

**Apothekerin Alexandra Walter
weitergebildet im Bereich Homöopathie und
Naturheilverfahren**

**Thema:
Entschlackung/Entgiftung leicht
gemacht!**

1. Einleitung
2. ganzheitliche Therapie
 - 2.1 Darmsanierung
 - 2.2 Entgiftung und Ausleitung
 - 2.3 Entsäuerung

1. Einleitung

Wie wir oft an uns selbst feststellen oder in nächster Umgebung mitbekommen, chronische Erkrankungen nehmen zu. Jeder vierte Bundesbürger stirbt an Krebs, jedes vierte Kind leidet nach der Geburt an Neurodermitis. Für fast 50% der Todesfälle sind Herz- und Kreislauferkrankungen die Ursache. Wird man alt, heißt es, Gicht und erhöhter Blutdruck gehört nun mal dazu.

Wie entstehen chronische Erkrankungen? Beispiele hierfür können Sie mir bestimmt viele nennen: Rheuma, Arthrose, Bluthochdruck, Neurodermitis, Akne oder Allergien.

Der Weg hierhin ist schleichend. Niemand wacht eines Morgens auf und leidet unter Rheuma. Problem unserer Gesellschaft ist das Ignorieren der Signale unseres Körpers und wenn, dann nur Symptombekämpfung. Ist unser Körper erschöpft, schickt er Warnsignale. Dies kann mal ein häufig wiederkehrender Kopfschmerz sein oder ein ständiger Hautausschlag, Akne mit Mitte Dreißig oder das bekannte Reizdarmsyndrom.

Verschlackungen im Körper sind nicht nur Produkt unserer Lebensweise. Der Körper verarbeitet zugeführte Stoffe und produziert selbst Abfallstoffe, auch Schlackstoffe genannt. Diese werden über Lymphbahnen abtransportiert, solange das System funktioniert. Aber eben unsere Lebensweise lässt dieses System erlahmen und überbeansprucht es, der Körper verschlackt immer mehr.

Ich möchte Ihnen heute klar machen, dass Erkrankungen, die nicht mehr in den Griff zu bekommen sind, immer ihre Ursache haben. Den Körper ganzheitlich zu betrachten ist hierbei extrem wichtig. Eine Neurodermitis, die immer wieder stark auftritt, sollte nicht nur äußerlich mit Cortison behandelt werden. Wir sollten in den Körper hinein schauen. Und betrachte ich dann unsere Haut, ist die ein Spiegel unseres Stoffwechselzustandes. Denken Sie mal nach: sie haben über Weihachten und Silvester gesündigt, mehr Fettiges gegessen als sonst, mehr Alkohol getrunken. Sie haben plötzlich Pickelchen im Gesicht bekommen, dunkle Augeringe und geschwollene Augen.

Die Haut ist mit ca. 1,8m² nämlich weit mehr als unsere Hülle und unsere Begrenzung nach außen, sie ist unser größtes Ausscheidungsorgan und eben auch Stoffwechselorgan! Die Haut ist aktiv am Stoffwechsel beteiligt. Sie scheidet über Talg- und Schweißdrüsen Fette, Salze, Säuren und Wasser aus. Über die Schweißdrüsen werden die Nieren unterstützt, somit werden deren Stoffwechselprodukte auch über den Schweiß abgegeben.

Unser Körper wird täglich mit unzähligen Giften, Erregern und Schadstoffen belastet. Sind die Ausscheidungsorgane wie die Leber überlastet, wird die Haut, die so genannten „dritte Niere“, als Ausscheidungsorgan hinzugezogen und reagiert auf verschiedenste Art.

Wenn man an Ausscheidung denkt, dann sicher zuerst an den Darm und seine Tätigkeiten. Über den Darm gelangen Nahrungsbestandteile wie Vitamine oder Spurenelemente, aber auch Schadstoffe durch den Lymph- und Blutkreislauf in den Leberkreislauf und werden dort je nach Typ entgiftet oder aktiviert, bevor sie in den großen Kreislauf gelangen.

Alles Verdaute, was einmal im Enddarm angelangt ist, wird nicht mehr durch die Leber kontrolliert. Resorbierte Substanzen aus dem Enddarm gelangen also über das Blut in den gesamten Körper. Früher hat sich dieses System bewährt, denn bei unserer damaligen Ernährung gelangte nichts Schädliches in den Enddarm. Die Ernährung mit Samen, Früchten und Ungekochtem verlangte keine Entgiftung mehr. Doch unsere Ernährung hat sich komplett gewandelt, geprägt von hauptsächlich tierischen Produkten.

