



BLEIB G'SUND

DAGMAR **AUERBACH**
handeln erstellen richten zielen

Idee und Umsetzung: © DAGMAR AUERBACH

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet oder übertragen werden.

Diese Vorlage wurde mit großer Sorgfalt erstellt und geprüft. Trotzdem können Fehler nicht vollkommen ausgeschlossen werden. Verlag, Herausgeber und Autoren können für fehlerhafte Angaben und deren Folgen weder eine juristische Verantwortung noch irgendeine Haftung übernehmen.

HURRA, ICH BIN IMMUN

Immunisieren **Mit MÜtter Natur**

DIPLOMARBEIT

Ausbildung zur

Diplomierten Kräuter- und Waldpädagogin

vorgelegt von

Dagmar Auerbach, MAS MIM

Olbendorf am 25. Juli 2021

Ehrenwörtliche Erklärung

„Hiermit versichere ich, Dagmar Auerbach, ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Diplomarbeit mit dem Titel: „HURRA, ICH BIN IMMUN – Immunisieren mit Mutter Natur“ selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Die Stellen der Arbeit, die dem Wortlaut oder dem Sinn nach anderen Werken entnommen wurden, sind in jedem Fall unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht.

Alles, was Du bist und sein wirst, liegt nur in Dir selbst.

Prinzip der Shaolin

Olbendorf am 25. Juli 2021

Dagmar Auerbach

Einleitung

Gibt es einen Schutzmechanismus gegen Viren? Ist unser Immunsystem stark genug, um mit Parasiten, Bakterien und Viren fertig zu werden? Braucht unser Immunsystem Unterstützung? Diese und viele andere Fragen bewegen Menschen rund um den Globus besonders derzeit aufgrund der aktuellen Situation. Noch weiß man zu wenig über das neue SARS CoV-2-Virus und die von ihm erzeugte Covid-19-Erkrankung, die bei einigen Betroffenen einen gravierenden, die Lunge schädigenden oder gar tödlichen Verlauf nimmt. Für ältere Menschen scheint das Risiko wesentlich größer zu sein als für junge, und auch einige chronische Vorerkrankungen steigern die Infektions- und Erkrankungsgefährdung deutlich. Wissenschaftler arbeiten fieberhaft an der Erforschung von Arzneimitteln und einem Impfstoff, der das Virus in Schach halten kann. Parallel beschäftigen sich Experten mit der Frage, wie sich das menschliche Immunsystem so beeinflussen lässt, dass der Eigenschutz gegen Viren hocheffektiv arbeitet.

Mit Obst und Gemüse gegen Infektionen? Das funktioniert, sagen und beschreiben Experten. Basische Ernährung hält Viren auf Abstand, denn Viren mögen's sauer.

Bereits vor 100 Jahren wurde bei der »Spanischen Grippe« von einem positiven Effekt durch Basen berichtet. 1927 wurde beschrieben und experimentell nachgewiesen, dass eine künstlich herbeigeführte Übersäuerung die Symptome einer Erkältung erheblich verstärkt und die Beschwerden durch eine basische Ernährung vermindert werden konnten. Auch im Rahmen der gegenwärtigen Corona-Pandemie berichten verschiedene Arbeitsgruppen von der möglichen positiven Bedeutung einer erhöhten Basenzufuhr für die Vermeidung und Behandlung der Infektion.

Profilierte Forscher des Säure-Basen-Haushalts wagen die Voraussage, dass ein Ernährungsstil nicht nur nach dem Gehalt bestimmter Nährstoffe, sondern bald auch nach der dabei festgestellten Säurelast beurteilt werden sollte.

Neugierig? Kann der Schlüssel zur Gesundheit wirklich so einfach sein? Bist Du jetzt sauer? Hört sich einfach an, ist aber in der Umsetzung richtig herausfordernd. Der Schlüssel heißt geistige Stärke und das Schloss ist die Eigenverantwortung. Also wage den Schritt in die Freiheit. Der Schritt ist simpel. Der Weg selbst ist jedoch steinig und schwer. Gehe kleine Schritte (SMARTER Ziele), achte auf die Steine (Hindernisse) und erfreue Dich an den bunten Blumen (Positive Ergebnisse), die Deinen Weg säumen.

Ansprache, Wertschätzung und Respekt

In meinen Texten bemühte ich mich, Frauen und Männer in gleichberechtigter Form anzusprechen. War dies nicht möglich, bezeichnete ich aus Gründen der leichteren Lesbarkeit Personengruppen in einer neutralen Form. Natürlich gilt in allen Fällen jeweils die weibliche und männliche Form. Ich bitte hierfür um Verständnis. Auch habe ich mich dazu entschieden, die Interessierten mit einem respektvollen Du anzusprechen. Mein Du steht für Vertrautheit, Verbundenheit und Motivation. Trotzdem begegne ich jedem Einzelnen mit größtem Respekt, Wertschätzung und Achtsamkeit.

Diese Arbeit widme ich meiner Mutter, die mich zu einem neugierigen, achtsamen und liebenden Menschen erzogen hat.

Inhaltsverzeichnis

1	DIE ÜBERLEBENSFORMEL	7
1.1	Virion mit Zelle = Virus = Vermehrung	7
1.2	Virion ohne Zelle = Virion = Tod	7
2	DAS KÖRPERMILIEU MACHT DEN UNTERSCHIED	8
2.1	Keine Krankheit kann in einem basischen Milieu entstehen	8
2.2	Viren mögen es sauer	9
2.3	Das richtige Körpermilieu	10
2.4	Der Säure-Basen-Haushalt	12
2.5	Ich bin so sauer	13
3	DEIN GANZHEITLICHER WEG FÜR KÖRPER UND GEIST	15
3.1	Ernährung ist eine individuelle Sache	15
3.2	Kartoffel ist nicht Kartoffel	17
3.3	Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser	19
3.4	Basische Kräuter als wirkungsvolle Ergänzung	20
3.5	Pilze – Wunder der Natur	21
3.6	Atmung und Bewegung	21
3.7	Reinigung und Pflege	24
3.8	Malen mit Zahlen, heilen mit Steinen	26
4	KURZ UND KNACKIG	29

1 Die Überlebensformel

1.1 Virion mit Zelle = Virus = Vermehrung

Ein Viruspartikel außerhalb von Zellen bezeichnet man als Virion. Hier findet auch die Übertragung statt. Erst wenn sich ein Virion mit einer Zelle verbindet, spricht man von einem Virus. Das Virus oder die Viren (übersetzt aus dem Lateinischen: natürliche zähe Feuchtigkeit, Schleim, Saft, Gift) sind infektiöse organische Strukturen.

Diese Virionen benötigen eine Wirtszelle, da sie sich weder vermehren noch einen eigenen Stoffwechsel haben. Sie sind also auf eine Wirtszelle angewiesen. Virionen dienen der Verbreitung der Viren. Sie dringen ganz oder teilweise in die Wirtszellen ein. Danach startet durch den Stoffwechsel des Wirts die Vermehrung. Die Auswirkungen auf den gesamten Wirtsorganismus bezeichnet man als Viruserkrankung oder Virose.

Die Verbreitungswege von Viren sind vielfältig zum Beispiel über die Luft mittels Tröpfcheninfektion (z. B. Grippeviren) oder über kontaminierte Oberflächen durch Schmierinfektion (z. B. Herpes simplex).

1.2 Virion ohne Zelle = Virion = Tod

Virionen können in tierische, pflanzliche oder menschliche Zellen eindringen. In der Umgebung können sie sich zum Teil sehr lange halten und ansteckend bleiben. Das hängt stark von der Virenart und den Umgebungsbedingungen wie Temperatur, Feuchtigkeit und Art der Oberfläche ab. So sind etwa humane Virionen auf trockenen Oberflächen nicht sehr stabil und sterben.

Bei steigenden Temperaturen verlieren sie schnell ihre Infektiosität, beim Kochen oder Braten mit 70°C müssen sie passen. Je tiefer jedoch die Temperatur, desto länger bleibt ihre krankmachende Wirkung bestehen: Bei 0°Celsius überdauern sie einen Monat, im Eis sogar unbegrenzt.

Kurz und knackig: Finden Virionen keine passenden Wirtszellen, sterben sie über kurz oder lang einfach ab.

2 Das Körpermilieu macht den Unterschied

2.1 Keine Krankheit kann in einem basischen Milieu entstehen

... nicht einmal Krebs. Dr. Otto Warburg, Träger des Nobelpreises für Medizin 1931, hat diese sehr wichtige und bedeutende Thesen aufgestellt.

Otto Warburg fand heraus, dass Krebszellen anaerob (ohne Sauerstoffzufuhr) sind und in der Gegenwart von hohen Sauerstoffwerten in einem alkalischen Metabolismus nicht überleben können. Unsere Mitochondrien (Zellkraftwerke) stellen dem Körper im Idealfall Energie durch das Verbrennen von Sauerstoff zur Verfügung. Wenn diese Energiegewinnung nicht mehr richtig funktioniert, z.B. durch das Abfallen der Zellspannung durch Fehlernährung, Elektrosmog, Schwermetallbelastung, Stress, Verschlackung usw., dann verbrennen die Zellen keinen Sauerstoff mehr, sondern stellen diese Energie über das Vergären von Zucker zur Verfügung. Otto Warburgs Studien zufolge, bedingen sich Übersäuerung und das Fehlen von Sauerstoff im Körper gegenseitig. Das eine folgt dem Anderen. Unsere Zellen werden bei Übersäuerung und Sauerstoffmangel schwächer und schwächer, bis unsere Organe absterben würden. Um sich zu schützen, fangen die Zellen an auf Zuckeratmung umzustellen. Zellen teilen sich in der Zuckeratmung ungebremst und ein Tumor entsteht. Unser Körper denkt sich aber, bevor meine Organe absterben, bilde ich lieber ungebremst Krebszellen, in der Hoffnung, dass ich meinen Körper bald wieder basisch mache und der Tumor sich sehr schnell in einem Sauerstoffreichen Milieu zurückbildet.

Krebszellen von innen verbrennen - diese seit über 80 Jahren bestehende Hypothese des Medizin- Nobelpreisträgers Otto Warburg , wurde nun von einem Forscherteam der Universitäten von Jena und Potsdam bewiesen.

2.2 Viren mögen es sauer

Für Experten wie Prof. Dr. Jürgen Vormann (IPEV)¹ liegt auf der Hand, dass das Potenzial des körpereigenen Immunsystems ein entscheidender Faktor bei der Bewältigung einer Infektion ist. Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Jürgen Vormann betrieb über Jahre medizinische Grundlagenforschung am Institut für Molekularbiologie und Biochemie der Freien Universität Berlin und ist heute anerkannter Experte für die Pathophysiologie von Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen und des Säure-Basen-Haushalts.

Untersuchungen weisen darauf hin, dass eine Azidose² eine Infektion gleich zweifach begünstigt. Zum einen über die unmittelbare Belastung des Immunsystems, zum anderen, weil der saure pH-Wert in den Zellen die Virenvermehrung fördert.

Um eine Körperzelle zu infizieren, muss das Virion andocken, eindringen und mit ihr verschmelzen. Ob das Eindringen gelingt, wird wesentlich von der umgebenden Säurekonzentration bestimmt. Befindet sich der pH-Wert³ auf einem sauren Niveau, ist das Infektionsrisiko hoch, liegt der pH-Wert im basischen Bereich, werden die Virionen hingegen weitgehend infektionsunfähig.

Ist die Zelle infiziert, hat das Virus das Bestreben, sich in der Wirtszelle zu vermehren. Wird der pH-Wert vom sauren in den basischen Bereich angehoben, gelingt das nicht. Im Gegenteil: Im basischen Milieu der Wirtszelle stirbt das Virus ab. Eine basenreiche Ernährung vermindert somit das Risiko, dass Viren sich einnisten und vermehren können.

Kurz und knackig: Wird der pH-Wert innerhalb einer Zelle vom sauren in den basischen Bereich angehoben, wird das Virus irreversibel inaktiviert und überlebt nur noch Minuten.

¹ Institut für Prävention und Ernährung, Ismaning

² Eine Azidose (Übersäuerung) ist eine Störung des Säure-Basen-Haushaltes, die mit einem Absinken des pH-Werts im Blut unter 7,35 einhergeht.

³ Die Abkürzung "pH" leitet sich von potentia hydrogenii ab, was übersetzt so viel wie "Stärke des Wasserstoffs" bedeutet. Der Wert gibt an, wie stark eine Lösung basisch oder sauer ist.

2.3 Das richtige Körpermilieu

Dr. med. habil. Dr. rer. nat. Karl J. Probst ist Naturheilarzt, Physiker, Bestseller-Autor, Vitalcoach, internationaler Referent mit über 40 Jahre Erfahrung in der natürlichen Behandlung schwerer chronischer Erkrankungen und Mitbegründer der deutschen Rohkostbewegung mit Helmut Wandmaker und Franz Konz in den 1980er Jahren.

Aus zahlreichen Studien ist bekannt, dass Krankheit sich nur in einem sauren Körpermilieu ansiedeln kann, das heißt in einem pH-Bereich unter 7. In einem basischen Milieu des Organismus ist es nahezu unmöglich, dass Krankheit entsteht.⁴

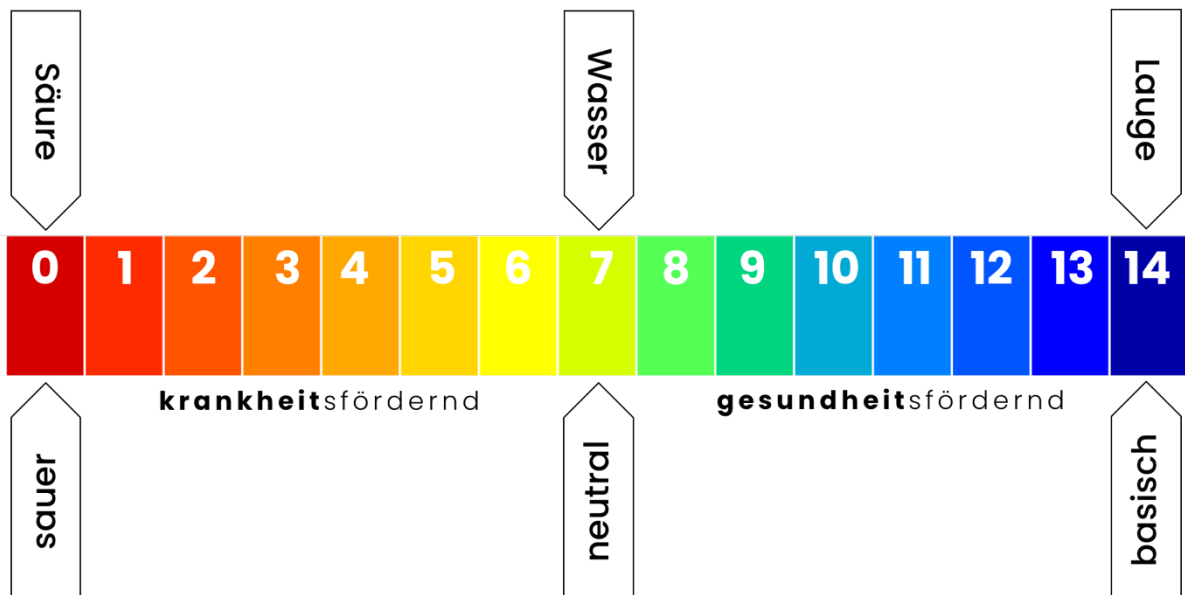


Abbildung 1: pH-Wert Skala 1

⁴ Der natürliche Weg zu Heilung und Gesundheit – Ein Wegbegleiter – Schätze aus der Praxis eines jahrzehntelangen Naturheilarztes; Seite 30: Auflistung der Studien

Die zweite Messgröße, welche neben dem Säure-Basen-Haushalt das Körpermilieu definiert, ist das Redoxpotenzial. Das Redoxpotenzial ist eine Messgröße, um das gegenseitige Verschieben von Elektronen zweier Partner messbar zu machen. Ein niedriges Redoxpotenzial bedeutet einen Reichtum an Elektronen, ein hohes Redoxpotenzial bedeutet Mangel an Elektronen und wird gemeinhin auch als oxidativer Stress⁵ bezeichnet.

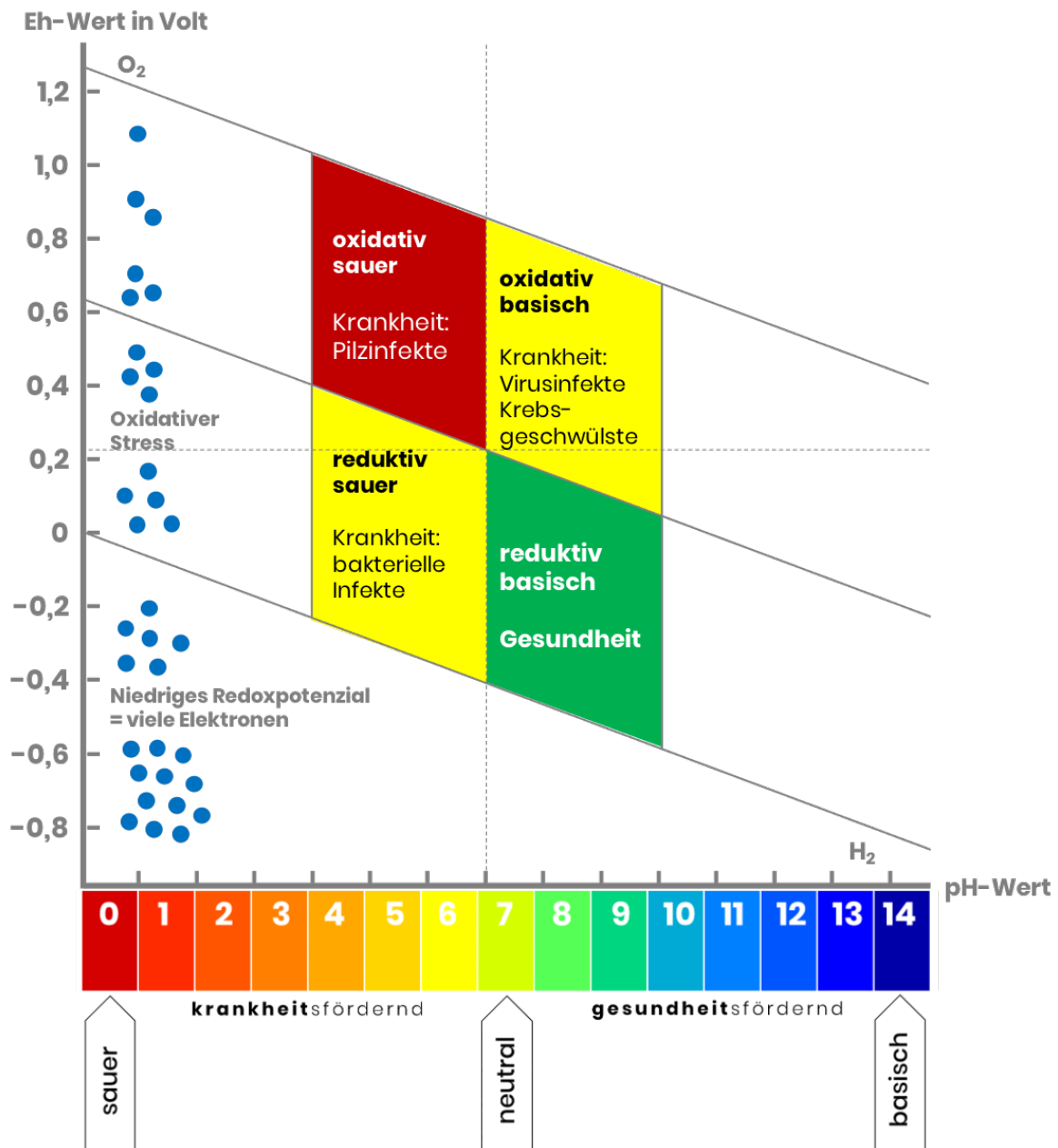


Abbildung 2: Das Körpermilieu

⁵ Oxidativer Stress entsteht, wenn die Zellen aus dem Gleichgewicht geraten. Verursacher eines solchen Ungleichgewichtes sind freie Radikale.

Das Diagramm zeigt die beiden für das Körpermilieu entscheidenden chemischen Messgrößen: Säure-Basen-Haushalt (pH-Wert) und Redoxpotenzial (Eh) mit den Spannungswerten in Volt. Eh und pH definieren vier mögliche Felder, wobei Gesundheit nur in dem rechts unten angegebenen Feld: reduktiv basisch, möglich ist. In einem oxidativ basischen Milieu treten Virusinfekte und Krebsgeschwüre auf.

Kurz und knackig: Ein gesunder Körper ist basisch und voll mit Neutronen.

2.4 Der Säure-Basen-Haushalt

Das Kürzel pH stammt aus dem Lateinischen "potentia hydrogenii", was "Konzentration der Wasserstoff-Ionen" bedeutet. Die pH-Skala des Säuregrades reicht von 0 bis 14, wobei 0 den stärksten Säuregrad und 14 den höchsten basischen Wert darstellt. Bei 7 liegt der neutrale Punkt, den z. B. reines Wasser aufweist. Ein gesundes Milieu hat einen leicht basischen pH-Wert. Deshalb muss für einen reibungslosen Stoffwechsel, sowohl innerhalb als auch außerhalb der Zellen, ein basischer pH-Bereich eingehalten werden.

Jedes Organ hat „seinen“ pH-Wert, bei dem es optimal funktioniert. Die Nieren, die Leber, das Blut, die Haut und die Lungen verfügen über eigene Puffersysteme. Das Blut hat einen konstanten, leicht basischen pH-Wert von 7,4. Bei diesem Wert funktioniert der Transport von Sauerstoff am besten. Der Körper hält den pH-Wert des Blutes vor allem über die Lunge und die Nieren, aber auch mithilfe der Leber auf einem gleichmäßigen Niveau: Zum einen atmet er über die Lunge das saure Kohlendioxid ab, zum anderen tragen die Nieren über Ausscheidung zum Säure-Basen-Haushalt bei.

Die Bauchspeicheldrüse sondert Pankreassaft ab, der einen pH-Wert von etwa 8,5 aufweist und daher stark basisch ist. Das Bauchspeicheldrüsensekret dient dazu, Nahrung, die im Magen durch die Magensäure angesäuert wurde, im Zwölffingerdarm zu neutralisieren. Unser Körper neutralisiert selbstständig saure Zustände.

Eine gesunde, strapazierfähige Haut ist basisch und hat einen Basenschutzmantel mit einem pH-Wert von 7,5. Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen mit einem basischen pH-Wert viel seltener von Insekten gestochen und von Zecken gebissen werden.

Wenn der pH-Wert in unseren Zellen um 1 sinkt, dann sinkt auch unser Sauerstoffgehalt um das bis zu **10-fache**. Eine hohe Sauerstoffkonzentration ist aber notwendig, um gesunde Zellen zu erhalten.

Um die Säuren also zu neutralisieren, benutzt unser Körper basische Mineralien wie Calcium und Magnesium, es findet ein regelrechter Mineralienraubbau statt, wenn wir übersäuern. Außerdem beginnt er die Säuren im Bindegewebe zu speichern. Ist dieses voll, folgen Gelenke und Organe. Die Zellen werden so extrem geschädigt und in Ihrer Funktion eingeschränkt und geschwächt. Die Verschlackung des Körpers, der Mineralienraubbau und das damit verbundenen sinken des Sauerstoffgehaltes und führen zu Krankheit.

Kurz und knackig: Unser Körper kann einen sauren Zustand neutralisieren, wird die Belastung jedoch zu groß, wird er krank.

2.5 Ich bin so sauer

Ehrlich – wie oft am Tag kommt einem dieser Spruch unter. Es gibt kaum einen Satz, der so zutreffend ist. Gerade bei Menschen, die ständig unter Strom stehen, besteht die Gefahr, dass sich eine Übersäuerung durch Stress entwickelt. Bei Dauerstress werden verstärkt Hormone wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet. Diese Hormone haben Einfluss auf die Atmung, das Verdauungssystem und die Durchblutung. Die Atmung wird hastig und flach. Dadurch gelangt nicht genügend Sauerstoff ins Blut. Dieser ist aber nötig, um saure Abfallprodukte abtransportieren zu können. Bei einer zu geringen Sauerstoffzufuhr verringert der Körper die Energiebereitstellung und erhöht gleichzeitig die Milchsäureproduktion. Der Körper übersäuert. In Kombination mit einer säurebildenden Ernährung führt das zum Supergau. Unser Körper übersäuert durch:

- Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Milchprodukte, Teig- und Backwaren, Süßspeisen, kohlenstoffhaltiges Wasser, Cola und Softdrinks, Kaffee, Alkohol, Nikotin, Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, alle bearbeiteten Produkte und Fastfood
- Toxine von Bakterien und Pilzen durch eine gestörte Darmflora und
- Stress und Angst.

Hauptursache für die Säurebelastung durch die Nahrung ist nicht die Säure, die wir schmecken können. Vielmehr verzehren wir Lebensmittelbestandteile, wie Proteine, die erst bei ihrem Abbau im Körper Säure entstehen lassen. Insbesondere sind die schwefelhaltigen Aminosäuren Cystein und Methionin für die Säurebelastung verantwortlich. Diese sind vor allem in tierischen Lebensmitteln, aber auch in Nüssen enthalten. Um die Säurelast aus dem Verzehr von Proteinen zu neutralisieren, brauchen wir die basischen Bestandteile aus Lebensmitteln. Generell sind es die Salze der organischen Säuren, die in Gemüse, Salat und Obst den basischen Effekt ausmachen. Praktisch alle Gemüse-, Salat- und Obstsorten enthalten einen Basenüberschuss.

Fazit: Wenn der Mensch sich ärgert oder Stress hat, wird der Körper sauer.

3 Dein ganzheitlicher Weg für Körper und Geist

3.1 Ernährung ist eine individuelle Sache

Für ein gut funktionierendes Immunsystem sollte jeder bestrebt sein, den Säure-Basen-Haushalt im basischen Milieu zu halten. Über die Ernährung lässt sich das erreichen. Zu einer basischen Ernährung gehören beispielsweise viel frisches Obst und Gemüse, Nüsse, Kräuter und natürlich auch viel Wasser. Fleisch, Zucker, Milchprodukte, Weißmehlprodukte, Alkohol und fettreiche Lebensmittel sollten vermieden werden.

Gemüse		mEq	Getreide, Mehl, Hülsenfr.		mEq	Fleisch und Wurst		mEq
Blumenkohl	B	-4,35	Amaranth (Samen)	S	7,5	Corned beef, in Dosen	S	11,21
Broccoli	B	-4,64	Buchweizen (ganzes Korn)	S	2,42	Ente	S	10,54
Chicorée	B	-3,15	Cornflakes	S	2,63	Fleischwurst	S	7
Eisbergsalat	B	-2,56	Dinkel (Grünkern Vollkorn)	S	7,5	Frankfurter	S	6,7
Essiggurken	B	-1,45	Gerste (ganzes Korn)	S	5,58	Frühstücksfleisch, in Dosen	S	10,2
Feldsalat	B	-6,62	Haferflocken (Vollkorn)	S	8,98	Gans (reines Muskelfleisch)	S	5,89
Fenchel	B	-9,77	Hirse (ganzes Korn)	S	2,46	Hühnerfleisch	S	8,7
Grünkohl	B	-7,87	Mais (ganzes Korn)	S	3,24	Jagdwurst	S	7,2
Gurken	B	-2,3	Reis, geschält	S	3,82	Kalbfleisch	S	9
Karotten, junge	B	-5,17	Reis, geschält, gekocht	S	3,07	Lammfleisch (mager)	S	10,5
Kartoffeln	B	-6,14	Reis, ungeschält	S	12,5	Leber (Kalb)	S	14,99
Knoblauch	B	-3,36	Roggenmehl (Typ 650)	S	3,52	Leber (Rind)	S	16,61
Kohlrabi	B	-6,79	Roggenvollkornmehl	S	5,9	Leber (Schwein)	S	15,7
Kopfsalat, Durchschnitt von 4 Sorten	B	-3,78	Weizenmehl (Typ 405)	S	4,98	Leberwurst	S	9,09
Lauch (Porree)	B	-3,85	Weizenvollkornmehl	S	8,2	Rindfleisch, mager	S	10,44
Paprikaschoten (rot)	B	-7,76	Bohnen, grün	B	-3,87	Rumpsteak, mager und fett	S	8,8
Pilze (Pfifferling)	B	-7,44	Erbsen	S	1,69	Salami	S	8,77
Radieschen	B	-4,5	Linzen, grün und braun, getrocknet	S	4,81	Schweinefleisch, mager	S	8,69
Rosenkohl	B	-4,59	Brot			Truthahnfleisch	S	11,13
Ruccola	B	-7,5	Grahambrot	S	7,2	Wienerwürstchen	S	6,03
Sauerkraut	B	-4,71	Pumpernickel	S	3,48	Wildkaninchen	S	10,15
Sellerie	B	-5,99	Roggenbrot (Vollkorn)	S	3,48	Milchprodukte		
Sojabohnen	B	-9,07	Roggenknäckebrötchen	S	3,3	Butterkäse (50% Fett i. Tr.)	S	13,09
Sojamilch	B	-0,63	Roggenmischbrot	S	2,49	Buttermilch	S	-0,01
Spargel	B	-2,35	Vollkornbrot	S	5,3	Camembert	S	12,28
Spinat	B	-12,08	Weizenbrot (Vollkorn)	S	5,25	Cheddar, reduzierter Fettgehalt	S	26,4
Tofu	B	-0,33	Weizenmischbrot	S	3,75	Edamer	S	18,51
Tomaten	B	-4,17	Weißbrot	S	3,75	Eigelb	S	23,48
Zucchini	B	-3,88	Zwieback	S	4,69	Eiweiß	S	2,38
Zwiebeln	B	-1,74	Getränke			Emmentaler (45% Fett i. Tr.)	S	21,54
Obst, Nüsse, Kräuter			Zitronensaft	B	-2,2	Frischkäse	S	0,9
Ananas	B	-3,45	Weisswein, trocken	B	-1,73	Fruchtojoghurt aus Vollmilch	S	1,2
Aprikosen	B	-5,15	Traubensaft	B	-2,8	Gouda	S	18,75
Bananen	B	-7,46	Tomatensaft	B	-2,8	Hartkäse, Durchschnitt von 4 Sorten	S	19,2
Birnen	B	-2,21	Tee, Indisch, Aufguss	B	-0,3	Hühnerrei	S	9,96
Feigen getrocknet	B	-20,18	Rotwein	B	-1,82	Kefir	S	0,34
Grapefruit	B	-3,07	Rote-Rübe-Saft	B	-3,9	Kondensmilch	S	0,05
Kirschen	B	-3,71	Orangensaft, ungesüßt	B	-2,77	Kuhmilch 1,5%	S	0,39
Kiwi	B	-5,51	Möhrensaft	B	-4,8	Molke	S	-1,88
Mango	B	-3,4	Mineralwasser mit Kohlensäure	B	-0,76	Naturjoghurt aus Vollmilch	S	0,05
Orangen	B	-3,17	Kräutertee	B	-0,24	Parmesan	S	24,73
Pflirsiche	B	-2,77	Kakao, herg. aus entrahmter Milch (3,5%)	B	-0,4	Quark	S	8,86
Rosinen	B	-11,94	Kaffee, Aufguss, 5 Minuten	B	-1,4	Sahne, frisch, sauer	S	0,17
Schwarze Johannisbeeren	B	-6,14	Grüner Tee, Aufguss	B	-0,45	Schmelzkäse, natur	S	23,48
Wassermelonen	B	-2,84	Grapefruitsaft, ungesüßt	B	-2,6	Vollmilch, pasteurisiert und sterilisiert	S	0,04
Weintrauben	B	-3,38	Gemüsesaft (Tomate, Rote-Rübe, Möhre)	B	-3,6	Weichkäse, Vollfettstufe	S	4,3
Zitronen	B	-3,05	Früchtetee, Aufguss	B	-0,24	Süßigkeiten		
Äpfel	B	-2,36	Espresso, Aufguss	B	-2,3	Bitterschokolade	B	-11,45
Erdnüsse, unbehandelt	S	6,68	Cola	S	1,75	Eis, Fruchtis, gemischt	B	-0,67
Haselnüsse	B	-1,96	Bier, Pilsener Art	B	-0,04	Eis, Milcheis, Vanille	B	2,26
Mandeln	S	0,76	Bier, hell	B	0,2	Honig	B	-0,39
Pistazien	S	0,26	Bier, dunkel	B	-0,23	Marmelade	B	-0,93
Walnüsse	S	6,17	Apfelsaft, ungesüßt	B	-2,03	Milchschokolade	B	-1,3
Apfelessig	S	-2,17	Fette und Öle			Nussnugatcreme	B	-1,94
Basilikum	S	-6,95	Butter	S	0,49	Rohrzucker braun	B	-2,08
Petersilie	S	-15,5	Margarine	B	-0,15	Sandkuchen	S	3,43
Schnittlauch	S	-6,51	Olivenöl	B/S	0,02	Zucker, weiß	B	-0,06
Weinssig, Balsamico-Essig	S	-1,26	Sonnenblumenöl	B	-0,02			

Abbildung 3: mEq ist die Nierensäurebelastung bei 100 g; je niedriger, desto besser.

Es wird unterschieden in basenbildende Lebensmittel und säurebildende Lebensmittel, und hier wiederum zwischen schlechten und guten säurebildenden Lebensmitteln. Schlechte säurebildende Lebensmittel aus pflanzlichen Lebensmitteln sind beispielsweise Getreideprodukte wie Brot oder Pizza. Schlechte säurebildende Lebensmittel aus tierischen Lebensmitteln sind beispielsweise Fleisch, Milch oder Käse. Gute säurebildende Lebensmittel sind beispielsweise Knoblauch, Artischocken oder Rosenkohl. Um den Säuren-Basen-Haushalt durch die Ernährung in einem gesunden Gleichgewicht zu halten, wendet man das Pareto-Prinzip an: 80 % basenbildende Lebensmittel zu 20 % gute säurebildende Lebensmittel. Zu diesem Thema gibt es Bücher, spannende Beiträge und ganz viel Information, daher werde ich diese Seite damit nicht weiter strapazieren.

Ernährung ist eine ganz persönliche und individuelle Angelegenheit. Hier gilt: Probieren geht über Studieren! Ich sehe diese Informationen als Wegweiser oder Laternen, um sich schneller und leichter orientieren zu können. Grundsätzlich achte ich auf GAR:

1. Ganzheitliche Sicht – körperliche und geistige Nahrung - wie regiert der Körper: müde, schlaff, schwer oder beweglich, aktiv und leicht. Gleiches gilt für die Psyche.
2. Ausgleichende Taktik – säurebildende Lebensmittel müssen durch basische neutralisiert werden.
3. Realistische Ziele – kleine Schritte erzeugen kleine Erfolge. Kleine Erfolge führen zum Ziel, wenn das Ziel SMART (schriftlich, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert) ist.

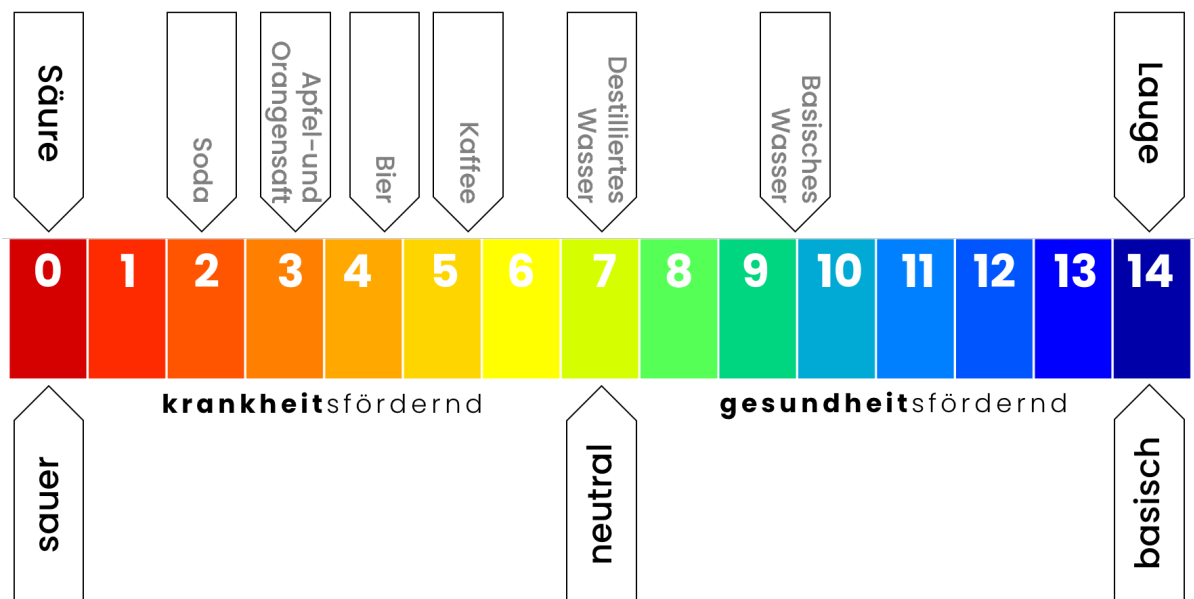


Abbildung 4: pH-Wert Skala 2

Zu Punkt 2: Das heißt in der Praxis:

Kaffee macht sauer. Trinkt man dazu viel Wasser, wird der säurebildende Prozess neutralisiert.

Kurz und knackig: Säurebildende Lebensmittel unbedingt neutralisieren.

3.2 Kartoffel ist nicht Kartoffel

Da ich Geschichten liebe und ich der Meinung, dass in jedes gute Skript eine gehört, bringe ich hier einen Auszug aus den wertvollen Aufzeichnungen von Galina Schatalova zum Thema: Heilkräftige Ernährung

Auf Speisen aus Kartoffeln ist besonderes Augenmerk zu richten, zumal sie zu unserem »zweiten Brot« wurden. Vielleicht werden einige Eigenschaften der Kartoffel überraschend für Sie sein. So wird die Kartoffel in einem chinesischen Kräuterbuch zu den giftigen Pflanzen gezählt. Freilich heißt es dort, dass die Knollen weniger giftig seien als das Kraut. Am paradoxesten ist, dass die Kartoffel je nach Jahreszeit heilkräftig oder giftig sein kann. Die Geschichte, die ich jetzt erzählen werde, wird zweifellos diejenigen interessieren, deren Leben von Gelenkentzündungen belastet wird. Zum ersten Mal habe ich diese Geschichte von der Biologin M. N. Nikolskaja gehört.

Es lebte einmal in Kopenhagen ein unbekanntes Mädchen namens Alma Nexö. Das Schicksal meinte es grausam mit ihr – von Kindheit an litt Alma an deformierender Polyarthritits: Der Körper war verdreht, die Gelenke waren gekrümmt und deformiert. 20 Jahre verbrachte sie im Rollstuhl. Und dann geschah noch das Unglück, dass ihre Mutter starb, Almas Stütze. Die Nacht nach dem Verlust des einzigen ihr nahestehenden Menschen verging in kummervollen Gedanken: Wie sollte sie weiterleben? Die Verzweiflung packte sie, immer häufiger kam der Gedanke an Selbstmord. Aber am Morgen nach einer schlaflosen Nacht wusste Alma plötzlich, wie sie gesund werden konnte. Sie hatte die Eingebung, dass sie ungeschälte Kartoffeln eine Ewigkeit lang kochen und dann zerdrücken und im Laufe des Tages diese Masse essen musste.

Nach zwei Wochen trat eine Besserung ein: Alma fühlte, dass es ihr leichter fiel, den Mund beim Essen zu öffnen. Der Unterkiefer war lockerer und beweglicher geworden und die Zähne

waren nicht mehr so zusammengebissen wie früher. Nach einigen Wochen schon erkannte niemand Alma wieder, die ein gesunder Mensch geworden war.

Sie lachen womöglich – Wunder gibt es nicht auf der Welt. Wie kann ein Mensch, der über keine Kenntnisse verfügt, mir nichts, dir nichts begreifen, wie er sich heilen soll? Wirklich, Wunder gibt es nicht, aber es gibt die bis- lang von niemandem erforschte Sphäre der verborgenen Möglichkeiten des Menschen, zu denen auch das so genannte intuitive Denken gehört.

In meinem Leben hat mich dieses intuitive Denken mehrmals auf den Weg meiner weiteren Forschungen hingewiesen und zu neuen Plänen und Experimenten geführt. Als würde einem eine kaum hörbare Stimme zuflüstern: Mach es so und nicht anders. Wobei neue Entschlüsse häufig weder mit früherer Erfahrung noch mit früher erworbenem Wissen verbunden sind.

Aber kehren wir zur Geschichte von Alma Nexö zurück. Nachdem sie gesund geworden war, unternahm sie etwas, um möglichst vielen Menschen zu helfen, sich selbst zu heilen. Sie klopfte an die Türen von Kliniken, Krankenhäusern und praktischen Ärzten. Aber überall stieß sie auf Misstrauen, dem das bekannte Argument zu Grunde lag, dass nicht sein kann, was nicht sein darf. Aber Alma Nexö gab sich nicht geschlagen: Sie absolvierte ein Medizinstudium, wurde Ärztin und begann zu heilen und ihr Wissen an die Menschen weiterzugeben.

Seit ich diese Geschichte gehört habe, sind viele Jahre vergangen. Ich weiß nicht, ob diese erstaunliche Alma Nexö noch lebt, aber nach den bruchstückhaften Zeugnissen, die zu mir gedrungen sind, war sie auch mit 70 noch eine schlanke, bewegliche, den Menschen nützliche Frau.

Die wundersame Heilung der Alma Nexö und der von ihr entdeckte Effekt der Verwendung von zerkochten Kartoffeln samt Schale brachten mich darauf, besonders aufmerksam die letzten Arbeiten von Chemikern zu studieren, welche in der Kartoffelschale Substanzen entdeckten, die eine positive Wirkung auf den menschlichen Organismus bei Allergien, Herzjagen, hohem Blutdruck und Schmerzchock haben. Demnach zerstören wir, indem wir die Kartoffel entsprechend den Empfehlungen der Diätologen schälen, das Enzymgleichgewicht der Knolle. Bekanntlich besteht die Trockenmasse zu 85 Prozent aus Stärke, welche in verdaulichen Zucker verwandelt wird. Das geschieht dank der Enzyme, welche sich in der Schale und in der dünnen Oberflächenschicht unter der Schale befinden. Aber laut jüngsten Forschungen ist die enzymatische Bearbeitung der Nahrung im Magen-

Darm-Trakt nur beim Zusammenwirken der Enzyme aus den Speisen mit den Enzymen des Organismus effizient. Mit anderen Worten: Die Enzyme des Magen-Darm-Trakts erwecken erst die in den Nahrungsmitteln enthaltenen Enzyme und setzen dabei den Mechanismus der »Selbstverdauung« in Gang. Indem wir der Kartoffel die Stärke umwandelnden Enzyme nehmen, machen wir sie unverdaulich. Dabei kann meines Erachtens Stärke in die Körperzellen eindringen – mit schwerwiegenden Konsequenzen.

Also werden wir den Ratschlag, die Kartoffel zu schälen, mit Vorsicht genießen. Ich persönlich rate meinen Schülern und Anhängern immer, sie nicht zu schälen und den unangenehmen Beigeschmack der Schale mit Gewürzkräutern und Lorbeer zu überdecken. Bald geht das in Gewohnheit über und eine geschälte Kartoffel wird Ihnen leer im Geschmack vorkommen.

„Und was macht man im Frühling?“, werden Sie fragen. Es gibt nur einen Ausweg: die überwinterte und austreibende Kartoffel vom Speiseplan zu streichen. Damit schützen Sie Ihre Gesundheit und die Ihrer Nächsten. In dieser Zeit entwickelt sich nämlich in der Kartoffelknolle eine giftige Substanz – das Solanin. Bei täglicher Einnahme kleinerer Mengen davon leiden Erwachsene und besonders vom Winter geschwächte Kinder unter allgemeinem Unwohlsein, Schlaptheit, Kopfschmerzen, Schläfrigkeit und häufigen Erkältungen.

3.3 Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser

Um zu kontrollieren, wie der Körper auf bestimmte Situationen und Lebensmittel reagiert, bietet sich der pH-Wert Indikatoren an. Das sind spezielle Teststreifen aus einem Indikator-Papier. Wenn man sie in den Harnstrahl hält, verfärben sie sich je nach Säuregrad des Urins. Anhand der Farben kann der Säuregrad dann zugeordnet werden. Verfügbarkeit und Anleitungen sind im Internet und in Apotheken jederzeit abrufbar.

Die Messung kann

- zu verschiedenen Tageszeiten,
- mindestens 2 Stunden nach den Mahlzeiten,
- vorzugsweise gleich am Morgen und
- zur Kontrolle mindestens 2 Mal täglich,
- im Optimalfall etwa 6 Mal täglich erfolgen.

Der Säuregehalt des Urins schwankt in Abhängigkeit der Nahrung, der Psyche und der Tageszeit. Es kommt nicht unbedingt darauf an, wie hoch die Schwankungen sind, sondern

dass Schwankungen überhaupt da sind. Das deutet darauf hin, dass der Körper über eine natürliche Regulation des Säure-Basen-Haushalts verfügt.

Kurz und knackig: Den pH-Wert regelmäßig kontrollieren.

3.4 Basische Kräuter als wirkungsvolle Ergänzung

Basische Kräuter sind ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Das frische Grün hat viele verschiedene Einsatzgebiete. Beim Würzen lässt sich manch fader Geschmack aufpeffern, Wasser wird zu einem lebendigen, spritzigen Genuss und ein paar Blütenblätter verzaubern das Essen. Basische Kräuter enthalten eine Vielzahl an Vitaminen und wichtigen Mineral- und Ballaststoffen. Diese sind besonders für die Verdauung unerlässlich.

Petersilie ist ein hoch basisches Kraut und passt zudem wunderbar in jedes Gericht. Es enthält eine große Menge Kalium und gehört damit in jede Küche.

Salbei ist nicht nur als basischer Tee sehr lecker, sondern passt auch in eine Vielzahl mediterraner Gerichte.

In Oregano sind viele Antioxidantien enthalten. Diese machen das Kraut nicht nur für die basische Ernährung sehr wertvoll, sondern auch für die Gesundheit und das Immunsystem.

Wildkräuter

Die jungen Blätter des Sauerampfers sind nicht nur reich an Vitaminen sondern enthalten wertvolle organische Säuren (Apfel- und Zitronensäure). Man sollte ihn nur im Frühjahr verwenden. Die Blätter sind heilkräftig, weil die Salze der organischen Säuren den basischen Effekt erzeugen.

Die Brennnessel ist ebenso ein heilkräftiges Kraut und auch hier sollten nur die obersten frischen, hellgrünen Blätter verwendet werden. Sie kann täglich in Salaten, Aufstrichen, Suppen und anstelle von Spinat verwendet werden. Die ab August reifen Samen ernten, trocknen und als Würze genießen. Im April ist ein Tee aus frischen Blättern eine Erfrischung. Gleichzeitig unterstützen sie die Reinigungs- und Entschlackungsprozesse im Körper. Blätter nach dem Aufgießen nicht entsorgen, sondern in das Gießwasser der Topfpflanzen geben.

Folgende Kräuter eignen sich für basische Tees, einzeln oder gemischt, je nach Gusto:

Melissenblätter, Lungenkraut, Lindenblüten, Malvenblätter, Hagebuttenschalen, Birkenblätter, Heidelbeerblätter, Brombeerblätter, Kümmel, Frauenmantelkraut, Grünhafer-Hafertee, Holunderblüten, Löwenzahnwurzel mit Kraut, Spitzwegerichkraut, Stiefmütterchenkraut, Fenchel, Anis, Süssholz, Ehrenpreis, Himbeerblätter, Fenchel, Ingwer, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei und Thymian

3.5 Pilze – Wunder der Natur

Der Rotrandige Baumschwamm (*Fomitopsis pinicola*) wird seit Jahrtausenden von Kräuterexperten als Tonikum und Heilmittel verwendet. Er zählt zu den weitverbreiteten Vitalpilzen und wurde von den alten Kelten als heilig angesehen. Seine hohe Vitalstoffdichte (Triterpene, Ergosterol, Tramnetolsäure, Vitamine, Mineralstoffe und flüchtige Essenzen) kann selbst schwere Fälle von Diabetes und Krebs erfolgreich behandeln.

Er verbessert die Herzgesundheit, wirkt antibakteriell und antiviral, vernichtet Hefepilze (*Candida*), ist entzündungshemmend, heilt Atemwegserkrankungen, stimuliert die Leberfunktion, lindert Diabetes, stärkt das Herz, verbessert die Funktion von Blase und Nieren, hemmt Krebs und senkt das Körpergewicht. Bei Viruserkrankungen wie Malaria und Dengue Fieber kann der Rotrandige Baumschwamm die Erreger abtöten und so die Heilung einleiten.

Dieser Baumschwamm ist auf der gesamten Nordhalbkugel der Erde verbreitet. Er wächst sehr häufig auf Fichten, deshalb wird er auch Fichtenporling genannt. Neben der Fichte gedeiht er auf Birken, Erlen und Buchen. Wie andere Baumpilze befällt der Rotrandige Baumschwamm vor allem geschwächte Bäume, von deren Holz er sich ernährt. Er kann ganz einfach vom Holz gelöst werden, danach trocknen und pulverisieren. Das Pulver mit Wasser oder gekocht in einem Tee einnehmen.

Kurz und knackig: Frische Wildkräuter und Pilze fördern die Säure-Basen-Harmonie im Körper.

3.6 Atmung und Bewegung

Eine falsche Atmung kann zu einer unbemerkten Unterversorgung mit Sauerstoff beitragen. Viele Menschen atmen heutzutage zu flach. Dadurch wird zu wenig Atemluft in die Lunge aufgenommen, was eine reduzierte Sauerstoffversorgung mit sich bringt. Ebenso atmen

viele zu schnell aus. Die Lungenbläschen haben dann nicht genügend Zeit, den vorhandenen Sauerstoff aus der eingeatmeten Luft aufzunehmen.

Die Kunst des Atmens

Ein äußerst wichtiges Element der Atemtherapie ist die Kontrolle des Einatmens und Ausatmens. Der ganze Sinn der Übung besteht darin, dass das Ausatmen doppelt so lang ist als das Einatmen. Wenn das Einatmen über zwei Schritte geht, geht das Ausatmen über vier Schritte. Bei einem Gesundungslauf ist der Organismus entspannt, in lockerer Haltung, mit entspanntem Gesicht, entspannten Armen, ein wenig eingeknickten Beinen und weichen Schritten. Bei intensivem Lauf ist es zulässig, dass das Ausatmen gleich lang wie das Einatmen ist. Neben der Lungenatmung nimmt die Hautatmung einen ebenso wichtigen Platz ein. Ohne sie kann der Mensch nicht existieren.

Zellatmung – immer gesund und dauerhaft high

Mit dieser Übung wird die Zellatmung aktiviert, vorhanden Angstzustände lösen sich auf und das Immunsystem wird gestärkt. Der Körper kommt in einen optimalen pH-Bereich und gleichzeitig werden folgende Glückshormone ausgeschüttet:

- Serotonin bringt uns in Balance
- Dopamin lässt uns Glück empfinden
- Endorphine machen uns robust
- Noradrenalin lässt uns Stresssituationen gut meistern
- Oxytocin braucht der soziale Mensch
- Phenethylamin macht Bauchkribbeln

An einem ruhigen Ort in einer entspannten, wenn möglich liegenden Position tief durch die Nase einatmen und über den Mund ausatmen. Zehn Minuten lang ganz tief ein- und ausatmen. Mit dem letzten Atemzug noch einmal tief Luft holen und für drei Minuten die Luft anhalten – genießen, in der Ruhe ankommen, Kraft sammeln.

Am Anfang kann es sein, dass man noch nicht die drei Minuten durchhält, das wird aber von Mal zu Mal besser.

Leben ist Bewegung

Bewegung ist die unabdingbare Eigenschaft alles Lebenden. Es gibt zwei Formen der Bewegung. Die äußere Bewegung ist die Bewegung unseres Körpers im Raum und sorgt mit der Inneren, das Funktionieren unseres Organismus, für die Energieversorgung des

Muskelgewebes, welches wieder für die äußere Fortbewegung nötig ist. Beide Bewegungsarten hängen zusammen. Sie sind zwei Seiten eines Prozesses. Bewegung ist in der Lage, Wohlbefinden und eine muntere Stimmung zu vermitteln, sie kann aber auch zu einem gegenteiligen Effekt führen. Wenn untrainierte Menschen mehr Energie verbrauchen als sie erzeugen können. Dann entsteht ein Energiedefizit. Der Energiestatus entspricht dem Sauerstoffstatus und sinkt bei einem Sauerstoffmangel. Zudem kann ein übertrainierter Muskel sauer werden, da zu viel Milchsäure produziert und nicht abgebaut wurde.

Der Sonnengruß

Neben dem Laufen, beziehungsweise Gehen, ist auch Beweglichkeit wichtig. Eine Übung, die ganz einfach alles beinhaltet, ist der Sonnengruß. Der Sonnengruß ist eine perfekt aufeinander abgestimmte Abfolge von Bewegungen. Jede einzelne Bewegung wirkt auf Körper und Psyche:

- Der Sonnengruß wärmt den Körper auf, dehnt ihn, bringt das gesamte Herz-Kreislauf-System in Schwung und aktiviert alle wichtigen Muskelgruppen.
- Er harmonisiert Körper und Geist durch einen ausgewogenen Mix aus Vorbeugen, Rückbeugen und Umkehrhaltungen und bringt dadurch die Energien zum Fließen.
- Er erweitert die Atemräume und erhöht so das Atemvolumen.
- Werden die Bewegungen des Sonnengrußes in Einklang mit der Atmung ausgeführt, verbindet sich der Körper mit dem Geist.

Zen Running – Reinigungslauf

Bei dieser Art des Laufens geht es in erster Linie darum, Körper, Geist und Seele von negativen Einwirkungen zu säubern. Diese Übung kann im Laufen oder Gehen durchgeführt werden. Wichtig ist ein lockeres, entspanntes Tempo (Sprechtempo) für mindestens 30 Minuten. Die Konzentration liegt nicht in der Bewegung, sondern in der Atmung. Die Bewegung folgt der Atmung. Beim Einatmen an eine reine, weiße und positive Luft denken und beim Ausatmen an einen dunklen Rauch. Alles Negative mit der Ausatmung loswerden und sich mit jedem Schritt reiner und gesünder fühlen. Danach wird sich ein herrliches Gefühl von Frische und Reinheit einstellen

Kurz und knackig: Mit gesunder Bewegung und richtiger Atmung den ultimativen Glücksshake herstellen – kostet gar nix!

3.7 Reinigung und Pflege

Basenfasten - Ein guter Einstieg

Beim Basenfasten wird auf alle Lebensmittel, die im Körper Säuren und Stoffwechselgifte bilden, verzichtet. Es werden ausschließlich Lebensmittel verwendet, die basisch, basenbildend oder neutral sind. Durch den völligen Verzicht auf säurebildende Lebensmittel können die im Gewebe bereits eingelagerten sauren Stoffwechselschlacken gelöst und ausgeschieden werden. Es kommt zu einer Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes.

Eine Übersäuerung geht häufig einher mit einem trägen Darm, der sich nicht mehr vollständig entleert. Beim Basenfasten wird der erste Schritt zur inneren Reinigung getan. Der Darm erholt sich und die Darmflora kommt wieder ins Gleichgewicht. Die übliche Basenfastenwoche reicht jedoch für eine Darmsanierung nicht aus. Dazu ist normalerweise eine Darmreinigung über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen nötig. Eine Sanierung kann im Anschluss an das Basenfasten gestartet werden.

Darmsanierung mit der Schwefeltherapie

Kurzfristige Hilfe und rasche Besserung von Beschwerden aller Art ist mit einer Schwefeltherapie möglich. Schwefel ist ein starkes Reduktionsmittel, ein Elektronendonator, ein uraltes Heilmittel (Paracelsus). Die Einnahme von Schwefel flutet den gesamten Magen-Darm-Kanal mit negativ geladenen Elektronen. Damit verändert sich das Darm-Milieu. Barfußlaufen im feuchten Gras am Morgen hat eine ähnliche Wirkung. Die Erde ist eine Art riesiger Kugelkondensator mit unzähligen negativ geladenen Elektronen, die beim Barfußlaufen in den Körper strömen.

Ich persönlich benutze anorganischen Schwefel zur Darmreinigung. Durch die spezifischen Eigenschaften von anorganischem Schwefel werden Giftstoffe, Viren und Bakterien und alles was nicht in den Körper gehört ausgeleitet. So wird der Geist geklärt und man erlangt mehr Klarheit und Weitsicht. Das Leben wird leichter und sorgenfreier. Während der Kur unbedingt weiter basisch ernähren.

Entgiftung – Schwermetalle, Parasiten, Bakterien und Viren

Kardenwurzeltinktur oder -tee über einige Wochen hinweg eingenommen, dazu jeden Tag oder alle paar Tage eine Überhitzungstherapie (Sauna, heiße Bäder über 42 Grad) bietet auch eine gute Möglichkeit, Gifte auszuleiten.

Jede Pflanze, die man zu sich nimmt, hinterlässt einen unmittelbaren sinnlichen Eindruck. Sie ist herb, bitter, süß, schleimig, saftig oder zusammenziehend. Sie besitzt eine ätherische Dimension. Die starke Energie der Karde strahlt von innen heraus über die Hautoberfläche nach außen, schöne spitze Energiepfeile, wie der Pflanzenkopf und drängt dadurch alles Schlechte aus dem Körper. Das kann sich in Hautveränderungen bemerkbar machen: Juckreiz unter der Haut, ein Krabbeln unter der Haut, leichte Hautausschläge, Altersflecken verschwinden, Flecken Kardensignatur, Sehschärfe verbessert sich. Mit einer Kur vorsichtig beginnen und dann langsam die Menge erhöhen. Sich Zeit lassen und Zeit nehmen und geduldig sein.

Natron – ein wertvoller Bodenschatz

Natron Pulver ist seit über hundert Jahren ein altbewährtes Hausmittel. Es bindet und neutralisiert alle Säuren, enthärtet und ist zudem mild-alkalisch. Das Pulver ist vielseitig anwendbar:

- in Getränken – bei Verdauungsproblemen ins Wasser, als Zitronenbrause, in den Kaffee und Tee zum neutralisieren
- für Obst und Gemüse
- zum Backen
- für zartes Fleisch und süße Früchtchen
- im Haushalt – Gerüche entfernen, polieren, reinigen
- in der Kosmetik – als Mundwasser, zum Zähne putzen, bei Insektenstichen, gegen brennende Füße und zum Baden

Mit Hilfe von einem Natron-Bad kann man leicht Säuren aus Hautporen ausleiten. Ein Natron Bad ist wohltuend, durchblutungsfördernd und sorgt für ein samtweiches Hautgefühl. Einfach 100 g Natron in ein Vollbad geben und auf zusätzliche Badezusätze verzichten. Durch das Natron wird der pH-Wert des Wassers erhöht. Mindestens 60 Minuten im Wasser bleiben, da erst nach 40 Minuten die Osmose (Entsäuerung) beginnt - je länger, desto besser. Die Temperatur des Wassers sollte annähernd der Körpertemperatur entsprechen.

Öle – als natürlicher Schutz und zur Pflege

Untersuchungen haben ergeben, dass die Haut einen sauren pH-Wert hat. Irrtümlicher Weise wurde das als normal angenommen, da die meisten Menschen übersäuert sind. Dieser Irrtum wurde als Säureschutzmantel bezeichnet. Dies ist keinesfalls ein Schutzmantel, sondern ein deutliches Übersäuerungs- und Krankheitszeichen, worauf sich entsprechend

Viren, Bakterien und Pilze vermehren können. Es kommt zu frühzeitiger Hautalterung und Faltenbildung.

Schutz bietet Laurinsäure, die in vielen Nussölen vorhanden ist. Kokosöl gilt bereits seit Jahrtausenden als das beste Hautpflegemittel überhaupt. Laurinsäure wirkt antibakteriell und bietet damit der Haut Schutz vor Keimen, Bakterien und Pilzen. Naturbelassenes Kokosöl schenkt der Haut Feuchtigkeit und schützt sie. Es reguliert aktiv den Säure-Basen-Haushalt der Haut und wirkt somit der Hautalterung entgegen. Bio-Öl kann sogar auf Schürf- oder Schnittverletzungen aufgetragen werden.

Kurz und knackig: Barfußlaufen und Natronbaden hält fit und jung.

3.8 Malen mit Zahlen, heilen mit Steinen

Heilsteine sind natürlich vorkommende Edelsteine und Kristalle, die dazu fähig sind, mit menschlichen Körperzellen in Kontakt zu treten. Sie tragen dazu bei, dass im Körper befindliche Zellen mit einer universellen Kraft energetisieren, was sich wiederum als Heilung, Gesundheit und Wohlbefinden widerspiegelt. Neuen Erkenntnissen zur Folge wirken Heilsteine zellinformativ, frequentiv, resonant, energetisierend, farbintensiv und chakraaktiv. Hinzukommt, dass Heilsteine den gesamten Mineralstoffhaushalt im Körper harmonisieren. So können aus dem Gleichgewicht geratene Zellen wieder in ihr gesundes Schwingungsmuster zurückkehren. Äußerlich angewendet, werden Heilsteine in Form von Schmeichelsteinen, Heilsteinpflaster, Schmuck oder Heilsteinketten direkt am Körper getragen. Die Schwingungsenergien dringen dadurch hervorragend über die Haut in den Körper ein. Eine andere sehr wirkungsvolle Methode ist die Wasserbelebung mit Heilsteine. Diese Methode ist so alt wie die Menschheit. Das belebte Wasser kann man trinken, zum Kochen verwenden aber auch zur Körperpflege.

In der traditionellen Medizin wird der rosa Andenopal zur Stärkung des Immunsystems gegen Viren, Parasiten und Würmer eingesetzt. Andenopale gehören zu den wichtigsten Heilsteinen der Indianer Südamerikas. Rosa Andenopal verbessert die Funktionen der Enzyme im Organismus. Darüber hinaus beruhigt rosa Andenopal die Mastzellen und sorgt dafür, dass diese nicht mehr so schnell Histamin ausschütten. Dadurch wird die Neigung des Immunsystems zu Autoimmunreaktionen gesenkt. Bei regelmäßiger Anwendung dringt der rosa Andenopal besonders gut in das Immunsystem und stärkt die Abwehrzellen im Lymphsystem.

Rosa Andenopal löst Angstzustände, Angstblockaden, unbegründete Ängste, innere Unruhe, Unsicherheit, Denkblockaden, Prüfungsangst und Stress. Hemmungen, Schamgefühle, Schüchternheit und die damit verbunden Symptome wie Erröten, Schwitzen oder Zittern können mit rosa Andenopal schneller abgebaut werden.

Der Zahlen-Code

Hinter jeder Zahl steht eine geistig-energetische Vibrationsstruktur mit einer ihr eigenen Wirksamkeit. So eine Vibrationsstruktur steht auch hinter jedem Wort und jedem Laut. Das Gleiche gilt auch für Zahlenreihen. So wie jede Zahl in einer bestimmten Frequenz schwingt, weist eine bestimmte Reihenfolge von Zahlen mit einer entsprechenden Folge von Frequenzen ihrerseits eine neue, eigene Vibrationsstruktur auf.

Heilzahlen bieten die Heilfrequenz inhalts- und wertneutral an. Die gebrauchte Schwingung wird angezogen und durch die Frequenz an den Körper übermittelt. Die Ordnungsenergie (zielgerichtete Photonen) harmonisiert den Körper. Buchstaben sind ähnlich zu sehen. Diese können wir ebenfalls mit Zahlen beschreiben. Buchstaben werden zu Zahlen, Zahlen ergeben eine Zahlenreihe, die Quersumme ergibt den Zahlen-Code (siehe Abbildung 5).

Die Anwendung – Kärtchen schreiben:



Bei sich tragen, Wasserglas auf die Karte stellen und im Laufe eines Tages trinken, mit Konzentration ansehen, auf schmerzende Stelle kleben, auf ein Pflaster schreiben und auf den Körper kleben. Hier sind der eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X	Y	Z	
S	A	U	E	R	Der Zahlen-Code für sauer ist 19 / 1			
1	1	3	5	9		=	19	1(0)
M	U	E	D	E	Der Zahlen-Code für müde ist 21 / 3			
4	3	5	4	5		=	21	3
Den Zahlen-Code mit der Geburtszahl ergänzen: 36 / 9								
8	3	1	9	6	9	=	36	9
2	Geburtsdatum aufschreiben, wieder die Quersumme bilden.							
4	Die Geburtszahlen quer auf das Handgelenk schreiben. Durch die Ergänzungszahlen (Zahlen, die im Geburtsdatum fehlen) senkrecht vervollständigen. Das stärkt die mitgebrachten Fähigkeiten und harmonisiert. Aufgaben lassen sich leichter bewältigen und Ziele schneller erreichen.							
5								
7								

Abbildung 5: Zahlen-Code berechnen

Warum die Heilzahlen mit dem Krankheitsbegriff errechnet werden?

Dies basiert auf der homöopathischen Formel: Gleiches mit Gleichem ausgleichen = heilen. Die Praxis hat gezeigt, dass die Heilzahl wirksamer ist als die Zahl des Heilungszustandes. Die gefundene Zahl ist ein mathematischer Ausdruck für die Frequenz einer Krankheit und wird gleichzeitig damit zur Heilungsfrequenz nach dem Prinzip der Resonanz. So kann also im Sinne des Resonanzprinzips die Krankheit mit ihrer eigenen Schwingungszahl geheilt werden.

4 Kurz und knackig

- > Findet ein Virion keine passende Wirtszelle, stirbt es über kurz oder lang einfach ab.
- > Viren mögen es sauer.
- > Wird der pH-Wert innerhalb einer Zelle vom sauren in den basischen Bereich angehoben, wird das Virus irreversibel inaktiviert und überlebt nur noch Minuten.
- > Ein gesunder Körper ist basisch und voll mit Neutronen.
- > Unser Körper kann einen sauren Zustand neutralisieren, wird jedoch die Belastung zu groß, folgt Krankheit.
- > Wenn der Mensch sich ärgert oder Stress hat, wird der Körper sauer.
- > Säurebildende Lebensmittel unbedingt neutralisieren.
- > Den pH-Wert regelmäßig kontrollieren.
- > Frische Wildkräuter und Pilze fördern die Säure-Basen-Harmonie im Körper.
- > Mit gesunder Bewegung und richtiger Atmung den ultimativen Glücksshake herstellen – kostet gar nix!
- > Barfußlaufen und Natronbaden hält fit und jung.
- > Malen mit Zahlen, heilen mit Steinen

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: pH-Wert Skala 1	10
Abbildung 2: Das Körpermilieu	11
Abbildung 3: mEq ist die Nierensäurebelastung bei 100 g; je niedriger, desto besser.	15
Abbildung 4: pH-Wert Skala 2	16
Abbildung 5: Zahlen-Code berechnen	28

Experten

Prof. Dr. Otto Heinrich Warburg, Jahrgang 1883, war ein deutscher Biochemiker und Mediziner. Er lieferte Arbeiten über die mitochondriale Atmungskette, die Photosynthese sowie zum Stoffwechsel von Tumoren. Nach ihm ist die Warburg- Hypothese zur Krebsentstehung benannt.

Für die Entdeckung der Natur und der Funktion des Atmungsferments (das Enzym Cytochrom-c-Oxidase) wurde Warburg 1931 mit dem Nobelpreis für Physiologie oder Medizin ausgezeichnet.

Prof. Dr. rer. nat. Jürgen Vormann, Jahrgang 1953, betrieb nach dem Studium der Ernährungswissenschaft mehrere Jahre lang medizinische Grundlagenforschung am Institut für Molekularbiologie und Biochemie der Freien Universität Berlin.

Er ist Gründer und Leiter des Instituts für Prävention und Ernährung (IPEV) in Ismaning bei München. Seine Forschungsschwerpunkte sind Biochemie und Pathophysiologie von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen sowie der Säure-Basen-Haushalt.

DDr. Karl J. Probst, Jahrgang 48, ist Mitbegründer und Pionier der deutschen Rohkostbewegung. Er ist Allgemeinmediziner mit Schwerpunkt auf naturheilkundliche, ursachenbezogene, immunbiologische Therapien und ganzheitliche Medizin.

Dr. Probst praktizierte nicht nur in Deutschland, sondern auch viele Jahre in Südamerika. In Bolivien verwirklichte er sein eigenes Entwicklungshilfeprojekt, indem er dort rund 1000 Menschen zu Heilpraktikern bzw. Gesundheitsberatern auf naturheilkundlicher Basis ausbildete und ihnen damit zu einer neuen wirtschaftlichen Existenzgrundlage verhalf.

Galina Sergejewna Schatalowa, Jahrgang 1916 (verstorben 2011), war eine russische Neurochirurgin. Sie studierte an der staatlichen Rostower Medizinuniversität. 1939 wurde sie als Militärärztin eingezogen im Rahmen des sowjetischen Angriffs auf Finnland an der Karelischen Landenge. Nach Ende des Zweiten Weltkriegs arbeitete sie an der Sowjetischen Akademie der Wissenschaften beim Zentralinstitut für Neurochirurgie. 1951 war ihre Promotion und sie erhielt die Nikolai Nilo- witsch Burdenko-Auszeichnung. In den 1960er Jahren war sie Leiterin des Bereichs zur Auswahl und Ausbildung von Kosmonauten am Institut für Weltraumforschung. Sie entwickelte ein Konzept zur natürlichen Heilung, welches sie durch Experimente untermauerte.

Wolf-Dieter Storl, Jahrgang 1942, ist ein deutschamerikanischer Kulturanthropologe, Ethnobotaniker und Buchautor. Storls Publikationen beschäftigen sich vor allem mit Ethnobotanik, Ethnomedizin, traditioneller Phytotherapie und Kulturökologie. Auch indische Religiosität, biologische Landwirtschaft und Gartenbau gehören mit zu dem Themenkreis.

Literaturliste

Der natürliche Weg zu Heilung und Gesundheit – Ein Wegbegleiter – Schätze aus der Praxis eines jahrzehntelangen Naturheilarztes; Dr. med. habil. Dr. Karl J. Probst; Eigenverlag; 4. Auflage

Warum nur die Natur uns heilen kann – Wissenschaftliche Fakten zur Entstehung von Krankheit und Gesundheit; Dr. med. habil. Dr. Karl J. Probst; Eigenverlag; 4. Auflage

Wir fressen uns zu Tode - Das revolutionäre Konzept einer russischen Ärztin für ein langes Leben bei optimaler Gesundheit; Galina Sergejewna Schatalowa; Goldmann 2002

Heilkräftige Ernährung – Eine energetische Lebensmittel- und Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit; Galina Sergejewna Schatalowa; Goldmann 2006; 6. Auflage

Der Ernährungskompass – Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung; Bas Kast; C. Bertelsmann; 12 Auflage

Peace Food – Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt; Ruediger Dahlke; Gräfe und Unzer; 12 Auflage

Unsere Nahrung – unser Schicksal – Alles über Ursachen, Verhütung und Heilbarkeit ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten; Dr. med. M. O. Bruker; emu-Verlag; 48. Auflage

Zen-Running - Sport als Lebensphilosophie; Dr. Günter Heidinger; Kneipp Verlag 2008; 1. Auflage

Borreliose natürlich heilen - Ethnomedizinisches Wissen, ganzheitliche Behandlung und praktische Anwendungen; Wolf-Dieter Storl; atVerlag 2018; 14. Auflage

Das Große Lexikon der Heilsteine, Düfte und Kräuter; Gerhard Gutzmann; Methusalem; 26. Auflage

Der Zahlen-Code – Die Heilmatrix der Zahlen. Das ultimative Praxis Buch; Rosina Kaiser, Eigenverlag; 2014

Die Warburg Hypothese – Krebs entsteht ohne Sauerstoff; Verisana Labor am 19. Juni 2019; <https://www.verisana.de/warburg-krebs-sauerstoff/>

Forscher beweisen nach über 80 Jahren Warburg Hypothese; pte am 11. Jänner 2006; <https://www.gesundheit.com/gesundheit/allgemeine-informationen/1/warburg-hypothese-von-forschern-beweisen>

Das Milieu macht's: Viren mögen es nicht basisch; Angelika Lemp am 29. Mai 2020; https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20200529_OT0115/das-milieu-machts-

Basische Ernährung gegen Viren; Saskia Fechte am 6. November 2020 <https://www.flora-pharm.de/blog/basische-ernaehrung-gegen-viren/>

Übersäuerung - die für mich bedeutendste Wahrheit der Naturheilkunde; 26. Oktober 2018;
<https://www.facebook.com/naturheilkraft.net/posts/191975911702696/>

pH-Wert; Dr. rer. nat. Geraldine Nagel am 15. September 2020;
<https://www.onmeda.de/laborwerte/ph-wert.html>

Übersäuerung (Azidose) und Organe, Übersäuerung durch Stress
<https://www.saeure-basen-ratgeber.de/grundlagen/azidose-uebersauerung-organe/>

Die Wirren der Viren; 13. März 2010;
<https://dekubitusprophylaxe.wordpress.com/2010/03/13/die-wirren-der-viren/>

Das sagt uns der pH-Wert; Carina Rehberg am 8. Juni 2021;
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/koerper/koerperfunktionen/ph-wert>

Das Buch der Macht - Völlige Freiheit und Selbstbestimmung im Jahre Null nach der
Zeitenwende; jivakaforworld@gmail.com am 02. Mai 2020;
<https://www.youtube.com/watch?v=xazO6cNXJaM>

Eubiotik – Der Weg zur absoluten Gesundheit;
<https://www.eubiotik.com/rotrandiger-baumschwamm/>

Basenfasten - Die Anleitung; Carina Rehberg, 03 Juli 2021
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/abnehmen/fasten-uebersicht/basenfasten-ia>

BASISCHE KÖRPERPFLEGE Vincent Beckenbauer; 13. Oktober 2017
<https://silo.tips/download/basische-krperpflege>

Idee und Umsetzung: © DAGMAR AUERBACH

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet oder übertragen werden.

Diese Vorlage wurde mit großer Sorgfalt erstellt und geprüft. Trotzdem können Fehler nicht vollkommen ausgeschlossen werden. Verlag, Herausgeber und Autoren können für fehlerhafte Angaben und deren Folgen weder eine juristische Verantwortung noch irgendeine Haftung übernehmen.