

Michael Droste-Laux



Ernährung –
Körperpflege – Psyche

KNAUR 
MENSANA

Wichtiger Hinweis

Die Informationen in diesem Buch dienen der Gesunderhaltung; sie sind vom Autor erprobt, sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen dargestellt. Das hier Aufgeführte ersetzt jedoch in keinem Fall den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker. Autor und Verlag haften nicht für Schäden, die aus dem Gebrauch oder Missbrauch des Dargestellten entstehen.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de



Das vorliegende Buch ist eine stark gekürzte Fassung des 2014 im Knauer Verlag erschienenen Werkes von Michael Droste-Laux:

*Das Säure-Basen-Erfolgskonzept. Entschlackung –
Ernährung – Körperpflege.*

Originalausgabe Oktober 2015

© 2015 Knauer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Christine Stecher

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: FinePic®, München

Satz: Daniela Schulz, Puchheim

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426- 65780-5

2 4 5 3 1

INHALT

Bloß nicht sauer werden	7
Was sind Säuren und Basen?	8
Wie die Körperzellen arbeiten und was sie brauchen	10
Ohne Wasser kein Leben	11
Das zelluläre Transportsystem	12
Den Stoffwechsel besser verstehen	14
Kauen, die Vorverdauung im Mund	14
Ein starker Magen	16
Großartiger Darm	16
Basenliebende Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse	19
Ausleitungsorgan Nieren	21
Blut muss fließen	23
Noch ein Transportweg: Lymphe	25
Ohne Bindegewebe geht gar nichts	26
Das perfekte Zusammenspiel: die Grundregulation	28
Übersäuerung – Blockierung der Lebenskraft	29
Die Eskalation: saurer Innenzellraum	32
Fehler im Stoffaustausch	34
Alterungsprozesse und (Zell-)Ernährung	35
Innere und äußere Einflüsse, die sauer machen	37
Der Azidose-Teufelskreis	44

Krankheitsbilder	46
Verdichtungen, Ablagerungen	46
Entmineralisierung	47
Haarausfall	48
Hautstörungen	50
Messmethoden	51
Falsche Einflussnahme auf die Grundregulation	53
Schönheit von innen	56
Die Zeichen erkennen	57
Der Säureschutzmantel – ein Missverständnis	59
Empfehlungen	64
Exkurs: Der reinigende weibliche Zyklus	69
Basische Ernährung	72
Fasten	76
Das Säure-Basen-Erfolgskonzept	79
Lösen	80
Neutralisieren	82
Ausleiten	84
Basisches Vollbad	86
Basisches Fußbad	89
Peeling mit basischem Badesalz	90
Basische Wickel	91
Basische Körper- und Gesundheitspflege	94
Adressen	96

Bloß nicht sauer werden

Bei einem kerngesunden Menschen sind Wasser-, Sauerstoff-, Mineralstoff-, Licht- und Säure-Basen-Haushalt in einem optimalen Zustand, und seine Organe arbeiten perfekt zusammen. Die Ausscheidungsorgane Lunge, Nieren, Darm und Haut funktionieren reibungslos. Auf keiner Ebene ist etwas Krankhaftes feststellbar. Dieser Idealzustand ist selten; als Neugeborene haben wir ihn – theoretisch – von Natur aus.

Im Laufe des Lebens führen schädliche Umwelteinflüsse und Lebensbedingungen oder einseitige Ernährung leicht zu einer Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichts hin zum Säuren, was eine Störung der fein abgestimmten Körperprozesse nach sich zieht. Solche Entgleisungen lassen sich korrigieren, denn grundsätzlich können alle anfallenden Säuren mit basischen Elementen neutralisiert werden. Außerdem verfügt der Organismus über Puffersysteme, die bei einer kurzfristig starken Übersäuerung Abhilfe schaffen. Dennoch ist ein Sauerwerden oder gar eine chronische Übersäuerung stets ein Angriff auf die Gesundheit, und zwar in einem ganzheitlichen Sinne. Um sich in seiner Haut rundum wohl zu fühlen, ist es elementar wichtig, stets nach einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt zu streben.

➔ Die Erdoberfläche ist zu 70 Prozent mit basischem Meerwasser (pH-Wert bis ca. 7,4) bedeckt. Auch der Mensch besteht bis zu 70 Prozent aus wässrigen Lösungen, das heißt Blut und Bindegewebsflüssigkeit, die idealerweise den pH-Wert 7,4 haben. Das richtige Verhältnis von Säuren und Basen ist für alle Lebewesen – angefangen bei den Mikroorganismen im Erdboden bis zu Tier und Mensch – überlebenswichtig.

Was sind Säuren und Basen?

In unserem Alltag kommen wir ständig mit Säuren und Basen (Alkalischem, Laugen) in Berührung. Sauerkonserven sind in Essigsäure eingelegt, Milchsäure gibt Quark den typisch säuerlichen Geruch, Kohlensäure lässt Getränke sprudeln. Mit Säuren werden Lebensmittel konserviert. Haushaltsreiniger und Waschmittel bilden in Auflösung mit Wasser basische (alkalische) Lösungen – von der Schmier- und Kernseife bis zum Abfluss- oder Fensterreiniger. Die bekannten Laugenbrezeln und -brötchen verdanken ihren Namen der Natronlauge.

In der chemischen Fachsprache definieren sich Säuren und Basen über ihre Ionen. Das sind elektrisch geladene Atome, die positive oder negative

Ladungen aufweisen. Die Konzentration von Wasserstoff-Ionen in wässriger Lösung dient zur Bestimmung von Säuren und wird als pH-Wert angegeben ($\text{pH} = \text{potenzia hydrogenii}$, Kraft des Wasserstoffanteils). Die pH-Wert-Skala zur Darstellung des Säuregrades reicht von 0 bis 14.

Werden Säuren und Basen vermischt, können sie sich in ihren Wirkungen gegenseitig aufheben. Sie verhalten sich neutral, wenn der Neutralisationspunkt pH 7 erreicht wird. Dann werden aus zwei stark ätzenden Stoffen zwei völlig harmlose Verbindungen.

Unser Blut hat einen leicht basischen pH-Wert von 7,35. Das heißt, wir finden dort zwanzigmal mehr Base als Säure. Damit ist unser Blut von Natur aus gut gerüstet, Säureattacken, jene schädlichen Stoffwechsellentgleisungen, abzufangen. Die Fähigkeit, Säuren abzupuffern und so den pH-Wert konstant zu halten, ist für unsere Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Die natürlich begrenzten Pufferreserven sollten deshalb nie ganz ausgeschöpft werden.

➔ pH-Werte

Saure Flüssigkeiten haben einen pH-Wert von 0 bis 7. Basische Flüssigkeiten einen pH-Wert von 7 bis 14. Ein leicht basischer pH-Wert von 7,4 gilt als optimal, denn er entspricht dem pH-Wert unseres Blutes.

Wie die Körperzellen arbeiten und was sie brauchen

Unser Organismus ist ein Energiesystem. In 70 Billionen Zellen wird in jeder Sekunde Energie produziert. Alle diese Zellen müssen mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden, damit sie ihre Funktion wahrnehmen können. In allen Bereichen des Körpers werden außerdem neue Zellen produziert und alte abgebaut. Nach einem schöpferischen Plan erneuert sich unser Körper innerhalb von vier Jahren vollkommen neu. Demnach dürfte es eigentlich keine Krankheiten oder Abnutzungen geben, und trotzdem entstehen sie, und wir leiden unter ihren Symptomen. Krankheit ist in unserem Leben präsent, denn sie stellt – in einem größeren Zusammenhang gesehen – eine Disharmonie zwischen Geist und Körper dar, zu der es jederzeit aus unterschiedlichen Gründen kommen kann.

Konkret betrachtet ist für die Zellgesundheit zum einen eine effiziente Energiegewinnung aus einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung wichtig, zum anderen der stetige An- und Abtransport von Verbrauchtem und Abfallprodukten. Diese Vorgänge bezeichnen wir als Stoffwechsel. Dabei verändern sich durch ständige chemische Reaktionen alle Stoffe, die wir unserem Körper zuführen und die auch wieder abzubauen sind. Säuren und Basen sowie spezifische pH-Bedingungen in den inneren Organen sind notwendig, damit der Stoffwechsel richtig funktioniert.

Ohne Wasser kein Leben

Bei einem Körpergewicht von 60 Kilogramm entfallen etwa 42 Liter auf Wasser, denn Wasser ist das Medium, über das sich der gesamte Stoffwechsel und damit jede Aktivität der Körperzellen vollzieht. Wasser ist sowohl lebensnotwendig für die Energiegewinnung des Körpers als auch für die Entsorgung von Abfall. Fehlt dem Organismus Wasser, gelangen weder Nährstoffe in die Zelle, noch fließen die Stoffwechsel-Abfallstoffe ab. Die Menge an Flüssigkeit, die wir zu uns nehmen, entscheidet über

- ➔ Nährstofftransport und Sauerstoff in den Zellen,
- ➔ Konzentration oder die Verdünnung von Säuren,
- ➔ das Lösen von Ablagerungen.

Unser Körper benötigt reines, klares, aufnahmefähiges Wasser. Je »leichter« das Wasser, umso besser dient es als Transportmittel und zur Entschlackung. Besonders leicht ist Wasser, das zehn Minuten abgekocht und körperwarm getrunken wird (ayurvedischer Champagner). Es nimmt ein Vielfaches an Schlackenstoffen auf und leitet sie aus.

Das zelluläre Transportsystem

Beim Stoffwechsel müssen Grenzen passiert und Transportwege genutzt werden, die Orte sehr unterschiedlicher Qualität verbinden. So bezeichnet man die Grenze zwischen zwei Flüssigkeiten, die sich nicht verbinden können, wie beispielsweise Öl und Wasser, als Phasengrenze. Im menschlichen Körper werden diese Grenzen durch Zellmembranen gebildet. Sie sind relativ dünn im Vergleich zu den an sie angrenzenden extra- und intrazellulären Flüssigkeiten.

Der gesamte Zellhaushalt wird von Ionen-Transportsystemen aufrechterhalten, wobei Osmose die Antriebskraft ist. Durch Osmose wird auch der

Wasserhaushalt der Körperzellen geregelt. Osmose (griech. Stoß) meint den Durchtritt von Stoffen durch eine Membran, die zwei Flüssigkeiten voneinander trennt. Wenn beide Flüssigkeiten von unterschiedlicher chemischer Zusammensetzung sind, kommt es wegen eines Konzentrationsgefälles auch zur unterschiedlichen Geschwindigkeit des Durchtritts. Im Fall, dass die Membran nur halb oder teilweise durchlässig (semipermeabel) ist, hält sie mindestens einen Stoff zurück.

Atome und kleine Moleküle können mit Hilfe von Diffusion und Osmose durch die Zellmembran hindurchtreten. Größere Moleküle werden durch Membrankanäle geschleust.

Ein wichtiges Transportsystem für die Zellen ist zum einen die Natrium-Wasserstoff-Pumpe. Sie reguliert den Säuregehalt innerhalb der Zelle. Zum anderen erzeugt die Kalium-Natrium-Pumpe hydroelektrische Energie und funktioniert wie ein Dynamo am Fahrrad oder eine Batterie. Das Prinzip Osmose ist die Antriebskraft. Hindurchfließendes Wasser lässt diese Pumpen rotieren. Dadurch, dass ständig (intrazellulär) Natrium-Ionen aus der Zelle hinaus- und Kalium-Ionen (extrazellulär) in die Zelle hineingepumpt werden, entsteht ein Konzentrationsgefälle. In den Körperzellen wird durch dieses System Energie erzeugt.

Mit Hilfe dieses Prinzips gelingt es auch, einen gestörten Säure-Basen-Haushalt wieder in Ordnung zu bringen.

Den Stoffwechsel besser verstehen

Die Körperzellen brauchen Wasser, und sie brauchen Brennstoff, den sie aus der Nahrung bekommen. Die Art der Nahrungsaufnahme – sowohl *was* als auch *wie* wir essen – hat deshalb höchste Bedeutung, vor allem für den Säure-Basen-Haushalt. Doch betrachten wir zunächst, wie Nahrung überhaupt verarbeitet wird.

Kauen, die Vorverdauung im Mund

»Gut gekaut ist halb verdaut«, heißt es zu Recht, und viele Verdauungsstörungen lassen sich durch gründliches Kauen und damit Einspeicheln der Nahrung verhindern oder beheben. Kauen ist der erste Verdauungsprozess, quasi eine Vorverdauung. Je besser die Nahrung schon im Mund aufgespalten wird, desto schneller wandelt sich Stärke in Zucker um, und desto leichter haben es danach die Organe Magen und Darm. So beginnt beim Kauen die erste Alkalisierung, da der Speichel einen leicht basischen pH-Wert um 7,2 hat. Für den Säure-Basen-Haushalt noch wesentlicher

ist – neben dem Aufspalten der Nahrung – die Pufferfunktion des basischen Speichels. Außerdem trägt der Speichel zur Verdünnung der aufgenommenen Säuren bei.

Bei einem übersäuerten Menschen allerdings sind sowohl der Speichel als auch die Mundschleimhäute nicht mehr alkalisch, wodurch die Bakterienflora des Mundes sich verändert. Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist in Richtung Gesundheitsstörung verschoben. Saures Milieu führt zur Entmineralisierung des Zahnfleisches (Parodontose) und zum Kalkentzug aus den Zähnen. Außerdem wird der natürliche Zahnschmelz angegriffen. Nachweislich erhöht eine Übersäuerung die Kariesanfälligkeit.

Die hierzulande übliche säureüberschüssige Kost mit einem Übermaß an tierischem Eiweiß und Zucker begünstigt den Zahnverfall. Ihr mangelt es an wichtigen basischen Mineralien, Mineralsalzen, Spurenelementen und Vitaminen. Hinzu addieren sich die verbreiteten »weichen« Mahlzeiten und »schnellen« Fertiggerichte (Fast Food), die ein ordentliches Kauen fast erübrigen. Leider nehmen wir uns kaum mehr Zeit, in Ruhe zu essen. Oft geschieht es nebenher. Dabei fördert gerade ausgiebiges Kauen die Sekretion von Speichel, der eine alkalische (basische) Reaktion

ermöglicht und die Zahnzwischenräume säubert, also dort putzt, wo die Zahnbürste nicht hinkommt.

Ein starker Magen

Im Magen muss für die gute Verdauung ein sehr saures Milieu von pH 1 bis 3 vorherrschen. Deshalb produziert der Magen Salzsäure – gleichzeitig jedoch auch durch die sogenannten Belegzellen das stark basische Natriumbicarbonat. Der Magen ist das einzige Organ, das sowohl Säuren als auch Basen im gleichen Verhältnis bereitstellt. Wenn der eingespeichelte Nahrungsbrei den Magen erreicht, tötet der saure Magensaft Bakterien und Keime ab und spaltet mit dem Enzym Pepsin die Eiweißstoffe (Proteine). Während die Salzsäure bei diesen Verdauungsprozessen verbraucht wird, geht die starke Base (Natriumbicarbonat) als Puffersubstanz in den Blutkreislauf und in Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse und Dünndarm.

Großartiger Darm

Der Darm hat als flächenmäßig größtes Organ eine Doppelaufgabe: Aufnahme von Nahrungstoffen und Ausscheidung des Verbrauchten. Der saure Speisebrei wird aus dem Magen portionsweise durch den Magenpförtner (Pylorus) in

den Zwölffingerdarm geleitet. Bauchspeicheldrüse und Gallenblase setzen zusammen mit den Zwölffingerdarmdrüsen nun ihre basischen Sekrete frei und neutralisieren die Nahrungsstoffe. Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate werden mit Hilfe verschiedener Fermente verdaut. Der Pförtner lässt erst dann wieder die nächste Portion aus dem Magen passieren, wenn zuvor im Zwölffingerdarm eine vollständige Neutralisation stattgefunden hat. Diese kann sich verzögern, wenn die basischen Sekrete nicht ausreichen. Die vorverdaute Nahrung bleibt dann zu lange im Magen liegen, was sich oft mit Völlegefühl und Aufstoßen bemerkbar macht.

Ist das Milieu im Zwölffingerdarm wegen mangelnder Neutralisation zu sauer, werden Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate unvollständig verdaut und erst im Dünndarm und Dickdarm komplett zerlegt. In der Folge gerät die Darmflora aus der Balance, und es kommt zu Gärung und Fäulnis, zu Verstopfung und letztlich Selbstvergiftung.

Der Dünndarm ist normalerweise frei von Bakterien. Im Dickdarm, wo nichtverdauliche Stoffe durch Wasserentzug eingedickt werden, gibt es dagegen eine Vielzahl davon. Die Schleimhaut im gesunden Dünndarm liegt bei einem basischen pH-Wert zwischen 7 und 8,2. Im Dickdarm herr-

schen saure pH-Werte zwischen 5 und 6 vor. Bei Menschen mit einer chronischen Übersäuerung sind jedoch bei den Darmschleimhäuten sowohl der pH-Wert als auch die Beschaffenheit verändert. Die Werte kehren sich um: Der Dünndarm wird saurer, der Dickdarm basischer, und das kann weitreichende Folgen haben.

Etwa 80 Prozent unseres Abwehrpotenzials befinden sich im Darm und im umliegenden lymphatischen Gewebe. Der Darm ist damit unser größtes Immunorgan. Bei einer Allergie zum Beispiel, die ja eine Fehlschaltung im Immunsystem ist, wird der Darm immer beteiligt sein. Daher ist es nicht wirklich hilfreich, sich lediglich von allergenen Substanzen fernzuhalten. Stattdessen sollte man ursächlich die chronische Übersäuerung aufheben, die den Darm schwächt und damit Allergien Tür und Tor öffnet.