Hinzu kommt noch, dass wir viele Fette und Eiweiße zu uns nehmen. Tierische und hydrierte pflanzliche Fette (Margarine, Schokolade), die einen hohen Schmelzpunkt haben, sind in der Mehrzahl. Diese Fette werden auch über die Haut wieder ausgeschieden, doch sie sind bei unserer Körpertemperatur noch fest und verstopfen damit die Poren. Tierisches Eiweiß aus Milchprodukten oder Fleisch verdicken und verhärten Zellmembranen, die Blutgefäße und die Hornschicht der Haut.

Somit ist die Zunahme der Herz- und Kreislauferkrankungen einleuchtend, denn für diese ist der Bluthochdruck verantwortlich. Durch die Einlagerung der Eiweiße in den Gefäßwänden der Blutgefäße werden diese dicker und dadurch enger. Der Körper muss einen höheren

Druck aufwenden, um das Blut hindurch zu pumpen, denn der Körper muss ja zum Beispiel mit Sauerstoff weiter versorgt werden!

Oder durch das vermehrte Eiweiß im Körper wird mehr Harnsäure gebildet, die der Körper irgendwann nicht mehr ausscheiden kann. Also ist die Gicht nur eine logische Folgeerkrankung, bedingt durch die Ernährung.

Ganzheitliche Therapie bedeutet also vor allem, Umstellung der Ernährung. Denn mit unserem Darm steht und fällt unsere Gesundheit.

Überlegen Sie doch noch einmal: sie bekommen ein Antibiotikum, weil sie eine Erkältung haben. Abgesehen davon, dass der Körper Vorgänge wie Fieber und Eiterprozesse braucht, um Erreger loszuwerden, ist das Medikament nicht immer dringend notwendig. Es unterdrückt Selbstheilungsprozesse des Körpers und macht unsere Darmflora kaputt. Oft ist die Erkältung ausgeheilt, dafür haben wir jetzt Durchfall. Und nach ein – zwei Wochen den nächsten Infekt. Denn das Immunsystem, welches im Darm sitzt, ist ja durch das Antibiotikum gestört worden.

Betrachten wir also den Darm zuerst.

2. ganzheitliche Therapie

2.1. Darmsanierung

Als Start einer ganzheitlichen Therapie steht die Darmsanierung. Denn ein gesunder Darm bildet die Grundlage für einen gesunden Körper. Mehr als 30% der Bevölkerung haben einen gestörten Stoffwechsel durch das Übergewicht krankheitsfördernder Darmbakterien. Jede weitere Maßnahme kann also nur richtig wirken, wenn der Darm befreit ist und gut arbeiten kann.

Unsere Verdauung wird unterstützt durch lebende Bakterienkulturen. Diese Symbiose von Mensch und Bakterien ist ein wichtiger Bestandteil der Verdauung, die eben leicht gestört werden kann. Durch Darmsanierung werden die Bakterien wieder voll leistungsfähig. Am besten ist es, eine Stuhlprobe beim Hausarzt untersuchen zu lassen, wie die Flora beschaffen ist. Denn dann kann gezielt behandelt werden.

Am Beispiel der Milchsäurebakterien will ich Ihnen zeigen, wie wichtig die richtige Flora im Darm ist. Sie übernehmen wichtige Aufgaben, wie etwa die Stimulierung des Immunsystems oder die Abwehr von Krankheitserregern. Milchsäurebakterien stellen wohl eine der wichtigsten Gruppe der ca. 100 Billionen unterschiedlichen Bakterien im Darm dar. Sie bilden die Säuerungsflora des Dickdarms durch Produktion von Milch- und Essigsäure und wehren durch Produktion von mikrobiziden Substanzen fremde Keime ab.

Eine Darmsanierung stellt dieses Gleichgewicht wieder her. Hier werden 3 Stufen durchlaufen. Reinigung, Entgiftung/Entschlackung und Aufbau.

Zuerst muss der Darm gereinigt werden. Eine sehr sanfte Methode ist die Hydrocolon-Therapie. Hierbei wird angesammelter, stagnierter Stuhl und Fäulnisstoffe von den Wänden des Darms entfernt, sowie Pilze und andere Giftstoffe. Durch ein Kunststoffröhrchen fließt Wasser mit unterschiedlichen Temperaturen in den Darm. Über ein geschlossenes System wird Wasser und der gelöste Darminhalt durch einen Abflussschlauch abgeleitet. Die auflösende Wirkung und die gleichzeitige warm-kühl Reizung des Darms bewirkt, dass dieser wieder zu Arbeiten beginnt und selbsttätig den angesammelten und stagnierten Darminhalt weiterbefördert. Eine anschließende Fastenkur ist die beste Basis für alle weiteren Maßnahmen.

Fasten! Ich selbst fand diese Zeit als sehr interessant und entlastend! Fasten bedeutet nicht, sich zu Kasteien und tagelang im Bett bleiben. Ich selbst habe voll gearbeitet und konnte auch ohne Probleme anderen beim Essen zusehen.

Das seit Jahrtausend angewendete Fasten ist eine gute Gelegenheit, um den ganzen Körper „auszumisten“, allen voran natürlich den Darm. Wenn man bedenkt, dass 30% unserer Energie für die Verdauung verbraucht wird, versteht man, warum eine falsche Ernährung den Körper umso mehr belastet. Fasten wir, steht diese Energie für Prozesse wie Entgiften oder Entschlacken zu Verfügung. Vorteil des Fastens ist sicherlich, dass der quälende Hunger, der bei einer Diät vorherrscht, nicht da ist. Denn der Körper geht an seine Depots ran, um die

nötige Energie bereitzustellen. Weiterhin werden während dieser Zeit keine Verdauungssäfte produziert, die für das Hungergefühl verantwortlich sind.

Wichtige Tage des Fastens, die ersten drei Entlastungstage und die letzten drei Aufbautage sollten in Ruhe durchlebt werden, denn hier finden große Umstellungen des Körpers statt. Dabei ist natürlich zu beachten, dass der Körper und vor allem die Seele während dieser Zeit auch Ruhe brauchen und man auf seinen Körper hören muss. Also vermeiden Sie während dieser Zeit Stress.

Es gibt verschiedene Formen des Fastens, zum Beispiel das Wasserfasten, wobei eben ausschließlich Wasser zugeführt wird. Andere Formen wie das Tee-Saft-Fasten umschließt auch die Zufuhr von Gemüsebrühe oder Fruchtsäften.

Zur Vorbereitung sollte das Essen immer mehr reduziert werden, das heißt erst Fleisch und Geflügel weglassen, dann jegliches tierisches Eiweiß und zum Schluss die Kost halbieren und viel trinken. Bei Neulingen sollte mit einer Fastenwoche ein erster Einstieg gemacht werden, um dann später eine wirkliche Kur daraus zu entwickeln.

Zu beachten ist, dass der Darm am Anfang am besten durch einen Irrigator, die Hydrocolon-Kur oder durch Abführsalze gelehrt wird. Während der Kur wird auf jeden Fall alle zwei Tage ein Einlauf gemacht. Denn im Darm hängt sehr vieles fest, was sich im Lauf der Zeit löst. Durch den Einlauf wird dieses sanft entfernt.

Zum Beenden der Kur müssen die Verdauungssäfte wieder in Gang kommen. Hierzu wird ein reifer Apfel gegessen, langsam und gründlich über eine Stunde lang. Dann Gemüsesuppe, später auch Salat und Getreide. Auch kohlehydratreiche Kost wird zu Anfang gut vertragen. Großer Vorteil des Fastens ist, dass man durch langsames Essen sein Sättigungsgefühl wieder spüren lernt. Und nach dem Fasten steht natürlich die Umstellung der Ernährung an, vor allem diese auch beizubehalten.

Zu beachten ist, dass bei einer längeren Fastenkur und/oder bei bestehenden Erkrankungen immer ein Arzt mit hinzugezogen werden sollte, um die Kur zu überwachen.

2.2. Entgiftung und Ausleitung

Es kann also gut sein, dass der Darm auch entgiftet werden muss. Sinnvoll ist es dann, den ganzen Körper zu entlasten.

Paracelsus prägte den Spruch: „Alles was außerhalb von uns ist, ist gegen uns.“ Heute ist dieser Ausspruch aktueller denn je. Sicherlich steht an erster Stelle, Giftstoffe zu vermeiden. Doch neben der freiwilligen Aufnahme durch Rauchen und Alkohol nehmen wir vor allem über die Nahrung viele schädliche Stoffe auf. Gerade durch die Ernährung kann der Körper stark be- – oder entlastet werden. Denn der Körper produziert selbst schon Gifte durch bakterielle Zersetzungs Vorgänge im Darm. Mit falscher Ernährung unterstützen wir diese Vorgänge. Und nicht nur „falsches“ Essen gelangt in unseren Körper, wir nehmen täglich Unmengen an Giften über die Luft oder das Trinkwasser direkt auf.

Die wichtigen Entgiftungsorgane Niere, Leber, Darm, Lymphsystem und natürlich die Haut sind hier Augenmerk. Sie leisten Schwerstarbeit und dass meist unbemerkt. Gelingt es dem Körper nicht mehr, seinen Giftmüll auszuschleiden, verschiebt er ihn auf ein „Abstellgleis“. Schlacken oder Giftstoffe werden in wässriger Lösung, in Fett oder in bindegewebige Strukturen eingelagert. Oft sind geschwollene Beine oder auch Tränensäcke ein Anzeichen hierfür, aber auch Probleme mit Gelenken oder Muskeln. Die Gift- und Schlackstoffe blockieren letztendlich den Austausch zwischen Körperzelle und Interstitium. Die Versorgung der Zellen zum Beispiel mit Nährstoffen wird unterbunden, physiologische Abläufe werden verhindert. Diese Störungen enden dann oftmals in chronischen Erkrankungen wie Rheuma oder Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Akne.

Um derartigen chronischen Erkrankungen entgegen zu wirken bzw. eine Linderung zu erreichen, steht am Anfang eine Entgiftungs- und Ausleitungstherapie. Das heißt, Giftstoffe und Schlacken aus dem Gewebe lösen, Ausscheidungsorgane wie die Niere und Leber anregen und den Lymphfluss steigern.

a) Nieren:

Die Nieren filtern das Blut, schädliche Stoffe gelangen in den Harn und somit raus aus dem

Körper. Nahe liegendster Punkt ist somit die Trinkmenge. In Gesprächen mit Kunden in der Apotheke fällt mir immer wieder auf, dass zwei Liter am Tag schwierig sind. Ich selbst gestehe ein, dass ich bei Stress das Trinken vergesse. Die ausreichende Flüssigkeitszufuhr spielt aber eine entscheidende Rolle. 30ml pro kg Körpergewicht sind nötig, bei einer Entgiftung sollten es 25% mehr sein. Hierbei sollte vor allem Leitungs- und Mineralwasser getrunken werden, Tee oder auch Saftschorlen.

Unterstützung erhält die Niere durch pflanzliche Aquaretika. Durch eine Verdünnungsdiurese erfolgt eine vermehrte Harnausscheidung. Einige wichtige Phytopharmaka sind die Birkenblätter, die Goldrutenblätter, der Spargelwurzstock oder die Orthosiphonblätter. Vor allem die Blätter eignen sich wunderbar für Teemischungen.

b) Leber:

Wohl bekanntestes Entgiftungsorgan ist die Leber. In der Leber wird Gallenflüssigkeit produziert. Die Gifte werden zusammen mit dieser Flüssigkeit in die Gallenblase abgegeben und diese wiederum entlässt sie in den Darm.

Durch den Stuhlgang verlassen die Toxine letztendlich den Körper. Andere Giftstoffe werden durch die Leber umgebaut, damit sie wasserlöslich werden und somit über die Niere ausgeschieden werden. Ein langer Weg, an dem viele Organe beteiligt sind.

Am besten unterstützt wird die Leber durch Vitamin C und Bitterstoffe, letzteres sind z.B. in Löwenzahn oder Artischockenblätter zu finden. Durch Bitterstoffe erhöhe ich die Gallenproduktion der Leber, somit mehr Gallenfluss und eine höhere Entgiftungsleistung der Leber. Die Mariendistel mit dem darin enthaltenen Silymarin ist stärkend, regenerierend und schützend für die Leber.

Äußerlich wird durch einen Leberwickel die Durchblutung der Leber verbessert, also ihre Arbeit unterstützt. Auf die Haut im Leberbereich wird ein warmes nasses Tuch gelegt, darüber eine Wärmflasche und darüber ein trockenes Tuch, damit eine halbe Stunde ruhen.

c) Darm:

Wie bereits dargestellt, wird im Darm nicht nur verdaut, sondern auch Gifte über den Stuhlgang ausgeschieden. Liegt eine Funktionsstörung vor und ein Mangel an notwendigen Darmbakterien, klappt die Entgiftung nicht mehr richtig. Durch falsche Ernährung und Ernährungsgewohnheiten entstehen im Darm Gärungs- und Fäulnisprodukte, die den Darm belasten und an seiner Arbeit behindern. Zu spätes Essen von Rohem verursacht Gärungsprozesse im Darm, wobei giftige Fuselalkohole entstehen. Dieser Alkohol steigert die Aufnahme von fettlöslichen Giften. Eine Ernährungsumstellung und eine Darmsanierung sind also von großer Bedeutung, um den Körper wieder zu entlasten.

Äußerlich kann der Darm durch einen Prießnitzwickel unterstützt werden. Ähnlich wie beim Leberwickel, nur dass hier ein kaltes nasses Tuch auf die Haut gelegt wird, darauf ein Trockenes, dann die Wärmflasche und das Ganze eingewickelt in einem großem Tuch, fördern die Durchblutung und damit die Verdauung.

d) Lymphsystem:

Bindegewebe und extrazelluläre Flüssigkeit sind Augenmerk bei der Entgiftung. An letzterem sind Lymphgefäße und Lymphorgane angeschlossen. Dieses System ist sehr wichtig, denn es findet sich im gesamten Körper wieder und transportiert aus dem Bindegewebe Wasser, Stoffwechselprodukte und Gifte in die Blutbahn und somit zu den Entgiftungsstationen Leber und Niere. Eine Aktivierung des Lymphsystems bedeutet die Ausleitung der Schlackstoffe über die Lymphe. Durch diese Ausleitung, beginnend am Organ, weiter über Blut und Interstitium, entsteht ein Konzentrationsgefälle der Schlackstoffe oder Toxine. Dieses Gefälle bewirkt eine Sogwirkung, wodurch die Stoffe aus der jeweils nächst tieferen Schicht bis hin zur Zelle hinaus diffundieren können.

Um die Lymphe zu unterstützen, ist Bewegung extrem wichtig, denn durch Muskelarbeit werden Lymphbahnen zusammengedrückt und wieder entspannt. Außerdem steigt die Durchblutung und die Gewebe werden besser mit Flüssigkeit versorgt, die Lymphe hat mehr Arbeit und transportiert die Schlackstoffe verstärkt ab. Durchblutungsfördernde Maßnahmen sind weiterhin Kneipp-Anwendungen, Sauna oder auch Massagen.

e) Haut:

Nachdem die Haut unser größtes Organ ist, ist die Entgiftung über sie extrem wichtig. Über die Schweiß- und Talgdrüsen werden Abfallprodukte wie Harnsäure oder Milchsäure transportiert. Aber auch Schwermetalle wie Quecksilber finden so ihren Weg nach außen. Hilfreich hierbei sind sanftes Bürsten oder Massagen. Vermehrtes Schwitzen durch Sauna oder Sport fördert die Durchblutung und auch die Lympharbeit.

Welche Möglichkeiten haben wir, um den Körper zu entgiften? Hier steht an erster Stelle wieder das Fasten, um eine gute Grundlage zu schaffen.

Danach kann mit Schüßler Salzen eine Kur gemacht werden, um den Körper zu entgiften.

In Form einer Kur nimmt man über 4 Wochen lang die Salze Nr.4, Kalium chloratum, mit 12 Tabletten, die Nr.6, Kalium sulfuricum, mit 7 Tabletten, die Nr.8, Natrium chloratum, mit 12 Tabletten und die Nr.10, Natrium sulfuricum, mit 12 Tabletten.

Das Salz Nr. 10 unterstützt die Niere und die Leber. Gelöste Schlackstoffe werden somit ausgeschieden. Außerdem unterstützt es die Leber beim Ammoniak- und Alkoholabbau. Auch die Gallenproduktion wird von diesem Salz entscheidend beeinflusst.

Die Nr.6 ist vor allem für die Ausscheidung von Giftstoffen verantwortlich. Durch ihre Einnahme werden belastende Stoffe oder auch Stoffwechselabbauprodukte, die in den Zellen deponiert wurden, abtransportiert. Weil diese dann gelöst in den Stoffwechsel gelangen, ist die Kombination mit der Nr.10 äußerst wichtig, damit die Ausscheidung aus dem Körper erfolgt. Die Nr.8 ist vor allem für die Bindung von biochemischen Giften zuständig, aber auch für die Ausscheidung von Metallen. Die Nr. 4 bindet Giftstoffe und unterstützt deren Ausscheidung.

Die Nr.18, Calcium sulfuricum, Nr.21 Zincum chloratum und die Nr.20 Kalium-Aluminium sulfuricum können bei Entgiftungskuren mit einbezogen werden.

Gerade mit den Schüßler Salzen mache ich immer wieder gute Erfahrungen.

Eine homöopathische Alternative stellt die Entgiftungskur nach Phönix dar. Ausleitung der schädlichen Stoffe aus den Zellen aller Körperorgane über das Interstitium (Raum zwischen den Zellen), das Lymphsystem zum Blut, um dann über Organe wie die Leber oder den Schleimhäuten aus dem Organismus.

Folgende Präparate werden im dreitägigen Wechsel über 45 Tage angewandt. Silybum spag.[®] mit 3x60 Tropfen, Solidago spag.[®] mit 3x60 Tropfen und Urtica-Arsenicum spag.[®] mit 3x20 Tropfen. Durchgehend Thuja-Lachesis spag.[®] mit 3x20 Tropfen. Hier ist äußerste Vorsicht geboten, denn die Kur kann gerade am Anfang stark ansprechen, deswegen Vorsicht bei bestehenden Erkrankungen wie Akne. Wichtig ist eben, dass es bei allen Formen der Entgiftung zu einer Erstverschlimmerung kommen kann. Das heißt, bei starken Erkrankungen immer einschleichend mit der Dosierung beginnen. Ansonsten kann bei einer Verschlechterung die Dosierung wieder reduziert werden und nach ein paar Tagen wieder auf den Standard erhöht werden.

2.3. Säure-Base-Balance, Entsäuerung

Eng mit der Entgiftung hängt die Entsäuerung zusammen. Gerät der Säure-Basen-Haushalt durcheinander, dann meist in Form einer Übersäuerung. Der Körper ist nicht mehr in der Lage, anfallende Säuren auszuschleiden. Er lagert diese intra- und extrazellulär an, vor allem eben im Bindegewebe. Zahlreiche enzymgesteuerten Stoffwechselvorgänge werden behindert, der Körper gerät aus dem Gleichgewicht. Dies kann sich in Hauterkrankungen, chronischen Leiden wie Rheuma oder sogar Krebs äußern. Ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Säuren und Basen in unserem Organismus ist also von großer Bedeutung, denn die unzähligen Stoffwechselvorgänge und natürlich die Zelle an sich brauchen den richtigen pH-Wert. Unser Körper hat deswegen verschiedenste Möglichkeiten, schon kleine Schwankungen schnell wieder auszugleichen. Die Puffersysteme des Blutes, der Gasaustausch in der Lunge, die Ausscheidungsprozesse der Niere und des Darms sowie der Leberstoffwechsel sind für den Erhalt eines gleich bleibenden Blut-pH-Wertes von 7,37-7,43 zuständig.

Das Blut, die Niere, die Haut, die Leber, der Darm, der Magen und die Knochen sind am Puffersystem des Körpers beteiligt.

Im Blut fällt bei der Entsäuerung Kohlendioxid an, welches wie bekannt über die Lunge abgeatmet wird. Es ist also extrem wichtig, bewusst zu atmen, aus dem Bauch heraus und sich an sich an der frischen Luft zu bewegen, um diesen Gasaustausch zu ermöglichen.

Die Niere steuert durch ihre Ausscheidungen über den Harn den pH-Wert. Es ist dabei wieder extrem wichtig, genügend Flüssigkeit aufzunehmen!

Zentrales Organ ist aber die Leber. Sie baut organische Säuren ab, zum Beispiel Milchsäure aus der Muskulatur. Giftiger Ammoniak, entstanden beim Eiweißabbau im Dickdarm, wird eher abgebaut als organischen Säuren. Ist die Ernährung also sehr eiweißhaltig, lagert der Körper eher die organischen Säuren ab, als sie über die Leber abzubauen. Hauptlieferant von Säure in unserem Körper ist die bei zu geringer Sauerstoffversorgung entstehende Milchsäure im Muskelgewebe. Da die Leber meist durch den Ammoniakabbau überlastet ist, verbleibt die Milchsäure im Gewebe. Das Blut puffert jetzt diese Säure ab, somit ist deren Pufferkapazität ausgelastet. Ist das Blut in seiner Pufferfunktion überlastet, fallen weitere Säuren an und letztendlich steigt der pH-Wert der Zellen an. Folge davon ist ein verminderter Zellstoffwechsel und bei dauerhafter Übersäuerung letztlich chronische Erkrankungen.

Aus den Knochen kann das Phosphor zum Abpuffern entzogen werden. