

Volkmar Schwabe

# Zivilisationskrankheiten im Blickpunkt:

## Der Säure-Basen-Haushalt

Er gelangt immer mehr in den Fokus derer, die Medizin aus dem biologisch-ganzheitlich orientierten Blickwinkel betrachten: Der ausgewogene Säure-Basen-Haushalt.

Bildet er doch das unverzichtbare Fundament, auf dem andere Interventionen der Natur- bzw. Ganzheitsmedizin, wie auch alle sog. „schulmedizinischen“ Therapien, erfolgreich aufbauen können. Sicher genügt es nicht, allein den ausgeglichenen Basenhaushalt in den Mittelpunkt jeglicher Diagnostik und Therapie zu stellen, ihn quasi als Alleinverantwortlichen eines umfassenden Gesundheitsbegriffs zu stilisieren. Aber ohne ihn ist alles nichts.

Der Blick auf den pH-Wert unserer Körperflüssigkeiten, ob er alkalisch oder eher sauer ist, vereint heute immer öfter Naturärzte und die Anhänger der sogenannten Schulmedizin. Auch jeder aufgeklärte und an seiner Gesundheit interessierte medizinische „Laie“ führt den Säure-Basen-Haushalt immer mehr in seinem Bewusstsein und Sprachschatz und überträgt dieses Wissen in sein tägliches prophylaktisches Handeln.

Mayr-Ärzte wie Dr. Zimmermann in Badenweiler (siehe auch CO`MED 09/01 und 04/04: Klinik Zimmermann) wissen seit langem um die dramatischen Auswirkungen eines Säureüberschusses, bezeichnen Infarkt und Schlaganfall zu recht als Säurekatastrophe, hervorgerufen durch die Erythrozytenstarre, die nach den Forschungen des Stuttgarter Internisten Dr. Kern bei einem pH-Wert unter 6,5 bis 6,4 eintritt.

Dies erklärt übrigens auch die immer wieder gemachte Erfahrung, dass Herzinfarkte oft in den frühen Morgenstunden zwischen 5 und 7 Uhr eintreten, weil genau zu diesem Zeitpunkt die Säureflut, die sich mit den Basenfluten kontinuierlich abwechselt, ihren Höhepunkt erreicht, wie uns das Professor Sander, der Vater der Säure-Basen-Theorie, gelehrt hat.

Nicht nur die Mayr-Ärzte wie Dr. Zimmermann beschäftigen sich mit den Auswirkungen des Säure-Basen-Ungleichgewichts. Dr. Michael Worlitschek wird heute sogar als „Säure-Basen-Papst“ apostrophiert. Vater und Tochter Matthias Leisen und Katharina Vanselow-Leisen (Die Leisenkur) haben schon sehr früh in siebzigerjähriger Forschungsarbeit die Basis für die auf die Körperchemie bezogenen Erkenntnisse und damit zur Theorie schlackenbedingter Krankheiten gelegt.

Und es waren nicht zuletzt die beiden „Letzten Druiden“, die Drogisten Peter

Jentschura und Josef Lohkämper, die die Umsetzung und weitere Erforschung der von den Leisen gesetzten Grundlage zu ihrem Lebenswerk machten. Ich habe in meinen bisher erschienen Artikeln (z. B. Gesundheit durch Entschlackung – wird Jentschuras Regenata die Kur des 21. Jahrhunderts?) nie versucht zu verbergen, dass mich das Lebenswerk dieser beiden letzten Druiden schon seit Jahren beeindruckt und meine weitere Beschäftigung mit diesem komplexen Thema wesentlich beeinflusst hat. Insbesondere die beiden Grundlagenwerke, der Bestseller „Gesundheit durch Entschlackung“ mit einer Auflage von mehr als 135 000 und das erst kürzlich auf den Markt gekommene Kompendium der Zivilisationskrankheiten, „zivilisatoselos leben“ bilden insofern auch eine wesentliche fachliche Grundlage für diesen Artikel, der sich in der Folge mit den Grundlagen der Körperchemie, des Säure-Basen-Haushalts, der zivilisationsbedingten Krankheiten und der entsprechenden naturheilkundlichen Interventionsmöglichkeiten beschäftigt wird.

### Die Mär von der immer längeren Lebenserwartung

Doch zunächst drängt sich die Fragestellung auf, weshalb der Körperchemie – wie auch in diesem Artikel – so große Aufmerksamkeit gewidmet wird, wenn doch die Menschen auf Grund der großen Fortschritte der Medizin ohnehin immer älter werden.

Ist schon die Frage m.E. mehr als berechtigt, ob die Menschen bisher bei besserer Gesundheit und größerer Lebensqualität älter geworden oder ob lediglich ihre Verschleißteile effizienter repariert bzw. ausgetauscht worden sind, so ist nunmehr ganz grundsätzlich die These der wachsenden Lebenserwartung – ob mit besserer oder schlechterer Lebensqualität verbunden – in Frage zu stellen. Neuere Untersuchungen registrieren nämlich einen Trendwechsel. Stellte sich bis zur Jahrtausendwende die Alterspyramide immer mehr auf den Kopf, so ist nunmehr ein Effekt zu registrieren, dass die ganz Alten zwar immer noch zunehmend älter werden und selbst die biblische Lebenserwartung in den Schatten stellen, dass aber andererseits die Lebenserwartung der jüngeren Generationen zunehmend und drastisch sinkt!

### VOLKMAR SCHWABE



Der Medizin-Journalist, Diplom-Pädagoge und Gesundheitsberater zeichnet für die Serien „Klinik-Konzepte“, „Kur-Konzepte“ sowie „Reisen und Kultur“ in CO`MED verantwortlich.

**Offensichtlich haben Lebens- und Umweltbedingungen, Genußsucht und Wertewandel längst das Wettrennen mit der schulmedizinischen Akzeleration gewonnen, aber keiner will es wahrhaben. Der Körper des „modernen“ Menschen gleicht einer Müllhalde, voll von Schlacken, Medikamenten, Chemikalien und Eiweiß. Statt der energiereichen Ernährung unserer Vorfahren – selbst in sogenannten „schlechten“ Zeiten – dominieren heute energielose Nahrungsmittel, vergiftende Körperpflege mit Fluor, Aluminium etc., süchtig machende Genussmittel und krank machende Medikamente, die schon auf dem Beipackzettel in zynischer Offenheit vor ihren oft lebensbedrohlichen „Nebenwirkungen“ warnen.**

Vermutlich wird dies zur Folge haben, dass Rentenproblem und Generationenkonflikt eher ein aktuelles Syndrom von heute als das den Generationenvertrag auflösende Szenarium von morgen ist. Dies mag unter anderen zwei Ursachen haben, die sich gegenseitig bedingen und auf die im Folgenden näher einzugehen sein wird. Zum einen wird nämlich die in den Genen abgespeicherte Qualität des Erbgutes aufgrund der rasant steigenden Belastung und Verschärfung unserer Lebensbedingungen sprich Übersäuerung sprich Verschlackung sprich Abbau der Mineralstoff-Depots sprich Zivilisationskrankheiten von Generation zu Generation weiter gegeben und gleichzeitig steigt die individuelle Bereitschaft, sich auf diesen *circulus vitiosus* durch fast strategisch angelegten Raubbau der eigenen Ressourcen den Lemmingen gleich in den Abgrund der sich immer mehr verkürzenden Lebenserwartung zu werfen.

Keine Angst: Dieser Artikel reduziert sich nicht auf das Skandalisieren gesellschaftlicher Bedingungen, sondern nutzt diese Zustandsbeschreibung als Basis für das zwar visionär klingende, aber in evidente Realitäten eingemittete Verlassen dieses „Irrgartens der Zivilisationskrankheiten“, wie Peter Jentschura dies gleichermaßen eingängig wie zutreffend beschreibt, zu Gunsten eines glücksbetonten Lebens bei Gesundheit und (relativer) Schönheit bis ins hohe Alter.

### Der Säure-Basen-Haushalt

Wir sprechen von dem unsere Lebensgrundlage vernichtenden sauren Regen und definieren ihn auf der Skala zwischen der alkalisch dominierten Alkalose und der sauren Azidose im Rahmen seines spezifischen pH-Wertes, genau wie wir das Verhältnis zwischen Säure- und Basen-Anteil beim Menschen auf dieser pH-Skala verorten.

Oft genug sind wir uns dabei über die physikalischen und chemischen Zusammenhänge dieser oft und gern gebrauchten Maßeinheit „pH“ nicht im Klaren. Selbst wenn damit die Gefahr eines zu abstrakt klingenden „Schulaufsatzes“ eines Pädagogen verbunden sein mag, soll dieser Artikel ein wenig Licht in dieses Dunkel bringen. Ich beziehe mich dabei in der Hauptsache auf die grundsätzliche Aufarbeitung der körperchemischen Grundregulation im bereits erwähnten Grundlagenwerk „Gesundheit durch Entschlackung“.

pH ist nichts anderes als die Abkürzung des Begriffs „potentia Hydrogenii“, der Kraft des Wasserstoffs (H). Diese „pH“ ist auf eine Skala von 0 – 14 projiziert. Auf dieser Skala kann dann abgelesen werden, ob eine Lösung, das Blut, der Urin, sauer oder basisch ist. „Sauer“ ist die Definition der elektrisch positiv geladenen Säure-Moleküle (H plus-Ionen), deren Skalenwert auf der pH-Tabelle bei 0 beginnt und bis pH 7 reicht. Oberhalb von pH 7 ist die Flüssigkeit basisch bzw. alkalisch und bezieht sich auf die Anzahl der elektrisch negativ geladenen Basenmoleküle (OH minus-Ionen), endend bei dem Skalenwert 14). Die Flüssigkeiten mit einem pH-Wert von 7 bis 14 bezeichnen wir als Base oder als Lauge. Logischerweise ist dann der Skalenwert 7 der Punkt der Neutralität, bei der eine neutrale Lösung gleichviel positiv geladene Wasserstoffionen enthält wie negativ geladene OH-Ionen.

Basen enthalten also als Gegenspieler der „sauren“ Wasserstoff-Ionen nicht einfach nur Sauerstoffionen, sondern eine Gruppe aus Sauerstoff- und Wasserstoffionen, die sogenannten Hydroxyl-Ionen.

**Sie merken: Der Wasserstoff ist der eigentliche „Säurestoff“, während der „Sauerstoff“ der basenbildende Stoff ist, unser „Mutterstoff“. Der Name „Sauerstoff“ ist nur durch eine Verwechslung**

**bei der Namensgebung entstanden. Kleine Ursache, große Wirkung.**

**Man beachte übrigens, dass die pH-Skala von 0 bis 14 logarithmisch ist. Das bedeutet nämlich, dass der pH-Wert 5 eine zehnmal so große Säurestärke aufweist wie der pH-Wert 6.**

Unser Blut hat einen pH-Wert zwischen 7,35 und 7,45, ist also – wie wir spätestens jetzt wissen – leicht basisch. Der Urin schwankt zwischen pH-Werten von 4 bei Kranken und 8 bei Babies. Dieses Baby hat neun Monate im basischen Fruchtwasser bei einem pH-Wert von 8,5 gelegen. Dennoch bezeichnet die „Wissenschaft“ immer noch basische Körperpflege als hautschädigend und offeriert saure Körperpflege. Dieses unsittliche Anliegen ist dann wohl schon als Signal für die Aufnahme des Kleinkindes in die Reihen der Sterblichen zu verstehen, weil es von nun an mit dem pH-Wert bergab geht.

**Letztlich ist Altern aus dieser biochemischen Sichtweise nichts anderes als das kontinuierliche Sinken des pH-Werts, also einem Prozess von der basischen zur sauren Lösung mittels der Vergiftung durch Säure und Schlacken.**

Wir „versauern“ im Alter also nicht nur umgangssprachlich, sondern auch im biologisch-chemischen Sinne.

**Somit wird deutlich, dass das Postulat „Gesundheit und Schönheit bis ins hohe Alter“ in der Hauptsache das Ziel hat, den Teufelskreis der Übersäuerung aller Zellen und der damit verbundenen Entnahme unseres Mineralstoffdepots bzw. der Elektrolyte zwecks Säureneutralisierung zu stoppen.**

Wir sprechen vom Säure-Basen-Gleichgewicht, was aber nicht damit gleichgesetzt werden darf, dass es sich um eine ausgeglichene Lösung mit dem pH-Wert 7 handeln würde. Entsprechend der Aufgaben, die unsere Organe bzw. Zellverbände im Organismus zu erfüllen haben, differieren die pH-Werte. Unser Verdauungsschlauch z. B. ist vom Mund bis zum Anus im Wechsel alkalisch bzw. basisch und sauer.

Das Blut kann seine lebenswichtigen Aufgaben wiederum nur erfüllen, wenn es sich in einem leicht basischen pH-Wert mit einer maximalen Schwankungsbreite von 7,25 bis 7,45 befindet. Bei der Senkung des Säuregrades unter 7,25 sprechen wir von einer gefährlichen AZIDOSE, während die Erhöhung des pH-Wertes über 7,45 durch Basenüberschuss bzw. Säuremangel als ALKALOSE bezeichnet wird. Der Zustand einer konstanten Wasserstoffionenkonzentration beim gesunden Menschen wird als ISOHYDRIE bezeichnet.

Der gesunde Körper scheidet zur Erhaltung des optimalen Säure-Basen-Verhältnisses die überschüssige Säure über Niere und

Lungen, auch über die Haut, aus. Dies wird durch eine basenüberschüssige, d. h. mineralstoffüberschüssige Ernährung unterstützt.

**Mit unserer denaturierten Zivilisationskost führen wir aber entgegen jeder Vernunft unserem Körper 80 bis 90 % säurebildende Nahrung und Getränke zu.**

Folglich verschiebt sich der optimale Säure-Basen Ausgleich bei unseren heutigen Lebens- und Ernährungsbedingungen immer mehr zur Azidose. Dies führt im Lauf der Zeit unter anderem dazu, dass die Nieren ihre Arbeit nicht mehr in vollem Umfang verrichten können. Je mehr Säuren in den Blutstrom gelangen, desto mehr werden die basenbildenden Mineralstoffbestände zwecks Neutralisierung abgebaut. So werden zum Abpuffern dieser sauren Lösung lebenswichtige Basenbildner wie Calcium, Natrium und Kalium dem Gewebe und den Knochen sowie dem Haarboden entzogen. Übersäuerte und verschlackte Zellen werden strukturschwach.

Es entstehen saure Müllhalden, die ihre Giftstoffe in die Blutbahn abgeben. Kein Wunder, dass sich die Pilzkrankung Candida albicans immer mehr ausbreitet, die als Folgeerscheinung der Azidose mit Stoffwechselgiften Leber und Gehirnzellen schädigt. Pfortaderrückstau und in Verbindung damit Hämorrhoiden sind weitere mögliche Folgen.

**„Zuviel Säure ist todbringend“, bringt Prof. Metschnikoff diesen Teufelskreis auf eine kurzen Nenner.**

Peter Jentschura bezeichnete zunächst das beschriebene Übel Übersäuerung als epidemische Zivilisationskrankheit AZIDOSE, später als ZIVILISATOSE mit den Erscheinungsbildern: Ablagerung von kristallisierten Säuren in Blutgefäßen, Muskeln, Gelenken, Binde- und Fettgewebe sowie Lymphgefäßen. Das übersäuerte Blut versucht, die belastenden Säuren schnellstmöglich an der Peripherie abzulagern, in den Beinen, den Schultern, im Nacken- und Kopfbereich, entlang der Wirbelsäule, zuletzt sogar im Gehirn mit besonders dramatischen Folgen wie Morbus Alzheimer, Morbus Parkinson, Tinnitus, Hörsturz, Grauer Star, Migräne, „Schlackenfall“.

Die so entstehenden Schlackenknötchen drücken schmerzhaft auf die Nervenenden und werden dann als Neuralgien definiert. Sie machen sich als Nadelkristalle an den Fußsohlen und unter der Kopfhaut bemerkbar. Sie schmirgeln den Knorpel zwischen den Wirbeln und in den Gelenken ab.

Weitere Folgen sind der „zu hohe“ Cholesterinspiegel, der aber nichts anderes ist als die logische und sinnvolle Konsequenz, um als Ersatz für das verlorene Calcium und als Schutz der Gefäßwände von den hochintelligenten Zellen zur Verfügung gestellt zu werden. Genauso wie der „zu hohe Blut-

druck" die logische Folge der durch Erythrozytenstarre verursachten Durchblutungsstörung ist. In dieser Sichtweise ist Rheuma eine logische Folge davon, dass ein Harnsäurekristall auf einen Nerv drückt. Harnsäure entsteht wiederum als Zerfallsprodukt übermäßig zugeführter und körpereigener Eiweiße.

Das ist eine extrem verkürzte Zusammenfassung der Analyse, wie sie insbesondere Peter Jentschura und Josef Lohkämper entwickelt und begründet haben. Der Dreisprung der Entschlackung, Entsäuerung und Entgiftung, der Ausleitung und der basenbildenden Ernährung ist für mich höchstgradig plausibel und – wie ich mich seit einigen Jahren selbst überzeugen konnte – hoch effizient und beweist damit im Umkehrschluss die Richtigkeit der dieser Therapie zu Grunde liegenden Analyse.

### **Der Prozess der Umwandlung von Säure in Schlacke und die Rückführung der Schlacke zu Säure**

Wie funktioniert denn eigentlich dieser Prozess, mit dem sich der Organismus dagegen wehrt, durch zu hohe Säurewerte in den Körperflüssigkeiten verätzt zu werden? Er bindet bzw. neutralisiert diesen überschüssigen Säureanteil mit den ihm zur Verfügung stehenden Mineralstoffen. So verwandelt er Harnsäure in harnsaurer Calcium, Oxalsäure wird oxalsaures Calcium. Dieser lebenswichtige chemische Prozess bildet noch keine Schlacke, sondern Neutralsalz. Erst durch die Tatsache, dass der Körper nicht in der Lage ist, zu große Mengen anfallenden Neutralsalzes über die natürlichen Entgiftungswege zu entsorgen, muss er sie in Schlackenhalde zwischenlagern, wohl wissend, dass bei unverändert hoher Säurezufuhr aus dem Zwischenlager nolens volens ein Endlager wird. Für den Organismus, den das betrifft, ein doppeldeutiges Wortspiel ohne Happy End.

**Diese Schlackenablagerung, diese Müllhalden, sind es nämlich erst, die die oben genannten dramatischen Folgen zeitigen, die dann als sogenannten „unheilbare“ Zivilisationskrankheiten etikettiert werden.**

Neben der Beschreibung der Vorgänge, die letztendlich zur Zivilisatose führen, hat dieser Artikel aber ein zweites, zentrales Lernziel:

**Jeder Mensch kann es durch sein eigenes Verhalten, durch sein Tun und Lassen, durch die Übernahme der Verantwortung für die eigene Gesundheit bzw. Krankheit, relativ autark steuern, wie hoch sein Schlackenpegel steigt, wie schnell er / sie ihn auch wieder zum Sinken bringt, kurz: Welche Lebenserwartung bei welcher Lebensqualität er / sie sich selbst verordnet!**

Fast jeder Prozess ist umkehrbar. Auch der Weg von der Säure über Neutralsalz zur

Schlacke ist umkehrbar. Erfreulicherweise hat die Natur uns mit dem Kräutertee ein einfaches Mittel in die Hand gegeben, das in der Lage ist, sogar wasserunlösliche Salze wie das harnsaure, schwefelsaure oder oxalsaure Calcium zu lösen.

Das im Tee enthaltene Calcium drängt nämlich das Calcium, das sich zur Säureneutralisierung mit dem mit der Harnsäure oder Oxalsäure verbunden hat, aus dieser scheinbar unlöslichen Verbindung. Dieser lebenswichtige Prozess hat allerdings seinen Preis. Er aktiviert dabei nämlich demerweise die ehemals neutralisierte Säure.

Es bedarf jetzt eines dritten Calciums (oder anderen Mineralstoffs), der die jetzt wieder notwendig gewordene Neutralisierung der reaktivierten Säure zwecks Ausscheidung bewerkstelligt. Um das notwendige energetische Potenzial dafür zu haben, muss er energiereich und neutralisierungsfähig sein und wird entweder aus hochwertiger energiereicher Nahrung zur Verfügung gestellt oder es beginnt ein neuer circulus vitiosus, weil der Körper mangels geeigneter Alternativen wieder seine eigenen Mineralstoffreserven räubern muss. Dieser neu einsetzende Teufelskreis wird übrigens dann als „Fastenkrise“ bezeichnet, wenn während des Fastens gelöst, aber nicht neutralisiert und ausgeleitet wird. Eine ggf. lebensgefährliche Folge einer so gut gemeinten, aber unprofessionell durchgeführten „Entschlackungskur“.

**Praktischer Tipp:** Für eine effiziente Entschlackungskur, eine drastische Ausleitung, benötigt der Organismus über einen Zeitraum von sechs bis zwölf Monaten bis zu fünf Liter Kräutertee pro Tag, begleitet von ein bis zwei Litern hochwertigem Wasser! Diese Kur muss aber als unverzichtbare Begleiter energiereiche basenbildende Mineralstoffzufuhr und basische Giftausleitung über die Haut beinhalten.

**Energereiche Mineralstoffe finden wir nur im Pflanzenreich. Chemische und thermische Behandlung zerstört das energetische Potenzial!**

**Zusammenfassung:** Auf Grund unserer denaturierten Lebensweise werden unsere Körperflüssigkeiten zunehmend sauer, ihr pH-Wert sinkt, oft lebensbedrohlich, zivilisationsbedingte Krankheiten bis hin zum Infarkt und Schlaganfall sind die Folge.

Um eine Verätzung durch diese Säuren zu verhindern, neutralisiert der Körper die Säuren mit einem Mineralstoff. Sofern ihm dazu kein energiereicher pflanzlicher Mineralstoff aus der Ernährung angeboten wird, räubert er die eigenen Mineralstoffdepots, Knochen, Zähne, Haare. Schafft er es wegen ständig neuer Säurezufuhr nicht, dieses so gebildete (z. B.) oxalsaure Calcium auszuschleiden, wird es in Schlackenhalde entsorgt, die wiederum die Ursache vieler Zivilisationskrank-

heiten sind. Kräutertee ist in der Lage, diese Schlackensalze zu lösen mit dem Preis, dass die ehemals gebundene Säure wieder aktiviert wird. Es bedarf nun eines weiteren energiereichen, pflanzlichen Mineralstoffs, um diese aktive Säure wiederum zu binden.

Dieser gesamte Aufwand macht natürlich nur Sinn, wenn diese mit dreimaligem Mineralstoffaufwand verbundene Reaktionskette endgültig unterbrochen wird, indem diese vom dritten Mineralstoff wiederum umgewandelte Säure endlich ausgeleitet wird. Diesen Prozess soll das nächste Kapitel illustrieren.

Vorher möchte ich aber noch erwähnen, dass der Verlauf der Verschlackung bei Männern und Frauen unterschiedlich verläuft, weil die Frau über ihre Menstruation Monat für Monat äußerst effektiv entschlackt. Desto größer werden für den deshalb im Umgang mit Säuren und Schlacke relativ ungeübten weiblichen Organismus die Probleme. Wenn in der Menopause plötzlich in ungeahnter Menge Säuren zu verstoffwechseln und Schlackenhalde zu „verwalten“ sind, erinnert sich der in Not geratende Körper wieder an die schon in der Kindheit oft mit Erfolg angewandte Methode der Schlackenverbrennung mittels Fieber. Insofern sind die Hitzewallungen und Schweißausbrüche „kluge“ Selbstreinigungsversuche des Körpers und sollten mit dem Dreisprung der Entschlackung: Lösung deponierter Schlacken – mineralische Verstoffwechslung gelöster Säuren und Gifte – Ausscheidung von Schadstoffen über Haut, Schleimhaut und ausleitende Organe und nicht mit Hormonsubstitution beantwortet werden.

Die geringere Lebenserwartung des Mannes hängt übrigens im Wesentlichen damit zusammen, dass er nicht über die Möglichkeit der monatlichen Entschlackung verfügt und deshalb seine Schlackendeponien schon viel früher voll sind bzw. überlaufen. Es sei denn, er hat schon früh damit begonnen – siehe oben – seine Verschlackung und damit seine Lebenserwartung bewusst zu steuern.

### **Basische Entschlackung und basische Körperpflege**

Nachdem wir mit dem Kräutertee die deponierten Schlacken aufgelöst und die damit wieder gelösten Säuren und Gifte verstoffwechselt haben, gilt es nun, mit basischer Lauge die Säuren und Gifte aus der Oberhaut und den Schleimhäuten mittels osmotischem Spannungsgefälle im wahren Sinne des Wortes „auszulaugen“.

Wir schauen uns das Modell von Mutter Natur an, die – wie eingangs erwähnt – den wachsenden künftigen Erdenbürger in einem idealen Milieu mit einem pH-Wert von 7,5 bis 8,5 verwöhnt. So sollten auch wir unsere Haut mit einer basischen Körperpflege verwöhnen, die genau diesem pH-

Wert entspricht. Neben dem damit verbundenen osmotischen Entschlackungseffekt lernt die von den industriell hergestellten meist sauren Hautpflegemitteln strapazierte Haut sofort wieder, sich selbst zu fetten. Die Alkalität regt nämlich, egal ob im Fruchtwasser oder im Vollbad, die Haut dazu an, über die Talg- und Schweißdrüsen Säuren und Schadstoffe auszuscheiden, was zum einen den lebenswichtigen Schritt der Entschlackung, Entgiftung und Entsäuerung über die Haut bewirkt, zum andern auch sofort zur Selbstfettung der Haut anregt.

Gleichzeitig ist basische Körperpflege das effizienteste und natürliche Mittel gegen Verpilzung. Mykosen können nur in einem sauren Milieu zwischen pH 3,5 und pH 5,5 leben. Basische Körperpflege mit einem pH-Wert von 8,5 nimmt ihnen ihren (Über-)Lebensraum.

Wir bezeichnen die Füße auch als „Ersatznieren“, die sich insofern ganz besonders für basische Bäder, basische Wickel oder gar basische Strümpfe, die über Nacht getragen werden, anbieten. Peter Jentschura gibt der konsequenten basischen Entschlackung, die im Übrigen auch die Schleimhäute einschließt, den Rang einer „Ersatznieren“ und liegt damit sicher nicht schiefe.

Schauen wir uns einmal an, wie ein Tag, jeder Tag, aussehen sollte und könnte, der die basische Zuwendung zu uns selbst als wichtigen Baustein der Gesunderhaltung und Schönheit bis ins hohe Alter in den Mittelpunkt stellt.

Wer die Möglichkeit dazu hat, beginnt den Tag mit dem Tautreten. Anschließend werden Hände und Füße basisch geweckt. Das beinhaltet ein oder zwei Minuten Handgymnastik im kühlen Wasser, aber auch das Reinigen der Finger- und Fußnägel, weil der Körper Nacht für Nacht im Bestreben der Reinigung Stoffwechselreste unter die Finger- und Fußnägel schiebt. Es folgt eine Büstenmassage der Hände, Arme, Füße, Beine. (Das ganze Ritual der richtigen, in Ausscheidungsrichtungen zu streichenden Bürstenkur habe ich in CO-MED 11/04 beschrieben).

Es folgen die basische Zahn-, Genital- und Analpflege sowie die basische Waschung von Nase, Gesicht und Achseln.

Über den Tag verteilt wiederholen sich basische Waschungen von Nase und Gesicht. Bei Schwitzen werden Achselhöhle, Leisten- oder Genitalbereich basisch gewaschen.

Den Tag beschließen wiederum basische Zahn-, Genital- und Analpflege, die basische Nasenspülung, basische Inhalation, ein basisches Fuß- oder Vollbad.

Basische Strümpfe und die verschiedensten basischen Wickel ergänzen und intensivieren die Effekte der basischen Körperpflege genauso wie der basische Einlauf.

### Die Zivilisationskrankheiten

Dieser Artikel versucht aufzuzeigen, dass der Dreisprung der basischen Entschlackung, der basischen Körperpflege und der basenbildenden Ernährung (selbst wenn dieser wichtige Punkt nur indirekt im Rahmen der Mineralstoffzufuhr gestreift werden konnte) die Plattform bildet für das Erreichen des Ziels: Gesundheit und Schönheit bis ins hohe Alter und die Grundlage legt, um die schweren, oft als unheilbar apostrophierten Zivilisationskrankheiten zu vermeiden.

Umgekehrt gilt genauso, dass bereits vorhandene Zivilisationskrankheiten, im Folgenden seien einmal beispielhaft einige erwähnt von „A“ wie Adipositas, Allergie, Arteriosklerose, Arthritis und Arthrose über „D“ wie Darmgeschwüre (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn), Dekubitus, Demenz, Depression, Diabetes mellitus, über „H“ wie Hämorrhoiden und Herzinfarkt, „O“ wie Ödeme, Offenes Bein (Ulcus cruris, Beingeschwür), Ohrengeräusche (Tinnitus), Osteoporose bis zu „Z“ wie Zöliakie und Zysten, durch effizientes und konsequentes Handeln im Sinne des Dreisprungs der Entschlackung durchaus heilbar sind.

Es überfordert diesen Artikel allerdings bei weitem, auf die besondere Systematik einzugehen, die eine Beschäftigung mit den Zivilisationskrankheiten aus der Sicht der Lebensmedizin, wie sie z. B. Peter Jentschura in Abgrenzung zur Schulmedizin nennt, zwingend nach sich zieht. Es verbleibt mir insofern nur, auf einen Folgetext und auf die Literaturempfehlungen (insbesondere „zivilisatoselos“) am Ende dieses Artikels zu verweisen.

### Peter Jentschuras Regenata

Ich habe es eingangs als wichtiges Lernziel dieses Artikels skizziert, dass jeder Mensch durch sein eigenes Verhalten, durch sein Tun und Lassen, steuern kann, wie hoch sein Schlackenpegel steigt, wie schnell er/sie ihn auch wieder zum Sinken bringt, welche Lebenserwartung bei welcher Lebensqualität er/sie sich selbst verordnet.

Peter Jentschuras Regenata (im Sinne von: die regeneriert Wiedergeborene), die ich bekanntlich als die Kur des 21. Jahrhunderts bezeichnet habe (und im Übrigen immer überzeugter davon bin, dass diese durchaus mutige und etwas plakativ anmutende Etikettierung richtig und zutreffend ist), gibt dem und der an der eigenen Gesunderhaltung Interessierten die Möglichkeit, in Form einer Reinigungs- und Regenerationskur basische Entschlackung, basische Körperpflege und basenbildende Ernährung im entspannten Kreis Gleichgültiger zu erlernen bzw. zu erleben, mittlerweile in 16 Hotels und Privatkliniken in Deutschland und in der Schweiz. (Näheres unter: [www.regenata.com](http://www.regenata.com))

Was ich aber besonders faszinierend finde: Jeder und jede hat die Möglichkeit, die Regenata zu Hause im stillen Kämmerlein erfolgreich durchzuführen. Es bedarf dazu der Kenntnis, die Sie sich vielleicht schon mit diesem Artikel angeeignet haben, vorher schon hatten und/oder mit den Literaturempfehlungen ganz wesentlich vertiefen können. Es bedarf weiterhin eines guten, geeigneten Kräutertees, eines basischen Badesalzes mit einem pH-Wert von 8,5, einer basenbildenden, pflanzlich-mineralstoffhaltigen Ernährung, aerober Bewegung und der Bereitschaft, nach folgender Maxime zu leben:

### Meide Schädliches! Iss, trink', tue Nützliches! Scheide Schädliches aus!

Je nach individuellem Blickwinkel wird das für die einen ein sehr hoher, vielleicht zu hoher Preis sein, für die anderen wiederum ein erstaunlich niedriger, auf jeden Fall ein erstaunlich plausibler, der dazu beitragen kann, dass in einer manchmal immer dunkler erscheinenden „Lebensgrundlage“ viele individuellen Lichter brennen. Entscheiden Sie selbst, zu welcher Gruppe Sie gehören (wollen). Ich wünsche Ihnen jedenfalls von Herzen ein langes Leben bei guter Gesundheit und das Bewusstsein, dass Sie das ganz allein in der Hand haben und dass es zumindest bei dem Blick auf die individuelle, eigene Gesundheit überhaupt keinen Grund gibt zu fatalistischer Depression, selbst wenn diese Regung bei einem Blick auf unser desolates Gemeinwesen aufkommen könnte. Dieses Licht wird dann nicht nur ihr eigenes Lebensglück wesentlich vertiefen, sondern auch dafür Sorge tragen, dass viele andere, Ihnen nahe stehende Menschen, etwas davon abbekommen.

**Erinnern Sie sich noch? Begonnen hat dieser Ausblick auf ein qualitativ verändertes, lebens- und liebenswertes langes Leben und einer neuen Form der selbstbestimmten, aktiv „gemanagten“ eigenen Gesundheit mit etwas scheinbar ganz profanem:**

**Dem Säure-Basen-Haushalt.**

#### Literaturempfehlungen:

Peter Jentschura / Josef Lohkämper „Gesundheit durch Entschlackung“

von denselben Autoren:  
„zivilisatoselos leben“

Dr. Karl-Otto Heede, Marie-Luise Schicht  
„Millionen könnten geheilt werden“

alle drei Bücher: Verlag Peter Jentschura Dülmener Straße 33, 48163 Münster

#### Anschrift des Autors:

Volkmar Schwabe  
Spessartstraße 71  
D 36391 Sinnatal

Tel.: 06665/13025

Fax: 06665/919679

[volkmar.schwabe@t-online.de](mailto:volkmar.schwabe@t-online.de)