustig - sondern krank*

***Erste Abteilung: Das Säure-Basen-Gleichgewicht des Menschen*** - mit den Augen der Naturheilkunde betrachtet.

### ***Von Mineralsalzen und Mineralstoffen***

Der menschliche Körper braucht eine ganze Reihe von Mineralstoffen um täglich gesund und leistungsfähig zu bleiben. U.a. regeln sie **den Druck in den Körperzellen**, veranlassen dadurch die Muskel.-, Nerven.- und Drüsentätigkeit und dienen auch **der Entschlackung** des gesamten



Möhre  
*Daucus carota*



## ***Basenstoffe sind unverzichtbar lebenswichtige Elemente***

Es versteht sich ja eigentlich von selbst, daß zu diesem Zweck ein immer ausreichendes Maß an Basenstoffen im Organismus vorhanden sein und das diese ihm alltäglich auch immer wieder von neuem zugeführt werden müssen. Denn diese Basen verbinden sich ja mit all denen im Blut vorhandenen Säuren, entziehen sie somit dem Bindegewebe, neutralisieren und verwandeln diese in neutrale Salze, welche dann durch den Blutstrom zu den Ausscheidungsorganen wie den Darm, Nieren, Lunge und die Haut, transportiert werden um sie somit aus dem Organismus herauszubringen. Basen gehen also, die aus der Kochsalzaufbereitung stammen, mit den gebundenen Säuren dem Körper ersatzlos verloren; hieraus erklärt sich nun, warum wir, um gesund zu bleiben, alltäglich **80% basische Kost** essen müssen da unser Körper sie nicht selber herstellen kann. Sie werden durch die zahllosen Stoffwechsel-Prozesse immer nur gebraucht bzw. verbraucht.

## ***Was bei einem Mangel an Basen geschieht***

Eine überaus sehr interessante Frage ist auch: „Was passiert denn nun eigentlich in unserem Körper, wenn wir mit der Nahrung zuwenig Basen aufnehmen...?“ Fest steht jedenfalls, daß es unmöglich ist, die am Anfang gestartete Basenflut für die Rückbildung von Kochsalz komplett zurückzuholen. Denn wir wissen ja, daß die Basenflut durch biochemische Prozesse bereits gewisse Mengen an Säure unschädlich = neutralisiert hat, die durch ihre innige Umarmung der basischen Mineralien sodann in Form von neutrale Stoffwechselprodukte durch den Blutkreislauf auf dem Weg zu den Entsorgungsorganen fortgebracht worden sind.

Zudem werden in dieser Zeit dann auch basische Stoffe mit dem Harn ausgeschieden, so daß dann nur noch ein gewisser Teil der Basenflut zur Verfügung steht, um weiterhin Kochsalz zu bilden. Wenn nun also auch die Nahrung den inzwischen angewachsenen Bedarf an basischen Vitalstoffen nicht mehr absichern kann, wird folglich die Bauchspeicheldrüse *e r n e u t* in die Pflicht genommen. Diese kann jedoch immer nur so viele basische Stoffe hervorbringen, wie der Magen dieselbigen durch die Kochsalz-Spaltung auch zur Verfügung stellt.

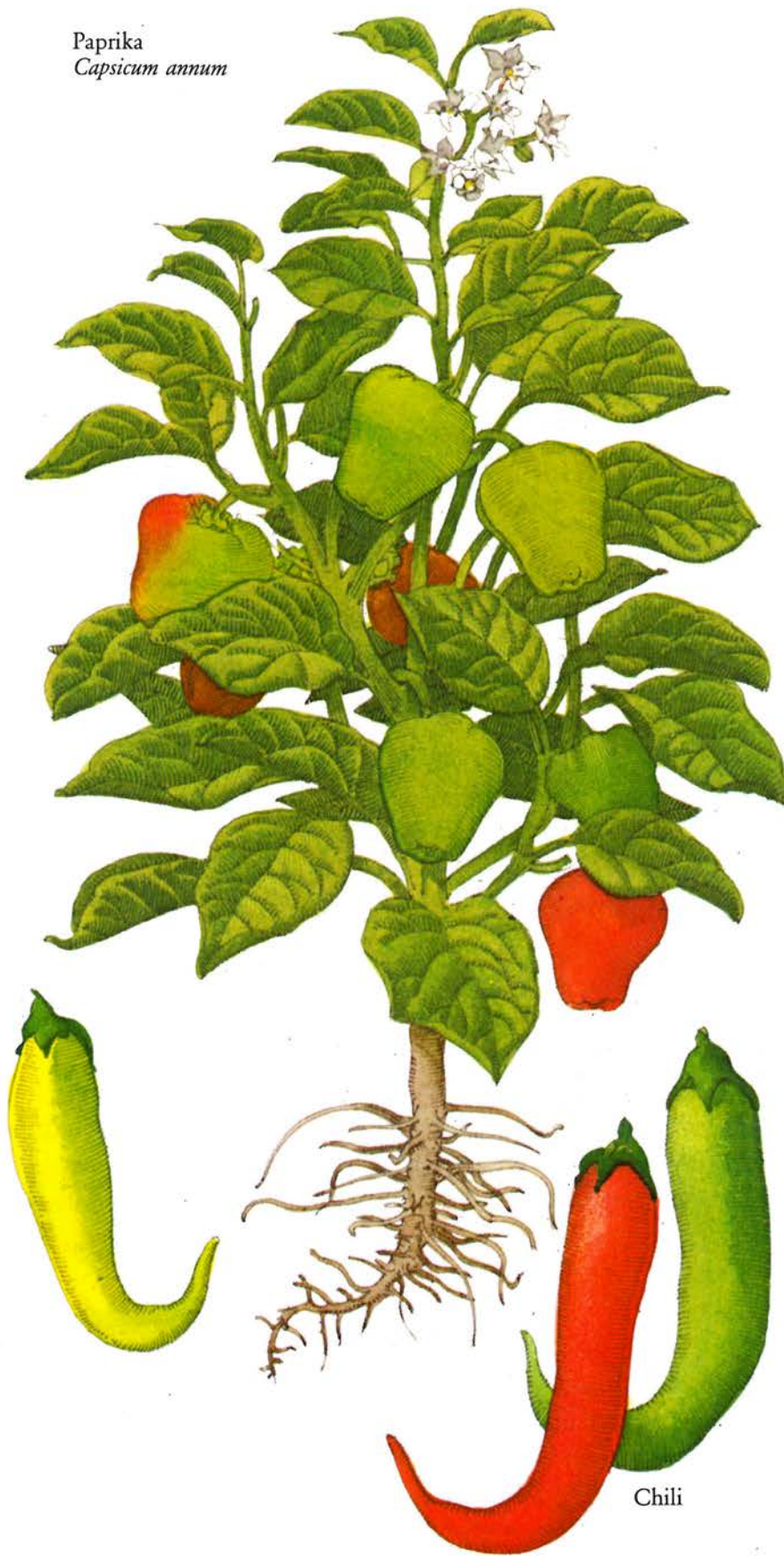
Also nimmt das Unheil hierbei nun seinen Lauf: Die Bauchspeicheldrüse fordert nun einen gewissen Nachschub von basischem Brennmaterial an. Daraufhin beginnt der Magen, nunmehr erneut mir der Aufbereitung von Kochsalz, behält die hierbei entstandenen Basen jedoch größtenteils nicht für sich, obwohl er diese Säure ja eigentlich für seinen eigenen Verdauungsvorgang gebrauchen müßte.

Die Folge hiervon ist nun, daß der Magen viel zu wenig basische Säure erhält und dadurch die eigentliche Aufgabe nur unzureichend erfüllen kann. Dadurch entsteht nun, z.B. ausgerechnet zwischen den Mahlzeiten eine plötzliche Säureflut im Magen, welche dann zu saurem Aufstoßen, zum Sodbrennen oder zu noch viel schlimmeren Nachfolgen führen.

## ***Statt Basen zuzuführen - wird die Säure blockiert***

Weil derartige Wechselwirkungen den allermeisten Ärzten (auch Fachärzten) in keinsten Weise bekannt sind, werden Patienten die durch zu viel Magensäure geschädigt wurden, immer wieder auf die gleiche Weise behandelt: Wer auch immer an einem Übermaß an Magensäure leidet, bekommt gemäß den dogmatischen Lehrsätzen, sogenannte Säureblocker verschrieben,

Paprika  
*Capsicum annum*



- Körperliche und geistige Erschöpfung stellen sich tagsüber immer früher ein und bleiben bis zum „Nachtschlaf“ erhalten; Frau / Kind / Mann sind müde, können aber nicht schlafen!
- Infektionskrankheiten wie Erkältungen, Grippe usw. nehmen rasch an Stärke zu.
- Ungeduld oder Ruhelosigkeit bestimmen den Tagesrhythmus; ebenso steigert sich eine anfängliche allgemeine Lustlosigkeit bis hin zum Unvermögen auch nur kleinste Aufgaben zu erledigen (Depressionen!) - man fühlt sich völlig ausgebrannt.

### ***pH-Wert - was sagt und das?***

Einen bis in die heutige Zeit hinein kaum korrigierten Irrtum, verbreitete der zum Ende des 18. Jahrhunderts lebende französische Chemiker **Antoine Laurent de Lavoisier (\*1743-1794)** als dieser den chemischen Elementen den Namen gab. Dieser hochbegabte, in Paris lebende Wissenschaftler, hielt den Sauerstoff für den Träger der Säure. Durch die ungleich besseren technischen Voraussetzungen wissen wir es heutigentages aber besser: „Es ist der Wasserstoff welcher die Säuren transportiert. Und zwar immer dann, wenn in einer basische Verbindung kein freies Wasserstoff-Ion = Molekül (H<sup>+</sup>), eingebaut ist.“

Als pH-Wert bezeichnen wir den jeweiligen Grad der Verdünnung freier Wasserstoff-Ionen (Säureträger). Je höher diese Zahl ist, um so höher ist folglich auch die Verdünnung der Säure, um so geringer sie ist, um so saurer ist demnach auch die jeweilige Lösung.

Der normale pH-Wert des Blutes liegt bei etwa 7,1 bis 7,3 - damit befindet er sich bereits im leicht alkalischen Bereich. Selbst eine nur geringfügige Abweichung hiervon (0,1 nach unter, reduziert sofort die Konzentration der „H<sup>+</sup> - Ionen“ im Blut. Die Folge hiervon ist, daß eine sogenannte Alkalose = Basenüberschuß, zur Folge hat; krampfartige Zuckungen sind ein ganz untrüglicher Beweis für diese Veränderung.

Dagegen erhöhen geringfügige Abweichungen vom normalen pH-Wert nach oben die Konzentration der „H<sup>+</sup> Ionen“, in dessen Folge sich eine „Azidose“ bzw. Übersäuerung einstellt. Die Nachfolgen sind u.a. Ermüdungs-Erscheinungen, Störungen in der Verdauung oder auch eine übermäßige Gasbildung.

### ***Der pH-Wert von Körperflüssigkeiten beträgt beim:***

Blut	7,37 - 7,47 (+/- 0,05)
Magensaft	1,25 - 3,00
Speichel	etwa um 7,10
Leber- und Gallenflüssigkeit	7,10
Bauchspeicheldrüsensekret	8,00
Harn	zwischen 5,6 - 7,10
Samenflüssigkeit	etwa 5,5 - 8,00
Fruchtwasser der Schwangeren	7,90

### ***Vier schwerwiegende Irrtümer – die sich vererbt haben***

Die richtigen Beobachtungen im Gleichgewicht von Basen und Säuren, sind in der Medizingeschichte bedauerlicherweise immer wieder falsch interpretiert worden. Mit einigen dieser fundamentalen Irrtümer leben wir nämlich auch heute noch - entgegen der doch so ungemein großen Fortschritte in der medizinischen Wissenschaft (Schulmedizin).





Erdbeere  
*Fragaria ananassa*



nicht zu Verstopfungen kommen kann. Milchsäure entsteht in unserem Körper aber auch durch die Verstoffwechslung von Kohlenhydraten und zwar in jeder einzelnen Zelle, von denen wir etwa 100 Billionen besitzen.

Wenn nun aber der Zellstoffwechsel, zumeist durch fehlende Vitalstoffe, durcheinander gerät wodurch es dann zur Verklebung der Milchsäure kommt (Fachärzte nennen diesen Vorgang eine Zelluläre Azidose), sind die Zellen dadurch anfälliger für das Eindringen u. die Vermehrung von Vieren. Kann die Zelle nun aber durch reichlich vorhandene Basen, sich ihrer Säurelast erwehren und diese in den Blutstrom abgeben - was ja nur in einem Organismus möglich ist, der nicht schon übermäßig durch ein Übermaß aus den aufgenommenen Nahrungsstoffen überlastet ist -, ist die Zelle folglich gegen die Krankheitserreger auch viel besser geschützt.

**Anmerkung:** Damit Sie überhaupt eine Vorstellung darüber bekommen, um welche Größenverhältnisse es hierbei geht, sei dieses Beispiel genannt: „Die menschliche Zelle stellt hierbei die Größe eines normalen DIN A 4 Papierblatt dar, das geschriebene Wort entspricht in etwa die Größe einer Bakterie, jedoch der am Ende eines Satzes gesetzte Punkt = die Größe einer Viere. Vorgänge die für das menschliche zwar unsichtbar sind, aber dennoch können sie uns sehr schwer krankmachen, wenn wir uns an unserem eigenen Körper etwa durch eine saure Ernährungsweise zu sehr versündigen!

**!! Beachte !!** Wird man durch eine Infektionskrankheit, etwa durch eine echte Grippe krank, dann wäre es sehr von Vorteil, wenn sie die überaus schlagkräftigen therapeutischen Möglichkeiten durch die Kräutermedizin bereits kennen; entsprechend meinem Motte: „Dem Gesunden zur Lehr - dem Kranken zur Wehr-, → mein Fachbuch Kräutermedizin bei Grippe!“

### ***Ischiasbeschwerden → Rückenschmerzen und (\*)***

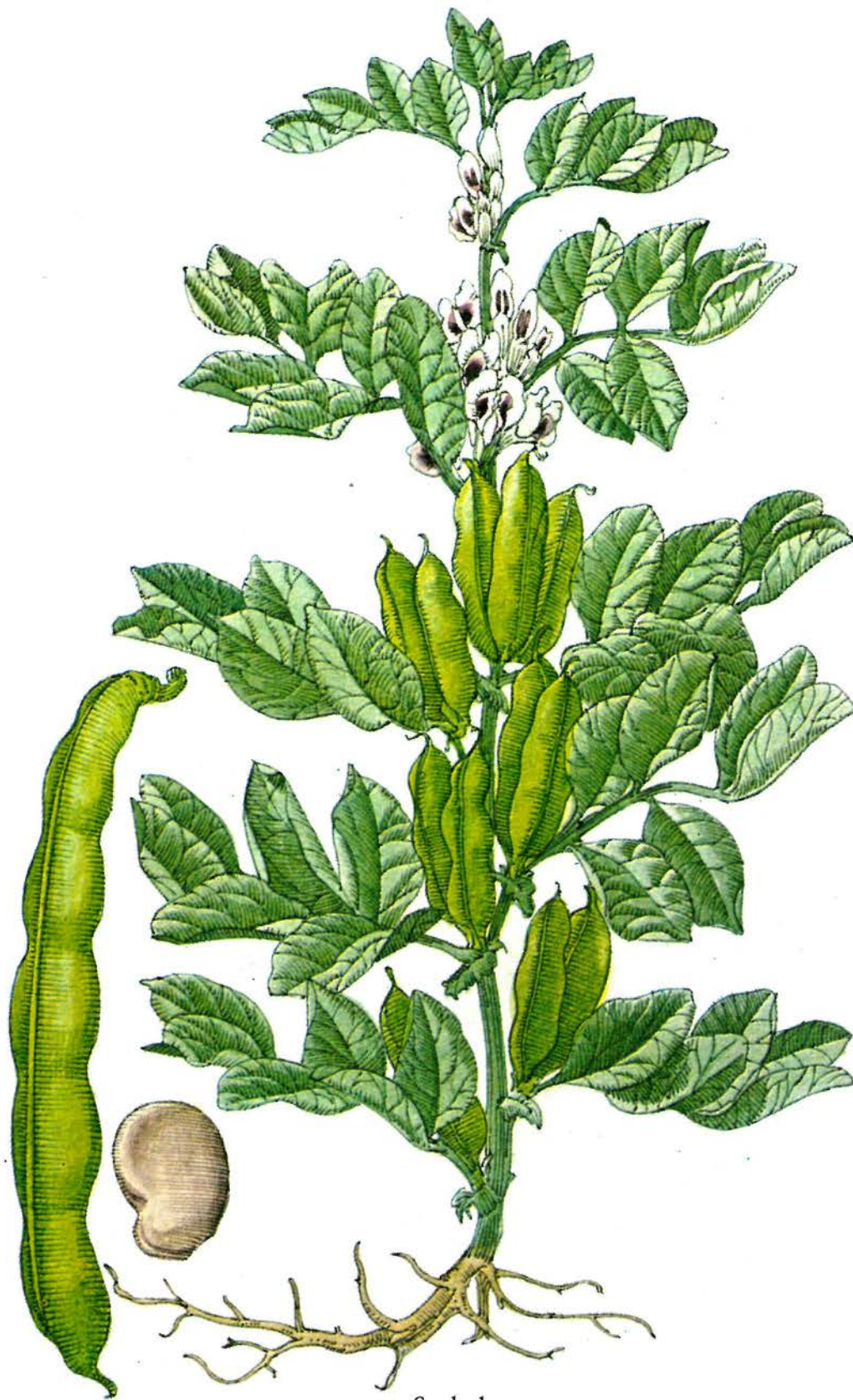
#### ***Kalte Hände und Füße***

Bei solchen Beschwerden wir der Arzt dem Patienten sagen: „Die Ursache hierfür sind Probleme in der Durchblutung.“ - Hat er damit aber immer Recht...? Hierdurch eröffnet sich daher die Berechtigte Frage: „Woher genau kommt denn dieses Problem nun ganz genau, worin liegt deren biologische Ursache?“

Eine zutreffende Antwort könnte diese sein: Weiter oben hatte ich bereits darüber geschrieben, wie es zu einer vorzeitigen Vergreisung bzw. Verhärtung des Bindegewebes durch ein jahrelanges Übermaß an Säure (Harnsäure) kommt. Desgleichen habe ich auch schon darüber etwas geschrieben, daß durch das Fehlen des Gerüst-Eiweißes Kollagen, dieser Mangel unweigerlich auch zum vorzeitigen Verschleiß der Blutgefäße führt.

In den noch jugendlichen Lebensjahren hält das Kollagen unsere Blutgefäße geschmeidig und ebenso anpassungsfähig bei jedem sich verändernden Blutdruck. Ein über die Jahrzehnte hinweg gealtertes Kollagen ist dagegen steif und unelastisch geworden. Dies kann wiederum zu Störungen in der Durchblutung führen, welche durchaus lebensbedrohende Formen annehmen können, weil sich die Gefäße im höheren Alter dann nicht mehr in dem erforderlichen Maße **enger** oder **weiter** stellen können. Die Folge dieses Unvermögens ist nun, daß die einzelnen Gewebereiche dadurch sehr viel schneller „auskühlen“.

**Anmerkung:** Jeder erwachsene Mensch besitzt in seinem Körper eine Strecke von annähernd 100.000 Kilometern an Blutgefäßen, wenn man alle auch noch so kleinen Verzweigungen dabei berücksichtigt.



Saubohne  
*Vicia faba*

Dagegen eine Diät im Sinne der Entsäuerung, die zugleich ja auch die Verdauung wieder ganz in Ordnung bringt, verspricht viel eher eine baldige und wahrscheinlich dann auch langfristige Verbesserung durch die darin enthaltenen **basischen** Nahrungsstoffe. Die Ursache für die klassische Verstopfung ist grundsätzlich in einem Übermaß an Säure zu suchen, da diese ja unweigerlich zu einer Fehlbesiedelung = Ungleichgewicht, zwischen „guten und schlechten“ Bakterienstämmen in unserem Darm führt (→ Pilze)!

Verändert sich nun als direkte Folge der Entsäuerung aber das Bakterienklima im Darm, führt dies zu einem Mangel der ansonsten gesunden Gase, welche für die Darmbewegung zuständig sind, wodurch der Darm schlaff und Träge wird. Das kommt unter anderem auch daher, daß der Darm über eine gewisse Zeitspanne hinweg, **viel zu wenig Ballaststoffe** erhält, welche im Normalfall den Bewegungsintervall des Darmes forcieren. Eine Verstopfung stellt sich aber auch dann ein, wenn Erreger wie etwa Salmonellen oder Viren durch die Darmwand in die Blutbahn gelangen, sich sodann durch den Blutstrom im ganzen verteilen, lösen diese Erreger unweigerlich wiederum Krankheiten aus.

Die falschen Bakterien scheiden Gifte aus - wobei Alkohol dabei noch eines der harmlosesten ist -, die dann folglich auch in den Gelenken ankommen und dort mit hoher Wahrscheinlichkeit Krankheiten wie etwa eine Gelenkentzündung und Rheuma auslösen!

### **Weichteilrheumatismus (\*\*)**

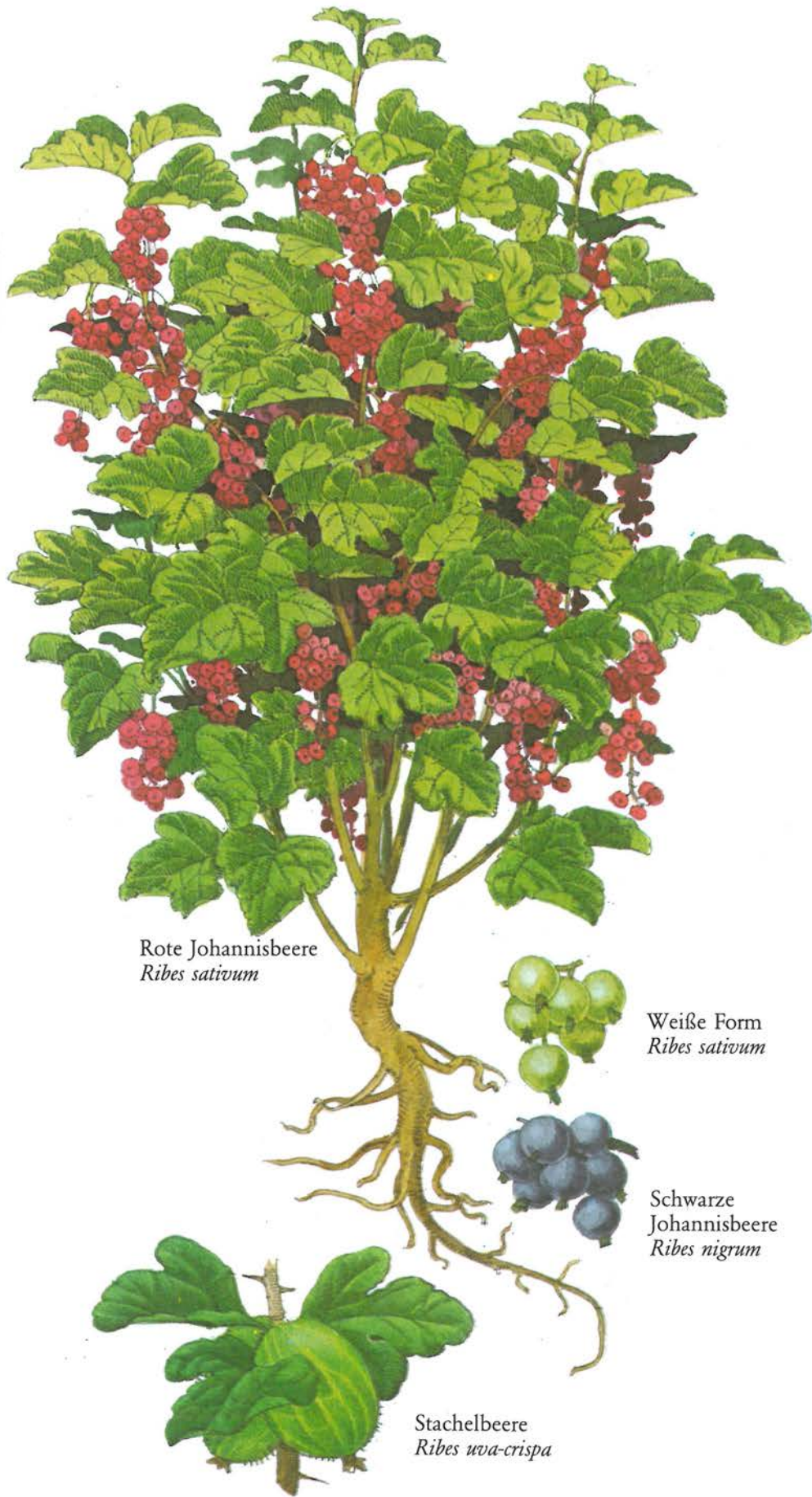
Hätten Sie es gewußt, daß der sogenannte Tennisarm oder die bisweilen sehr schmerzhaften Entzündungen der Schleimbeutel von ihrer Natur her eigentlich sichere Anzeichen für eine beginnende Säure-Katastrophe sind? Wenn solche Symptome in Erscheinung treten, ist es aller höchste Zeit für eine Regulierung des Gleichgewichtes zwischen Basen und Säuren in unserem Körper zu sorgen! Denn wie ich es oben schon zum Stichwort → Rheumatische Erkrankungen kurz geschildert habe, lagert der Organismus gezwungenermaßen durch das Übermaß an Harnsäure den „Säuremüll“ nunmehr auch an Sehnen und Sehnenansätzen, ferner in den Muskeln und an den Nervenbahnen sowie in den Gelenken und im Bindegewebe ab, sobald das dafür vorgesehene Bindegewebe = das Säuredepot, mit den Abfallstoffen überfüllt ist.

Wie Sie in diesem Buch nunmehr ja schon gelernt haben, wird dies mit der Zeit dann zu ganz unterschiedlichen Schmerzzuständen (Symptome) führen - angefangen bei den Kopfschmerzen (Migräne) über den Hexenschuß zum Karpaltunnelsyndrom bis hin zum Hervorkommen von krebsigen Entartungen!

Die meisten dieser Erscheinungen zählen zum sogenannten Formenkreis des Weichteilrheumas. Die Ursache all dieser Leidensformen, ist immer die gleiche: „Übersäuerung!“

**Anmerkung:** Unter „Karpaltunnel“ versteht man den Handwurzelkanal, durch den sich auch die Sehnen der Fingerbeugemuskeln sowie funktionell wichtige Nervenstränge, wie etwa der „Nervus medianus“ hindurch ziehen. Lagern sich nun auf diesen sehr feinfühligsten Nervenfasern Harnsäure-Kristalle ab, kommt es zu einer Zerstörung, wie ich dies bereits oben **bei der Multiplen Sklerose** beschrieben habe; die Hände werden unaufhaltsam allmählich immer weiter unbeweglich und letztendlich steif.





Rote Johannisbeere  
*Ribes sativum*

Weißer Form  
*Ribes sativum*

Schwarze  
Johannisbeere  
*Ribes nigrum*

Stachelbeere  
*Ribes uva-crispa*

**Anmerkung:** Hat eine Person die Infektionskrankheit (Grippe) erfolgreich überstanden, muß er danach **mindesten 3 Tage fieberfrei** sein; d.h. 3 Tage lang darf die Temperatur 37°C nicht übersteigen - man nennt diese Phase auch Rekonvaleszenz. Während dieser kritischen Phase ist die Gabe von vitalstoffreicher Nahrung (Obst oder frisch gepreßte Obstsaften), die ja ein hohes Maß an Vitaminen und Mineralien innehaben, sehr wichtig!

**4.) Chronische Übersäuerung** - chronische Azidose. Diese Form äußert sich bereits in schon drastischen Krankheitsbildern, deren Entstehung teilweise „unbekannte Ursachen“, wie etwa der Entstehung von Rheumatismus, zugeschrieben wird.

**5.) Örtliche Übersäuerung** - lokale Azidose. Hierzu zählen z.B. Erscheinungen wie etwa der Herzinfarkt und Schlaganfall. Die Ursachen sind zumeist eine Durchblutungsstörung, daß viel zu hohe Maß an Harnsäure im Blut, in dessen Folge die roten Blutkörperchen in eine gewisse „Säurestarre“ geraten und somit kaum noch den lebensnotwendigen Sauerstoff transportieren können, was wiederum eine Arteriosklerose, Erhöhung der Klebstoffkomponente Fibrinogen oder die Herausbildung von lebensgefährlichen Blutgerinnseln zur Folge hat. Durch die saure Konsistenz des Blutes kommt es zu einer **verminderten Fleißfähigkeit = Kollämie**, wodurch es nur noch unzureichende Mengen an Sauerstoff zu den Organen, wie eben dem Herzmuskel, transportiert. Im denkbar schlimmsten Fall, werden dann Teile des Herzmuskels oder irgendwo im Gehirn sodann durch einen Gefäßverschluß von der lebenserhaltenden Zufuhr des Sauerstoffes abgeschnitten, wodurch das Gewebe binnen kürzester Zeit erstickt und den Gewebetod erleidet!

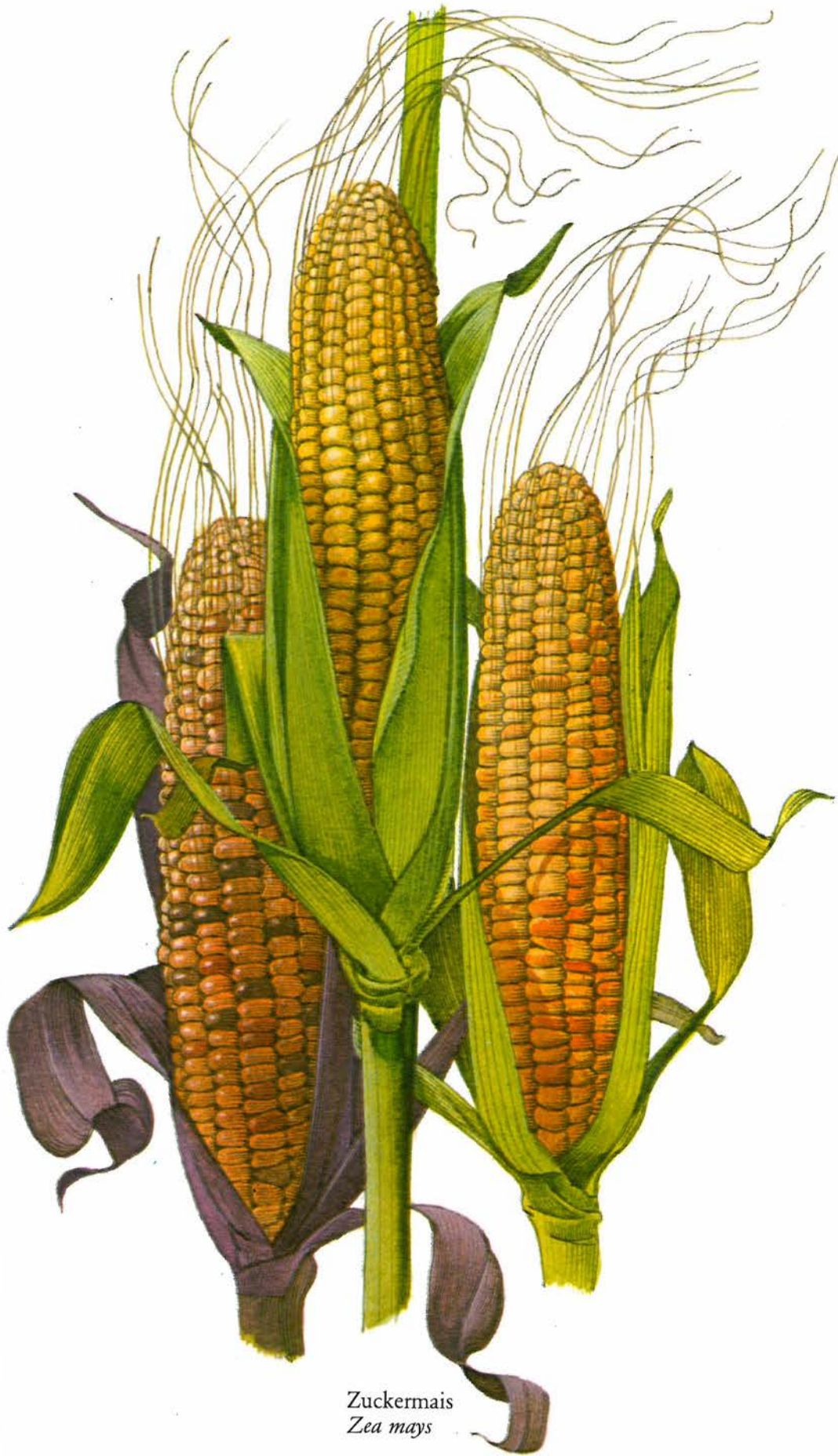
**6.) Der Säuretod** - Die endgültige „Säure-Katastrophe“ kann außerordentlich viele Gesichter haben! Angefangen beim Nierenversagen, der sogenannten Alzheimer-Krankheit über einen dann tödlich endenden Herzinfarkt bis hin zur Entstehung von **Brustkrebs**; insgesamt ist hierbei anzumerken, daß alle 10 Krebse des Menschen, grundsätzlich durch die Einwirkung der Harnsäure entstehen → die Auszüge beim Krebs = Nr. 37 der säurebedingten Krankheiten.

### **Ein „sauerer“ Mensch sieht auch so aus**

Erfahrene Fachärzte aus dem Bereich Ernährungsmedizin, erkennen die Zeichen einer latenten = versteckten Übersäuerung, auch ohne das sie dazu die Meßdaten spezieller Labordiagnosen zuvor eingesehen haben. Diese nachfolgenden Anzeichen sprechen für sich:

- Die Hautfarbe verändert sich ins krankhafte, d.h. daß die Hautoberfläche spröde bis hin zu schmutzig aussieht. Es entstehen frühzeitig Falten, da die Spannung der Haut sichtbar nachläßt; es hat schon was wenn der Volksmund sagt: **„Wahre Schönheit kommt von innen!“**
- Ebenso kann sich auch die Farbe der Augäpfel verändern; eine gelbliche Verfärbung ist zum Beispiel ein sicheres Zeichen für eine Gelbsucht bzw. eine Störung im Leberstoffwechsel durch den Rückstau von Gallenflüssigkeit. Ferner deutet eine rötliche Verfärbung auf eine Entzündung hin, die wiederum durch das Übermaß an Säure verursacht sein kann. Dieses Symptom kommt daher, weil die Tränenflüssigkeit von einem übersäuerten Organismus als Transpormittel zur Entsorgung von Stoffwechselgiften benutzt wird.
- Ebenso kann bei einem übersäuerten Menschen auch die Zunge typische Veränderungen zeigen - selbige reichen von einem weißlichen über bräunlichen Belag, bis hin zu Furchen und kleinen Einrissen.





Zuckermals  
*Zea mays*

Ob unsere heranwachsenden Kinder gesund und widerstandsfähig bleiben und in der Schule zu dem auch lern.- und leistungsfähig werden, fällt immer wieder auf einen einzigen Ursprung zurück: „**Gesundes Essen!**“ Zu dieser allgegenwärtigen Tatsache, möchte ich ganz kurz daran erinnern, wodurch sich alles Leben auf dem Planeten Erde so unglaublich vielseitig entwickeln konnte: „Duch die Aufnahme, Verwertung und Ausscheiden der richtigen Nahrungsstoffe ...!“

### ***Die Grundlagen eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushaltes***

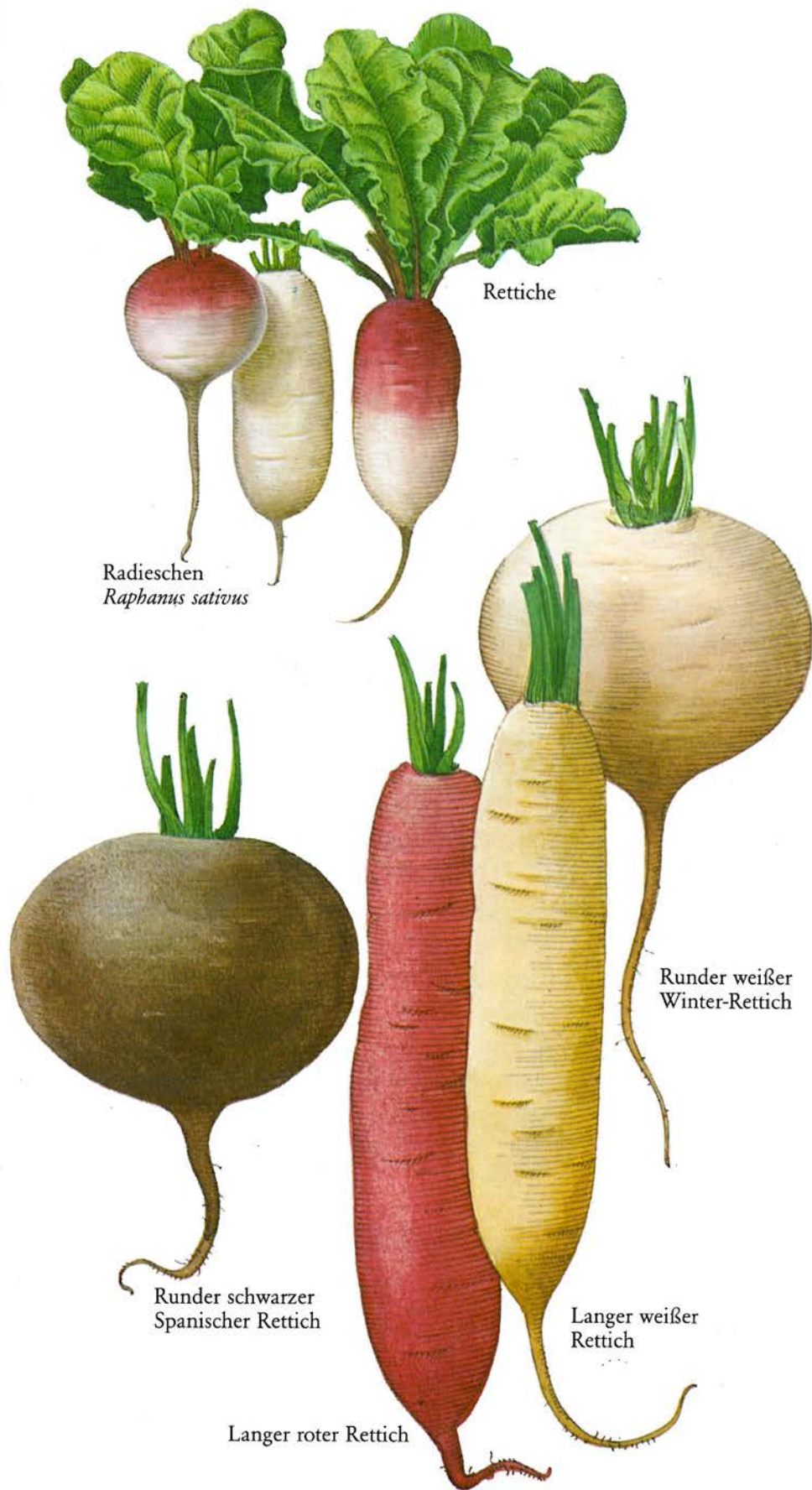
**Vorbemerkung:** Nach all dem, was wir über die Eigenschaften und Besonderheiten einer vitalstoffreichen Ernährung bisher gelesen haben, fehlt nunmehr nur noch eine leicht überschaubare Übersicht darüber, welches Nahrungsmittel, welchen Säure.- bzw. Basen-Wert es besitzt. Hierbei gilt grundsätzlich das Mengenverhältnis von **80%** basischen und **20%** säurehaltigen Nahrungsmitteln. Durch den Überhang an basischen Mineralien, werden sämtliche Säureüberschüsse neutralisiert, so daß es hierdurch folglich auch nicht zu einem Übermaß an Harnsäure bzw. Harnsäurekristalle kommen kann, welche dann etwa in den Gelenken die Knorpelschicht abbauen und dadurch dann Schmerzen verursachen, die wiederum niemals durch künstliche Medikamente (Cortison!) sondern ausnahmslos auch nur durch eine richtige Ernährungsweise wieder beseitigt werden können! Durch diese einfache Übersicht, wird es Ihnen möglich sein, einen gesunden Wochenplan zu erstellen und brauchen dabei auch auf nichts zu verzichten. Die nachfolgenden Nahrungsmittel sind:

#### ***sehr stark basenüberschüssig***

Schwarzer Rettich, Gurken, Feigen, Oliven, Tomaten, Schnittlauch, Kartoffeln, Wirsingkohl, ferner Lauch (Porree), Brunnenkresse, Löwenzahn, Kopfsalat und Grünkohl, Sojasprossen und Sojabohnen, Feigen; grundsätzlich haben **alle** Gemüse und Obstsorten die hier nicht genannt wurden haben einen mehr oder weniger gesunden Basenüberschuß; aber Achtung, sie müssen vor dem Verzehr gut gewaschen werden, da sie durch den Einzelhandel für gewöhnlich z.B. mit „keimhemmenden Mitteln“ besprüht sind, damit sie sich in den Regalen optisch länger frisch halten, d.h. nicht zu schnell an Form und Aussehen verlieren!

#### ***stark basenüberschüssig***

Ziegenmilch, Kuhmilch, Buttermilch, Kartoffelmehl, Kohlrabi, Meerrettich, Schwarzwurzeln, Blumenkohl, Selleriestengel, Spinat, Wassermelonen, Äpfel, Birnen, Pflaumen und Zwetschen, Aprikosen, Pfirsiche, schwarze Kirschen, getrocknete Datteln, Erdbeeren, ferner Heidelbeeren, rote und schwarze Johannesbeeren, Granatäpfel, Ananas, Bananen, Champignons und Steinpilze sowie alle anderen eßbaren Pilze aus Wald und Flur, ferner die weißen Bohnen und Sojamehl, Weizenkeimöl (Vitamin E!) und alle anderen kalt gepreßten Pflanzenöle sowie die Mirabellen und alle anderen Früchte welche hier nicht genannt wurden und von Kulturbäumen und - Sträuchern stammen, gehören mit in diese Auswahl.



Rettiche

Radieschen  
*Raphanus sativus*

Runder weißer  
Winter-Rettich

Runder schwarzer  
Spanischer Rettich

Langer weißer  
Rettich

Langer roter Rettich



**!! Beachte !!** Versuchen Sie doch einmal, um Kalorien einzusparen, in ihren derzeitigen Eßgewohnheiten auf die Zuckeraustauschstoffe oder auf Süßstoff auszuweichen. Bei so manchen Menschen kann dieser „Zucker-Ersatz“ aber leider auch zu einer drastischen Steigerung des Appetits führen, weil es durch die Geschmacksnerven dann zu einer Anregung der Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse kommt!

### ***Zucker und Insulin - ein wahrer „Teufelskreis“!***

Zu den obigen Sachverhalten, muß hier nun noch ein weitaus schwerwiegenderer hinzugefügt werden: Einfacher Zucker führt relativ rasch zu einer Überlastung der Bauchspeicheldrüse, da er sie durch den massiven Blutzuckeranstieg dazu zwingt, generell ein großes Übermaß an Insulin herzustellen. Insulin ist jenes Hormon, welches den Blutzuckerspiegel und zudem auch den Transport des Zuckers im Körper reguliert. Ein so heftig gedrosselter Blutzuckerspiegel erweckt aber sogleich wieder eine Art Heißhunger, und all jene die an süßes gewöhnt sind, werden ganz sicher auch sehr schnell süßes zu sich nehmen - danach geht sodann das Ganze Martyrium wieder von neuem los: Wieder muß die Bauchspeicheldrüse Insulin bereitstellen, wieder muß der Blutzuckerspiegel auf ein „ertragbares Maß“ reduziert werden, wieder wird sich der Heißhunger nach kurzer Zeit einstellen usw. usw. usw.!

Das Fatale hierbei ist, daß dadurch nicht nur der ganze Körper Tag um Tag ***immer mehr versauert***, sondern, man muß sogar sagen, daß eigentlich gefährliche an diesem „Katz & Maus Spiel“ ist, daß sich dadurch zeitgleich auch ***der Vorrat an Harnsäure*** vermehrt, derer sich der Organismus immer schwerer erwehren kann, in dessen Folge dieses Übermaß dann folglich latent = unbemerkt, die vormals gesunde organische Substanz der gesamten Bauchspeicheldrüse Zelle um Zelle auf biochemischem Wege ***zerstört*** und es folglich dadurch dann zu nur eine Frage der Zeit ist, bis diese lebenswichtige Drüse dann in ihrer Substanz dann so weit degeneriert ist, daß es ***im besten Fall*** dann zur Entstehung des Diabetes kommt - im ungünstigeren Fall führt diese dramatische Reduzierung dann zu einer ***krebsigen Entartung*** der noch verblieben Organsubstanz - es entsteht der sogenannte Bauchspeicheldrüsenkrebs, von dem es dann jedoch so gut wie ***kein*** Entkommen mehr geben kann!

Wenn Sie nun trotz allen gesagten denken, auf den Zucker nicht verzichten zu können, dann achten Sie doch zumindest auf eine dementsprechendes Quantum an Kalzium. Essen Sie doch lieber 1 x am Tag eine größere Menge Süßes, und gönnen Sie ebenso auch Ihren Zähnen und Ihrem Verdauungssystem dann zumindest eine größere Pause, um sich dadurch dann für die am nächsten Tag erfolgende ***erneute Säureflut*** zumindest ansatzweise wieder zu erholen.

Und achten Sie bitte auch darauf, daß Sie sich mit einer ausreichenden Menge an Vitamin B1, durch eine dementsprechende Nahrungsaufnahme damit versorgen. Dieses B-Vitamin kommt u.a. in unserer Basenspeise Nr 1 - der Kartoffel, vor; außerdem auch reichlich im Weizenvollkorn, im Reiskorn oder auch im Eidotter vor → Nährwert-Tabelle beim Vitamin B1

### ***Arzneimittel als Vitalstoffräuber***

***Vorbemerkung:*** Schlapp und Niedergeschlagen? Depressionen? Chronische Schmerzen ohne erkennbaren Ursprung? Unerklärliche Lern.- und Konzentrations-Probleme? Beinkrämpfe die oftmals nachts auftreten und dadurch das Durchschlafen unmöglich mache? Schwindelanfälle

die das Fahren mit dem Auto (zur Arbeit?) Unmöglich machen? Unerklärbarer Haarausfall? Ständige Gewichtszunahme - selbst auch bei „fdH“? Verdauungsprobleme mit immer wiederkehrender Verstopfung? Ja sogar Herzrhythmusstörungen bei einem ansich gesunden Herzen? Nervenschmerzen - die sich einerseits „medizinisch“ nicht Begründen lassen und zum anderen oftmals die überhaupt ertragbare Schmerzgrenze weit überschreiten? Usw. usw. usw....!!

Bei vielen der verschreibungspflichtigen, als auch jene der rezeptfreien Medikamente, treten die sogenannten Nebenwirkungen von ganz unterschiedlicher Intensität hervor, die jedoch auf **k e i n e m einzigen Beipackzettel stehen** und uns zudem die Lebenskraft rauben oder sogar nach wenigen Tagen, derer wir sie gebrauchen, dann wiederum zusätzliche Krankheitsbilder bescheren. Betrachtet man diese Geschehnisse mit den Augen eines Physiologen, erkennt man, das diese Medikamente die sich in unserem Körper befindenden natürlichen Vitamin-, Mineralstoff- und Hormonspeicher weit über das Maß hinaus plündern.

Sie holen sich genau diejenigen Nährstoffe aus den „strategischen Reserven“ die sie brauchen, **um ihre Energie = Ionen** zu behalten, d.h. um die ihnen zuge dachte Wirkung vollständig zur Geltung zu bringen; z.B. um Infektionen abzuwehren und um den Körper somit gesund zu erhalten. Unter der Hand ausgedrückt, werden die neuzeitlichen Medikamente von der heutigen Forschung daher auch als „Nährstoffräuber“ bezeichnet, weil sie allesamt gar keine Nähr- und Aufbaustoffe beinhalten um den jeweils entstandenen Mangelzustand beheben zu können, sondern immer nur die **molekulare Ionen-Dichte** (Zellmatrix) reparieren!

Da diese „Reparatur“ über den Energiehaushalt des Körpers erfolgt, wird dieser Versuch einer „Heilung“, somit auch durch das vegetative Nervensystem registriert und an das Gehirn weiter geleitet, wodurch wir diese Impulse sodann als Nebenwirkungen = Schmerzen empfinden!

Aus den Hinterlassenschaften eines alten Apothekers konnte ich während meiner Recherchen lernen, wie wichtig es ist, all jene Stoffe zu ergänzen, welche ein Nährstoffräuber dem Körper gestohlen hat; denn schließlich sollen Sie sich während der Therapie ihres Symptoms ja allumfassend wohlfühlen und die auftretenden Nebenwirkungen so gering als physiologisch irgend möglich zu halten. Denn ohne das erforderliche Verständnis bzw. das Wissen über diese regulatorischen Vorgänge innerhalb der Wirkzeit des Nährstoff-Räuber-Effekts, können sich wiederum „Krankheiten“ mit möglicherweise katastrophalen Auswirkungen entwickeln!

**Derartige Zustände, wie ich sie gerade beschrieben habe, sind der wissenschaftlich fundierten Kräutermedizin jedoch allumfassend fremd, weil:**

„Während der Behandlung von Krankheiten durch den Gebrauch von Heilkräuter-Gemischen, nicht nur allein die verlorenegegangenen „**Ionen aus der Zellmatrix**“ geliefert werden, sondern weil die Kräutermedizin insbesondere auch all jene anorganischen Nähr- u n d Aufbaustoffe liefert, um z.B. die Struktur von Bindegewebe wieder allumfassend zu festigen. Der überaus große Vorteil der pflanzlichen Therapie ist, daß es **k e i n e** Nebenwirkungen gibt, sondern das hierbei nur die sogenannte Heilkrise zur Geltung kommt. Dies ist eine ganz natürliche Erscheinung, die darauf hinweist, daß sich der Stoffwechsel umstellt u. dem Kranken sodann mitteilt, daß der Heilungsprozeß begonnen hat. Ist diese Phase, welche in Abhängigkeit der jeweiligen konditionellen Fassung des Patienten einen Zeitraum von ca. 8 - 12 Tage beansprucht, sodann überstanden, treten keine weiteren Schmerzzustände mehr auf, weil alle anorganischen Stoffe aus diesen Heilpflanzen-Supplementen zu **100%** im Stoffwechselgeschehen verarbeitet werden können, woraus sich folglich ergibt, daß es hierbei auch gar nicht erst zur Entstehung von **bioelektrischen Impulsen** kommen kann, welche wir dann ja als Schmerzen empfinden würden; die gesunde Betriebspannung des Menschen liegt bei etwa **100 Milliwatt**.



Kochvorgang ihre Dichte, und haben dadurch folglich auch einen höheren Mineralstoffgehalt als in ihrem ursprünglich rohen Zustand als rohe Kartoffel.

Nimmt man nun allerdings diesen Zuwachs an Dichte unter die Lupe, wird man in den meisten Fällen erkennen können, daß im umgekehrten Verhältnis oftmals auch der Gehalt an Vitamine abnimmt, während der Fettanteil dabei drastisch zunimmt; die betreffenden Kalorienwerte in der Tabelle sprechen da ihre ganz eigene Sprache.

### ***Nur ein kluger Kopf - kaut den Kohl!***

So manch ein Leser mag hier nun sagen: „Schon wieder ein Armeleutegericht?!“ Denn der ansich nicht gerade vielversprechende Geruch von gekochtem Kohl, zieht sich nunmehr schon seit längerer Zeit als eine Art Parfüm der „sozialen Verkommenheit und Not“, durch die dementsprechende Fachliteratur; dies soll aber nicht weiter hinderlich sein, die tatsächlichen Vorzüge dieser Gartenpflanze aufzuspüren.

Kohl war, und ist es heute immer noch, nämlich eine außerordentlich wertvolles Nahrungsmittel zur Vitalisierung des menschlichen Organismus in jeglicher Hinsicht u. Erscheinungsform: ganz gleich ob es sich hierbei um Rosen.-, Rot.-, Weiß.- oder Grünkohl, ferner ob es sich um Kohlrabi, Brokkoli oder Blumenkohl, ob Chinakohl, Kohlrübe (der Volksmund nennt sie auch Wruggen) oder auch um Sauerkraut handelt.

Das staatliche amerikanische Krebsinstitut, stellt dem Kohlgemüse ein allerbestes Zeugnis in jeglicher Hinsicht aus. Ob nun als vorbeugendes Rezept gegen Lungen-, Magen- oder Darmkrebs, Kohl ist von anderen Nahrungsmitteln kaum zu schlagen, denn Kohl enthält auch zahlreiche **Flavonoide** (Pflanzenfarbstoff). Alle Kohlsorten sind natürlich auch sehr gute Lieferanten für Vitamine aus dem B-Komplex, so auch Vitamin A, C und K, ferner den Mineralstoffbomben Kalzium, Kalium und Magnesium; somit sind sie auch eine **ideale Rohkost** im Sinne der Entsäuerung des menschlichen Stoffwechsels.

Auch das bereits vom Pfarrer Kneipp hochgeschätzte **Sauerkraut**, sollten Sie nicht all zu sehr verachten, denn gerade bei Verstopfungen ist es ein starkes Hilfsmittel gegen diesen Zustand. Es enthält nämlich die schon mehrfach erwähnte Nahrungs-Milchsäure, die im Gegensatz zur körpereigenen Milchsäure, die, wie wir ja gesehen haben, in den Muskeln entsteht, nach dem Verzehr in unserem Körper nur Gutes bewirkt!

Das nur wenig bekannte → Vitamin K, ist im Zusammenhang mit dem → Vitamin D direkt am Aufbau der gesunden Knochensubstanz beteiligt.

### ***Was sind heilsame Hülsenfrüchte?***

Nun, daß sind Gartenfrüchte wie etwa Erbsen, Bohnen und Linsen, die trotz ihrer schweren Verdaulichkeit wegen, dennoch der harmonische Dreiklang in jeder Entsäuerungs-Diät ist. Denn eine bessere Kombination von Kohlenhydraten, pflanzlichem Eiweiß und sich vollständig auflösbaren Pflanzensäure und Ballaststoffen ist physiologisch gesehen gar nicht denkbar. Da spielt es auch keine so große Rolle, daß Hülsenfrüchte auf der nur schwach sauren Seite der Nahrungsmittel stehen. Den immerhin transportieren sie eine erhebliche Menge der basenbildenden Mineralien wie etwa Natrium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Zink.

Weiterhin enthalten sie Carotinoide, Vitamine wie Thiamin, Riboflavin, Niacin, B6, Folsäure ja sogar eine kleine Menge Vitamin C. Ihr Wert für die gesunde Verdauung ist oben aber schon mehrfach erwähnt worden.

Es hat schon seinen Grund, wenn die Hülsenfrüchte in der uralten Erfahrungsmedizin, als ein Cholesterinsenker, als Regulatoren von Insulin und somit des Blutzuckers, ferner auch als ein natürlicher Blutdrucksenker und ebenso Verhinderer von Hämorrhoiden gehandelt wurden. Manche Menschen glauben dem „Hörensagen“ nach, daß selbst auch Bohnen dabei hilfreich sind, die Depressionen und deren Auswirkungen zu lindern - dies ist richtig, denn hinsichtlich ihrer Wirkung auf den Verdauungsvorgang sorgen Sie dafür, daß sich keine schädlichen Stoffe in den Nervenenden, Bindegeweben usw. absetzen können; sie sind sozusagen ein gründlicher Besen für den gesamten Stoffwechsel.

**Anmerkung:** Das die an sich segensreichen Hülsenfrüchte immer mehr aus der Mode gekommen sind, liegt sehr wahrscheinlich in der sich krankhaft veränderten Verdauung unzähliger Menschen der heute doch „so modernen Zeit“! Die Ursache für diesen fatalen Trend ist, daß in der Folge durch die allgemeine Darbietung von Informationen in sämtlichen Print.- u. Online-medien, u.a. die alle 14 Tage neu erscheinende Apotheken-Rundschau, ja selbst in den seriös anmutenden ärztlichen Gesundheitsratgebern im TV - beispielsweise die Sendung „Visite des NDR“ oder jene vom MDR (Hauptsache gesund), heutzutage ganz offensichtlich niemand so recht weiß, was der Gesundheit des Menschen gut tut; denn alle Informationen sind zwar aus der Sicht des medizinischen Laien fachlich gesehen korrekt, aber dermaßen oberflächlich, daß dabei **kein heilender Effekt** zustande kommt!

Es gibt sehrwohl eine unüberschaubare Anzahl darüber, welches Gemüse oder Obst man in der einen Art und Weise zubereiten und essen sollte, aber, physiologische Informationen über deren Wirkungsweisen auf.- bzw. im Körper des Menschen, sind, wenn es sie dann tatsächlich einmal gibt, derart oberflächlich = unzureichend, daß sich niemand den einen oder anderen mahnenden und schon gar keinen hilfreichen Aspekt darüber erlesen kann, um durch diese Informationen dann seine Ernährungsweise dadurch dann umstellen zu wollen. Somit sind all jene Informationen die man dem Leser bzw. dem Zuschauer im Fernsehen zugesteht immer nur auf 1 Ziel ausgerichtet: „Kaufen, essen und wenn sich daraus etwa eine Krankheit ergibt, dann ab in die Apotheke!“

Hinsichtlich der sich immer schneller erhöhenden Zahlen in den Kranken-Statistiken, ist man zu folgender Ansicht geneigt: „Gesundheit? Das ist ein Luxus, den sich sowieso kaum jemand noch leisten kann; also, warum soll man sich damit noch zusätzlich belasten - eine Ansichtswiese, von der nur einzig und allein die Pharmaindustrie profitiert!

Im Quelltext heißt es nun weiter: Die entstehenden Blähungen sind aber das eigentliche Anzeichen für eine Krankheit, **n i c h t** aber die Schuld von Bohne und Erbse. Wenn es dazu kommt, dann fehlt ein bestimmtes Enzym, welches zur Verdauung schwer spaltbarer Zuckerstoffe im Dünndarm nötig ist, und dann gelangen die ungespaltenen Zuckerstoffe der Hülsenfrüchte in den Dickdarm und werden erst dort - wo es dann zu einer starken Gasbildung kommt - unter der Einwirkung von Bakterien abgebaut.

Wer sich allerdings in einem ausgewogenen Gleichgewicht von Basen u. Säuren befindet und sich auch regelmäßig von Hülsenfrüchten ernährt, behebt zugleich auch den Mangel an denen für unsere Gesundheit lebensnotwendigen Spurenelemente, die er zur Enzyymbildung braucht. Außerdem regelt sich bei ihm dann dadurch auch das Gleichgewicht von „guten Bakterien“ im gesamten Dickdarm, so daß dadurch negative Aspekte wie etwa Durchfall, de facto unmöglich werden; alles läuft so, wie es laufen soll!

**!!Beachte!!** Viele Enzyme im Körper des Menschen, können immer nur dann entstehen, wenn auch das dafür erforderliche Gleichgewicht der Spurenelemente und Mineralstoffe vorhanden ist, die wiederum von den Enzymen benötigt werden. Es sollte jedem Leser leicht verständlich

Betarüben  
*Beta vulgaris*



Gelbe Form

Rote Rübe

unter 20 Millivolt), so daß dadurch dann diese Zelle(n) für die bioelektrischen Regularien sozusagen unsichtbar werden und sich zudem entwickeln, was die Schulmedizin dann als die sogenannte „Krebskrankheit“ bezeichnet.

Das fatale hierbei oder sollte ich eher „unmenschliche“ sagen(?) ist, daß dieser Mangelzustand nicht etwa mit energetisch geladenen = basischen Nahrungsmitteln, also durch die hierzu erforderliche Ernährungsumstellung = Ernährungsmedizin, behandelt wird, sondern tatsächlich mit chemisch generierten Giftstoffen = Chemotherapie, die, so wird behauptet, die krebsauslösenden Viren / Bakterien abtöten soll!

**Alle basisch wirksamen Nahrungsmittel wie etwa k a l t gepreßte pflanzliche Rohsäfte, sowie Gemüse, Obst und alle Gartenfrüchte,** sind der überhaupt denkbar beste Schutz gegen die krebsigen Entartungen von Zellen - das dagegen jedwede Nahrungsstoffe mit einem nur **sauren Charakter** ganz genau das Gegenteil bewirken, dürfte wohl leicht verständlich sein!

**Fazit:** So wie ein Ungleichgewicht zwischen Basen und Säuren fatale gesundheitlich Folgen bewirken, so verhält es sich ganz genauso auch bei einem Ungleichgewicht zwischen Enzyme und Aminosäuren! „**Basisch** = ein langes gesundes - **Sauer** = ein krankes qualvolles Leben!“

### ***Die Orangen - eine Goldkugel für Magen und Darm***

Alleine schon wegen ihres hohen Reichtums an basischen Mineralien, gehören die Orangen auf den alltäglichen Speiseplan und empfehlen sich wegen ihres hohen Gehaltes an Vitamin C auch zum Gebrauch für eine Kur zur Entsäuerung. Sie schützen den Magen vor Schädigungen, sind hilfreich für ein starkes Immunsystem, helfen dadurch mit Krankheitskeime abzutöten, befördern die antioxidative Verdauung und sind wegen des hohen Gehaltes am Kalzium ein nachgewiesener Schutz gegen das Hervorkommen von krebsigen Entartungen jeglicher Art. Sie kurbeln den Zellstoffwechsel an und vitalisieren, regen die Geisteskraft an, beseitigen somit Lern.- und Konzentrations-Schwäche, befördern die Libido und den Sex dadurch, in dem sie die Körperdrüsen aktivieren, kräftigen das Bindegewebe und sorgen für ein schönes Haar, unterstützen das Abspecken und sind somit eine große Hilfe für Diäten und andere Kuren. Legendär ist auch der überaus große Reichtum an Vitamin C, ohne das es ja bekannterweise auch kein Leben gäbe. Vitamin C, als Hauptmotor des Zellebens, ist in jeder Sekunde, an etwa 1 Billiarde Stoffwechselreaktionen im gesamten Körper beteiligt. Dieses Vitamin macht uns daher vital, geistig fit und schlank, aktiviert sämtlich Drüsen und macht uns somit in jeglicher Hinsicht stark für die Anforderungen des täglichen Lebens.

Eine 180 g schwere Orange enthält etwa 70 Milligramm Vitamin C, was etwa einem Tagesbedarf gleichkommt, vorausgesetzt das Sie keinem Streß ausgesetzt sind, denn dadurch würde dieser um bis zu das doppelte ansteigen. Orangen sind also das ideale Obst für heranwachsende Kinder und Jugendliche sowie für kranke und ältere Mensch sehr gut geeignet.

Es ist jedoch ein hartnäckiger **Irrtum**, wenn man glaubt, daß nur der ausgepreßte Saft ebenso wertvoll ist, wie das Essen der ganzen Frucht. Gerade in den Häutchen und Fruchtfasern aber, die beim Auspressen ja wie eine Art Pappmasche zurückbleiben, stecken die für unser Wohlbefinden so bedeutsamen löslichen als auch unlöslichen Faserstoffe und **etwa 70% der basisch wirksamen Mineralien!**



## *Der Pfirsich - ein sanft wirkender Entgifter*

Der Pfirsich, mit seiner zart samtigen Plüschhaut, wird durch das Zusammenwirken von den Karotinoiden und basischen Mineralien, zu einem ganz natürlichen „Entgiftungs-Wunder.“ Ganz ähnlich wie bei der Aprikose, ist der Pfirsich nicht nur eine köstliche sondern in erster Linie auch heilsamer Bestandteil im Rahmen einer Kurmaßnahme zur Entsäuerung - da er insbesondere auch die Tätigkeit der Nieren befördert!

Seine enzymischen Wirkkräfte, die der Pfirsich im Stoffwechsel frei setzt, sind leider immer noch sehr unzureichend erforscht (1973). Da Pfirsiche aber die Verdauung sehr wohltuend beeinflussen, liegt hier der berechtigte Gedanke nahe, daß sie ganz ähnlich wie die Ananas und Kiwis auch ganz besondere, verdauungsfördernde Enzyme besitzen. Wer eine Pfirsichkur einschalten möchte, sollte 3 oder 4 Tage lang nur 2-3 Pfund Pfirsiche essen - sonst nichts weiter. Weitere heilsame Wirkungen dieser Früchte sind: Sie kräftigen das Immunsystem und wehren die lebensbedrohlichen freien Radikale ab, stärken das Bindegewebe, die Gefäße und somit auch das Herz und den Kreislauf, sie machen uns stark gegen den alltäglichen Streß, sind sehr hilfreich gegen nervöse Unruhe, Gereiztheit und Angstgefühle, befördern die Darmgesundheit und lösen daher Verstopfungen auf, wirken Entwässernd, sind hilfreich beim Abspecken und somit ideal für die Entsäuerung des Körpers.

### *Zu den Wirkstoffen der Pfirsiche wird folgendes mitgeteilt:*

Die Farben: Gelb, Orange oder Rot - deuten auf einen hohen Gehalt an Karotene = Pflanzenfarbstoffe hin, die sich in der Schale und im Fruchtfleisch befinden. Die Pfirsichfrucht selbst, gebraucht diese Karotene zur Abwehr von Insekten, Pilzen, Bakterien und anderen natürlichen Feinden. Xanthophylle = die gelben Farbstoffe, schützen diese Frucht vor einer massiven Einwirkung des Sonnenlichtes. Ohne diesen Farbschutz würde es zur Entstehung von Sauerstoff-Radikale kommen. Wenn nun dieses Xanthophyll zusammen mit anderen Pflanzenfarbstoffen (u.a. Karotene) in den menschlichen Stoffwechselkreislauf gelangen, verrichten sie dort weiterhin ihre gewohnten Zellschutzaufgaben - diese Eigenschaften machen den Pfirsich so wertvoll. - Pfirsiche sind daher auch regelrechtes „Streßobst“, es panzert die Körperzellen, macht sie dadurch fit, frisch und vital. Der hohe Anteil an Niacin = Vitamin B3, in Verbindung mit **Selen** und **Zink** verbessern sie die Stimmungslage, befreien von Unruhe und Nervosität und sorgen somit für einen deutlich besseren Nachtschlaf.

## *Die Pflaume- bringt den Darm in Schwung*

In der Zielstellung, daß Gleichgewicht zwischen Basen und Säuren aufrecht zu erhalten, sind die Pflaumen hinsichtlich ihres Gehaltes an basischen Mineralien, ebenso wertvoll wie Birnen. Ihr Gebrauch empfiehlt sich besonders bei gesundheitlichen Störungen im Bereich der Gicht, Nieren, Kreislauf, Rheumatismus oder den gesundheitsschädlichen Verstopfungen. Weitere gesundheitliche Vorteile dieser Frucht sind:

- Optimierung des Kohlenhydrat-Stoffwechsels und durch den hohen Anteil an Ballaststoffen sind eine große Hilfe bei der Entschlackung des ganzen Darmes.
- Pflaumen sind hilfreich bei nervöser Unruhe sowie Lern.- und Konzentrationsproblemen.



### ***Warum denn nicht mal einen kräftigen Schluck Leitungswasser***

Nach dem zuvor gesagten, können Sie durchaus auch gerne Leitungswasser trinken. Denn die gesetzlichen Vorschriften für die Reinlichkeit des Trinkwassers garantieren uns in Deutschland ein ständig einwandfreies Wasser. Sie sollten nur sichergehen, daß Ihr Wasser *n i c h t* durch ein Bleirohr (in Altbauwohnungen) geflossen ist, wie diese noch bis in die 1970er Jahre in der Trinkwasserversorgung benutzt wurden.

Selbst einwandfreies Trinkwasser kann aus den Rohren soviel Blei herauslösen, daß, wie es die Nachmessungen der Kontrollbehörde immer wider gezeigt haben, der gesetzliche Grenzwert für Blei von 40 Mikrogramm (mcg) um bis das **10fache** überschritten werden kann!

### ***Den Kaffee - sollte man mit Vorsicht genießen***

Das bekannteste und am meisten getrunkene deutsche Nationalgetränk ist nicht etwa das Bier, sondern es ist der Kaffee - eines dieser Gründe für diese Erscheinung ist wahrscheinlich, weil ***sie auch so versauert sind!***

Es liegt mir völlig fern, jemandem seine allzeit gewohnten Genüsse zu vermiesen, aber zu diesem Thema konnte ich leider keine all zu guten Informationen finden - beim Tee verhält sich dies, wie späterhin sehen werden, dann etwas anders.

Glücklicherweise haben sich die meisten schlimmen Vermutungen, welche dem Kaffee in den letzten Jahrzehnten angedichtet wurden, nicht bewahrheitet - als da wären: Kaffee solle daran Schuld sein für Fehlgeburten, Herzinfarkt, Brust- und Bauspeicheldrüsenkrebs, hohem Blutdruck, erhöhte Blutfettwerte usw. Inzwischen dürfen aber selbst die Herzpatienten in den Krankenhäusern zumeist wieder eine geringfügige Menge Kaffee trinken. Ebenso gehören auch die Krebsgerüchte der Vergangenheit an.

**Anmerkung:** Ebenso wie der gleichermaßen koffeinhaltige Tee (nur schwarzer und grüner Tee, nicht aber loser Kräutertee), hat Kaffee natürlich auch seine positiven Seiten. Dieser alltäglich millionenfach gebrauchte braune Muntermacher hält die Menschen nicht nur einfach so wach, zumindest doch für eine gewisse Zeit -, sondern er wirkt sich vor allem auch günstig auf das logische Denken aus.

### ***Obwohl er eigentlich unschädlich ist - so ist er dennoch sauer!***

**Kaffee** ist leider nur für denjenigen Menschen unschädlich, der sich nicht zu den übersäuerten Personen zu zählen braucht - denn für die ist er im physiologischen Sinne Gift! Und dies wird hauptsächlich von den Röststoffen - die eine Mischung **aus 700** verschiedenen aromatischen Substanzen, u.a. sind dies Chlorogensäure, Trigonellin und ganz bestimmte Röstreizstoffe, die **die saure Reaktion** im Stoffwechsel hervorrufen. Aus diesem Grund ist auch das Trinken von sogenannten entkoffeinierten Kaffees leider keine gute Alternative, wenn jemand glaubt er tue seinem Haushalt von Basen und Säuren damit gutes.

In der heimlichen Hauptstadt der Kaffeetrinker, nämlich in Wien, greifen viele der Kaffeehausbesucher zu einem einfachen Trick, um nach ihrer so heiß beliebten „Schale Kaffee“, sodann auch nicht vom Sodbrennen geplagt zu werden: Sie trinken nach ihrem „großen Braunen“ ganz einfach noch ein Glas voll normales Leitungswasser. Damit verdünnen sie die gebildete Salzsäure dermaßen, daß sie ohne Beschwerden ihre Zeitung lesen können.



Sauerampfer  
*Rumex acetosa*

Für jedem sollte leicht verständlich sein, daß damit wiederum nur das Symptom, nicht aber die eigentliche Grundursache des Kaffeetrinkens behoben wird; denn Sodbrennen kann, wie Sie ja nun schon wissen, nur durch die Zufuhr von basischen Mineralien behoben werden.

Verstärkt wird die negative Wirkung von Kaffee auch noch dadurch, daß er, ganz ähnlich wie beim Alkohol, oftmals eine starke wassertreibende Wirkung entfaltet und zudem auch noch die Kalziumausscheidung im Stuhl beschleunigt.

Es hat schon sehr oft Diskussionen darüber gegeben, in wie fern schwarzer Kaffee nun zur Herausbildung von Osteoporose beiträgt oder nicht. Ganz sicher steht aber fest, daß Kaffee in seiner **Eigenschaft als Genußmittel**, sich zwangsläufig auch nicht fördernd auf den Knochenaufbau auswirken kann, wenn er doch wissenschaftlich bewiesen, die Kalziumausscheidung im Stuhl und im Urin fördert...!

Also muß hier gesagt werden, daß Kaffee sich in jeglicher Hinsicht als **ein Basenräuber** von aller 1. Range entpuppt hat, und zudem auch eine Selbsttäuschung auf den Kaffeetrinker, im Bezug auf die Flüssigkeitsbilanz im Körper, bewirkt. Denn in Folge dieser erhöhten Ausscheidung bringt er die Bilanz von zu wenig Flüssigkeit, weit aus mehr in eine Schieflage als sich dies die meisten Kaffeetrinker im entferntesten vorzustellen vermögen. 1 Tasse Kaffee, bedeutet wegen der harntreibenden Wirkung für die Flüssigkeits-Bilanz immer weniger als 1 Tasse voll Wasser! Die nachfolgenden 2 Regeln sollte ein Freund des Kaffees daher auch immer im Gedächtnis haben:

- 1.) Wer ansonsten gut auf seine alltägliche Trinkmenge achtet und sich zudem auch basenbewußt ernährt, muß nicht auch noch zwingend auf seine **1-3 Tassen** Kaffee am Tage achten.
- 2.) Man sollte sich aber nicht einen Verbrauch **von 8-10 Tassen** angewöhnen. Denn eine dermaßen hohe Kaffee-Menge, führt auf die Dauer ganz sicher zu einer vermehrten Streßbelastung und nervösen Erscheinungen, die dann durch die dadurch eintretende allgemeine Übersäuerung, ernste = krankhafte Formen annehmen können.

### ***Das Koffein - ist in nur kleinen Mengen wirksam***

Ein weit verbreiteter Irrtum ist es auch, zu glauben, daß Koffein die körperlichen Leistungen befördert, wenn man es denn in größeren Mengen zu sich nimmt - ganz genau das Gegenteil ist hierbei der Fall. Koffein ist zwar auch ein Stoff, der ganz weit oben auf der Liste der Doping-Mittel im Leistungssport steht, aber eine positive Wirkung von Koffein besonders auf die physische = körperliche, Leistungsbereitschaft ist nur dann denkbar, wenn sich jemand zuvor nur koffeinfrei ernährt hat.

„Wenn Sie nun ein regelmäßiger Kaffeetrinker sind, können Sie folglich auch nicht erwarten, daß Koffein Ihre sportlichen Leistungen entscheidend verbessert.“- so sagen es die Forscher für Ernährungsfragen in der Uni Berkeley in Kalifornien. Weiterhin sagen sie: „Um eine Anregung zu spüren, müßten Sie mindestens 4 Tage lang auf Koffein verzichten und es dann unmittelbar vor dem sportlichen Ereignis aufnehmen.“

Aus physiologischer Sicht, gibt es einen wesentlich schlagenderen Grund für die Gefährlichkeit des Kaffee, dieser ist der: wer Kaffee unmittelbar vor einem sportlichen Ereignis trinkt, immer auch daran denken muß, daß sich dadurch teilweise auch die Flüssigkeitsspeicher entleeren. Denn die dort enthaltene Reserve braucht ein Sportler jedoch dringend um damit für den meist sehr absträngenden Wettkampf in jeglicher Hinsicht ausreichen geschützt zu sein. Abgesehen davon, daß es durch den Kaffee auch zu Durchfall, Herzklopfen und nervösen Störungen kommen kann, ist es in jedem Fall doch ungleich gefährlicher, wenn beide Faktoren während dieses

## *Basische wirksames Obst*

### *Zum Geleit*

Seit Jahrtausenden weiß der Mensch den besonderen Nährwert von frischem Obst, wie zum Beispiel Weintrauben, zu schätzen. So bringt man auch schon den kleinen Kindern bei, statt etwas süßem doch lieber einen Apfel oder eine Banane gegen den kleinen Hunger zu essen. Denn Früchte sind nicht nur wesentlich gesünder als der sogenannte „Snack“ aus dem Imbiß um die Ecke, sie erhöhen auch die Fitneß, wirken optimal auf den Stoffwechsel und sind überdies auch erstklassige Energielieferanten.

Kaum ein anderes natürliches Nahrungsmittel besitzt zudem eine derartig reichhaltige Zusammensetzung an lebenswichtigen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Und wer regelmäßig Obst für seine Tageskost gebraucht, weiß auch, daß er sich etwa nach einem Stück Melone, einer Orange oder einer Scheibe Ananas erfrischt und unbeschwert fühlt. Die überaus wertvollen Inhaltsstoffe von frischen Früchten halten unser körpereigenes Immunsystem auf ganz natürliche Weise, alltäglich in Höchstform. Zudem stecken im Obst auch sehr wertvolle Ballaststoffe, die nicht nur die Funktionen von unseren Drüsen und Organen, sondern auch das Körpergewicht auf sanfte Art regulieren.

Je frischer und ausgewachsener die Früchte sind und je natürlicher (ohne Pflanzenschutzmittel oder künstlichem Dünger) die selbigen erzeugt wurden, desto besser ist folglich auch deren Wirkung auf den menschlichen Organismus! Werden all diese Kriterien eingehalten, darf somit auch von „heilendes Obst“ gesprochen werden. Denn ganz gleich welches Krankheitszeichen hervortritt, so handelt es sich doch immer nur um einen ganz speziellen Mangel an ganz speziellen Vitalstoffen im Körper des Menschen - durch den Genuß von Obst und Gemüse ist der Stoffwechsel dazu befähigt den Mangelzustand auszugleichen und der Mensch wird somit wieder vollständig gesund!

### *Avocado - die Birne aus dem sonnigen Süden*

Die Avocado bietet den höchsten natürlichen Fettgehalt aller eßbaren Früchte = **rund 10-15%** vom eßbarem Fruchtfleisch.  $\frac{3}{4}$  dieses Fettanteils liegen in mehrfach ungesättigten Fettsäuren vor. Damit ist die Avocado ein ganz ideales Lebensmittel für jung und alt und all jene die auf tierisches Fett in der Nahrung verzichten müssen oder wollen.

Die Avocados besitzen einen bedeutsamen therapeutischen Nutzen durch die hohe Konzentration an Mannoheptulose, ein ganz spezieller Zucker- bzw. Kohlenhydratart. Der Blutzuckerspiegel wird dabei nicht angehoben, sondern eher gesenkt! Dadurch werden Nerven- und Gehirnzellen, die ausschließlich Glucose als Energienahrung akzeptieren, viel besser versorgt.

Die direkte Folge davon ist: „Sie fühlen sich geistig frisch und körperlich vital.“

Übergewichtige habe häufig einen überhöhten Insulinspiegel, was bewirkt, daß das Hormon Insulin die Verbrennung von Fettzellen stark einschränkt. Die Wirkstoffe der Avocado steuern diesem Prozeß maßgeblich entgegen, in dem sie den Insulinspiegel senken, so daß dadurch das Speckpolster leichter abgebaut werden kann. Darüber hinaus enthält die Avocado Eiweiß und Vitamine sowie Mineralstoffe in einer hochwertigen Zusammensetzung. Avocados bieten viel



Lezithin (lebenswichtig für die Nerven) und → Kupfer (unverzichtbar für eine Produktion gesunder roter Blutkörperchen und somit der Sauerstoffversorgung des ganzen Körpers).

### *Heilen mit Avocados*

- Avocados helfen beim Abspecken
- sie machen uns geistig wach und körperlich stark und verbessern die Lern- und Konzentrationsfähigkeit in Schule und Beruf
- Die Menstruations-Beschwerden werden maßgebend gemildert
- Sie vermehrt die Magensäure für eine bessere Eiweißverwertung
- Sorgen für eine Produktion von gesunden und zahlreichen roten Blutkörperchen
- Sie sind ein vorzüglicher Lieferant von pflanzliches Eiweiß - besondere für stillende Mütter

### *Brombeere - die heilende Frucht aus dem Wald*

Nicht nur das Fruchtfleisch der Brombeere, sondern auch die behaarten Blätter stecken voller Heilkräfte. Saft und Fleisch der reifen Beere sind wahre „Bomben“ an Karoten (Pflanzenfarbstoff), welche die empfindlichen Samen vor freien Radikale schützen. Brombeeren kräftigen somit - nicht zuletzt wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehaltes - das Immunsystem.

Die Bioflavonoide konzentrieren sich im Fruchtfleisch: Sie sind dort **10 x höher** konzentriert als im ausgepreßten Saft. Sie schützen u.a. Vitamin C sowie das wichtige Stresshormon Adrenalin vor der Oxidation durch kupferhaltige Enzyme. Gleichzeitig binden sie Kupfer, denn zu hohe Kupferkonzentrationen verursachen nervöse Unruhe andere psychische Symptome. Die **Wirkstoffe der Brombeeren** kräftigen das Bindegewebe, die Gefäßwände und beugen somit dem vorzeitigen Alterungsprozessen, Venenleiden und Hämorrhoiden vor. Wirken anregend auf die Drüsentätigkeit, sind hilfreich bei Nervosität und starken Streßeinwirkungen, wirken entzündungshemmend auf die Schleimhäute und kräftigen das Immunsystem. Sehr viel ausführlichere Informationen zu dieser Wildfrucht, finden Sie in meinem Buch „Pflanzensaft-Kuren und ihre Heilwirkung“.

### *Dattel*

Wegen ihres hohen Gehaltes an Zucker und Kohlenhydraten, sind die kalorienreichen Datteln eine bevorzugte Kost der Beduinen, auf ihren langen strapaziösen Karawanen durch das Sandmeer. Diesen Brennwert können auch Sie für sich jederzeit nutzen: Denn eine einzige Dattel liefert bei einer sitzenden Tätigkeit für etwa 15 Minuten, ausreichend Energie. Ihre Kohlenhydrate u. schnell löslicher Zucker vermitteln Nerven und Gehirn, spontan und nachhaltig Energie und Frische. Datteln enthalten außer Vitamin E u. Biotin, alle in diesem Buch beschriebenen Vitamine. Bemerkenswert ist die hohe Konzentration an Pantothersäure (→ Vitamin B5). Dieser typische Fitneßnährstoff kurbelt die Energieproduktion maßgebend an, macht somit wach, vital und bewirkt eine gute Konzentrationsstärke. Darüber hinaus enthalten Datteln viel → Kalzium (für Knochen und Zähne), → Kupfer (für die Blutbildung und gesunde Hautbräunung) sowie Eisen für den Sauerstofftransport mit den roten Blutkörperchen und → Kalium, für die Blutdrucksenkung und Entwässerung im menschlichen Körper. Die Fülle der Wirkstoffe in den Dattel sorgen für ein besseres Einschlafen und bewirken über den Tag eine men-



## *Die Heilwirkungen von Gemüse und Gewürze auf einen Blick*

### *Zum Geleit*

Eine wohl schon uralte Volksweisheit besagt, daß Essen hält Leib und Seele zusammen. In den letzten Jahrzehnten hat sich diese Weisheit allerdings gerade in den reichen Industrieländern ins genaue Gegenteil verkehrt. Denn etwa schon **80%** der Gesamtbevölkerung leiden an ernährungsbedingten Krankheiten, von denen **die Übersäuerung den 1. Platz** einnimmt! Die vorgenannte und alle anderen Symptome in dieser Richtung, haben allesamt ein und dieselbe Ursache - eine falsche, d.h. säure orientierte Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, die zudem auch die Lebenserwartung um viele Jahre verkürzen!

Dabei ist gesund zu leben und gesund zu essen unglaublich einfach. Die zumeist gut sortierten Auslagen in den Gemüseläden und Supermärkten zeigen uns, wie vielfältig u. reichhaltig die Gemüswelt ist. Schonend gegart und mit frischen Kräutern fein gewürzt, schmeckt jedes Gemüse köstlich. Manche Sorten, wie etwa Tomaten, Fenchel oder Blattsalate schmecken auch im rohen Zustand ganz hervorragend. Und neben dem kulinarischen Geschmackserlebnis ist dies zeitgleich auch ein kräftigender Balsam für unsere streßgeplagte Seele u. Nervensystem. Und sozusagen beinahe umsonst bekommt unser Körper eine ganze Vielzahl an lebenswichtigen Vitalstoffen zugeführt, die wir unter der Bezeichnung Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und Ballaststoffe kennen. Die selbigen sorgen wiederum dafür, daß all unsere inneren Drüsen und Organe, also daß gesamte Betriebssystem, angefangen bei der Schilddrüse über den Magen bis hin zur Haut, von dieser gesunden, stärkenden pflanzlichen Kost profitieren, da ein jeder den für sich notwendigen physiologischen Brennstoff geliefert bekommt. Überdies sind sie allumfassend vor den Einwirkungen der Harnsäure und einer Vielzahl von Krankheiten geschützt - eine Vorsorge, die von keinem noch so teuren Medikament niemals erreicht werden kann!

### *63 basisch wirksame Gemüse und Salate*

**Agar - Agar:** (Meerespflanze), ist stark Jodhaltig und dadurch besonders bei Kropf.- und bei den Drüsenleiden (**Schilddrüse!**) sehr zu empfehlen. Zudem ist sie ein mildes Abführmittel bei Verstopfung (Laxativum), wirkt entzündungshemmend, neutralisiert die Darmgifte, hilft bei Hämorrhoiden, kräftigt Leber und Lungen und enthält reichlich Calcium und Eisen.

**Artischocken:** Sind gut für die Nerven u. alle drüsigen Organe, schützt und kräftigt die Leber, sorgt durch ihre Bitterstoffe für einen gesunden Galleabfluß, beugen somit Gallensteine vor, wirken verjüngend auf den gesamten Organismus, vermögen den Cholesterinspiegel zu senken und regulieren den Blutzuckerspiegel. Darüber hinaus wirken sie entwässernd, beseitigen die gefährlichen Verdauungsstörungen (Stoffwechseltoxine!) Und wirken entzündungshemmend. Dieses Gemüse enthält alle B-Vitamine und C, Eisen, Magnesium und Bitterstoffe.

**Blumenkohl:** Hat viele Nährsalze wie Calcium, Folsäure, Kalium Kupfer, Nikotin.- und Pan-

tothensäure, Phosphor, Provitamin A, Senföle, Vitamin C + K, bis auf B12 alle B-Vitamine und Zink. Durch seinen hohen Folsäuregehalt wird das Krebsrisiko deutlich verringert, insbesondere bei Dickdarm.- und Magenkrebs. Er wirkt zudem entwässernd, ist zudem hilfreich bei Nieren.- u. Blasenprobleme, sowie bei der Gewichtsreduzierung, ist wichtig für eine gesunde Darmflora, durch den Gehalt an B-Vitaminen sorgt er für ein gesundes Zellwachstum u. -erneuerung, stärkt die Blutbildung, beugt Infektionskrankheiten vor u. wirkt blutdrucksenkend.

**Bohnen (Grüne u. Gelbe):** Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen zählen Ballaststoffe, Calcium, Eisen, Kalium, Kieselsäure, Magnesium, Phasin, Phosphor, Provitamin A, Spurenelemente Stärke, B-Vitamin 1, 2, + 6, Vitamin C + E - unter allen Gemüsesorten, zählen Bohnen zu den denkbar wertvollsten Eiweißlieferanten. - Insbesondere vom frisch gepressten Saft weiß man, daß Sie das schädliche Blutcholesterin zu senken vermögen, ferner vermag er den Blutdruck zu senken, ein regelmäßiger Genuß der Bohne sorgt für ein optimales Insulin-Blutzuckerverhältnis und regulieren die gesamte Darmtätigkeit, verhindern und beheben sie Verstopfungen, beugen den oftmals sehr schmerzhaften Hämorrhoiden und anderen Darmbeschwerden vor; durch ihren Gehalt an ganz besonderen biochemischen Stoffen sind sie Krebshemmend und hilfreich bei Leber.-, Nieren.- und Blasenleiden, wirken zellverjüngend und vitalisierend und kräftigen durch ihren Vitalstoffgehalt Herz und Kreislauf.

**Brennessel:** Besitzt einen hohen Gehalt an Kalk, Eisen, Kalium, Phosphor u. auch an Kieselsäure (viele Nährsalze); dadurch wirken sie blutreinigend, entgiftend und sind insbesondere durch den rohen Pflanzensaft milde stoffwechsellanregend; Dosierung beachten!

**Brokkoli:** Enthält ein hohes Quantum an Antioxidationsstoffe = Mineralstoffe und Spurenelemente, mehr Eisen als Spinat (!), Eiweiß, Folsäure, Glutathion, **Indole** = antikrebswirksam, den höchsten Vitamin C Gehalt aller Gemüsesorten - 5 x mehr Calcium wie Blumenkohl-, zudem sind Brokkoli **sehr selenreich**, haben viel Chlorophyll sowie Vitamin C + K, B1 + B2. Dadurch beugt er Infektionen vor, verbessert die Verdauung und beseitigt Verstopfung, stärkt die Muskelarbeit, regt das Immunsystem an, ist hilfreich bei nervöser Unruhe, Schlafstörungen u. nervlich bedingter Reizbarkeit, wirkt blutbildend, versorgt die Zellen mit Sauerstoff, lindert bei den Frauen die monatlichen Beschwerden bei der Menstruation.

**Buchweizen:** Keine andere Bodenfrucht ist dermaßen reichhaltig an Vitalstoffen und Spurenelemente wie etwa alle B-Vitamine (bis auf B12) sowie Rutin und Flavonoide! Dadurch ist er eine große Hilfe bei: Venenleiden = Besenreiser und Krampfadern, kräftigt das Bindegewebe und lindert Hämorrhoiden, Durchblutungsstörungen, Libidomangel und Impotenz, Arthritis und rheumatischen Beschwerden, stärkt das Immunsystem und wirkt kreislaufregulierend.

**Chicorée:** Hierbei handelt es sich um ein sehr ballaststoffreiches Gemüse das zudem auch andere Vitalstoffe enthält und dadurch auch hilfreich ist bei: Der Stabilisierung der Darmflora nach Behandlungen mit Antibiotika. Er senkt den Cholesterin.- und Fettstoffspiegel, bewirkt ein Senkung des hohen Blutdrucks, beugt Arteriosklerose und Herzbeschwerden vor, reguliert den Wasserhaushalt im Körper und befreit von Verstopfung und Verdauungsstörungen.

**Dahlienknollen:** Sind Kieselsäurehaltig und haben einen hohen Nährwert.

**Eierfrucht:** (Aubergine) gut für die Nierenfunktion, der Bauchspeicheldrüse und im ganz besonderen zu gebrauchen bei Blutarmut, bei Gallenleiden und Magenverschleimung.

**Erbsen:** Diese Hülsenfrucht enthält u.a. Ballaststoffe, Calcium, Eisen, Eiweiß, Kalium und Lecithine, Legumin, Magnesium Phosphor, Pisatin, Provitamin A, Stärke, Vicilin, Vitamine C + E sowie, bis auf B12, alle B-Vitamine u. Zucker. Durch die Gesamtheit aller Vitalstoffe wirken sie: ist reich an empfängnisförderndes Vitamin E, beugt der Blinddarmentzündung vor und senken den Cholesterinspiegel im Blut, sind zudem auch reich an Bestandteilen, welche

# *Verlorenes Wissen*

*Wie die Vitamine,  
Mineralstoffe und  
Spurenelemente die  
Körperfunktionen des  
menschlichen Körpers  
steuern.*

## Einleitung

### Was sind Vitamine?

**Vorbemerkung:** Die Aufgabe dieses Kapitels besteht darin, Ihnen mitzuteilen, was Vitamine sind - welchen Nutzen wir von den selbigen haben - welche Folgen es hat, wenn wir sie nicht ausreichend zu uns nehmen und um Ihnen in der Summe diese Informationen eine Handhabe zu geben, damit Sie immer für ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Basen und Säuren in Ihrem Körper sorgen können - sämtliches Gemüse und Obst ist basisch wirksam.

Vitamine sind Wirkstoffe, die im Gegensatz zu den Nährstoffen dem Körper des Menschen keine Energie liefern, die aber trotz ihrer geringen Mengen zum einwandfreien Ablauf des gesamten Stoffwechsels bei vielen Organen unentbehrlich sind, bei denen als Folge von Mutationsschritten die Synthesekette einiger wichtiger Stoffe unterbrochen ist oder völlig fehlt. Die jeweiligen Stoffe werden nicht mehr aufgebaut, sondern müssen zugeführt werden.

Zu den Vitaminen zählen allerdings wiederum nur diejenigen, die katalytisch wirksam sind. Einige dieser Vitamine sind **fett.**- andere **wasserlöslich.** Zu den erstgenannten gehören die Vitamine A, D, E, F und K, zu letztgenannten zählt man alle B-Vitamine sowie das Vitamin C und H (Biotin).

Viele Vitamine werden als Wirkgruppen oder prosthetische Gruppen in Fermenten eingebaut. Ohne Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente kann es kein Leben geben. Von den Vitaminen sind am Stoffwechsel alle B-Vitamine beteiligt, denen diese Aufgaben zufallen:

Vitamin B1 am Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel, Vitamin B2 an der Endoxidation der Nährstoffe (Zellatmung); Vitamin B6 am Eiweiß- und Fettstoffwechsel (ebenso auch Inosit); Folsäure an der Zellatmung; Pantothen säure am Eiweiß- und Fettstoffwechsel und die Nikotinsäure bzw. ihr Amid sind am Kohlenhydrat-, und Fettstoffwechsel sowie auch an der Zellatmung beteiligt.

Vitamine sind vorwiegend pflanzliche Produkte, können aber durch Speicherung auch in den tierischen Organismen angereichert werden. Oftmals nehmen Tier und Mensch nicht nur die Vitamine selbst auf, sondern in ganz erheblich größerem Maße deren Vorstufen, die Provitamine, aus denen sie das fertige Vitamin dann herzustellen vermögen. Woher stammt den nun eigentlich die Bezeichnung Vitamin?

Der Chemiker Casimir Funk, geboren im Jahr 1884 in Warschau, erhielt bei seinen Versuchen 1911 eine aktive Fraktion mit **basischen** Eigenschaften und schlug dafür die allgemeine Bezeichnung Vitamin vor, welches sich aus den Wortsilben **vita** = Leben und **amin** zusammensetzt; denn er war damals noch der Meinung, es handle sich bei dieser Entdeckung um Amine. Fehlen dem Organismus nun Vitamine, so entstehen aus diesem Mangel zwangsläufig Krankheiten. Schwere Mangelkrankheiten entstehen bekanntlich, wenn es dem Körper gänzlich an einem oder mehreren Vitaminen fehlt, man spricht dann von einer Avitaminose. Bei einer zu geringen Vitaminzufuhr können die sogenannten relativen Mangelkrankheiten = **Hypovitaminose**, auftreten. Dagegen bei der übermäßigen Zufuhr eines Vitamin können durchaus auch toxische Erscheinungen auftreten = **Hypervitaminose**. Bei einer rechtzeitigen Zugabe des jeweils fehlenden Vitamins sind die Avitaminosen vollständig heilbar. „Klassische“ Vitamin-Mangelkrankheiten sind Beri-Beri, Skorbut, Pellagra, Rachitis, Xerosis der Bindehaut, und andere Symptome in dieser Richtung, die durch die moderne Forschung schon in den 1930er



Vom gleichen Verfasser sind auch diese Bücher erschienen:



## Rheumatische Krankheiten



und die Gicht

## Der Bienenhonig



*Der Wein -  
seine Heilwirkungen und Bedeutung  
für die Gesundheit des Menschen*



als Nahrungs-, Genuss- und Heilmittel





*Bier*  
wie es der  
*Arzt*  
sieht ...



*Die Nährhefe*  
*als Heil- und*  
*Zusatznahrung*

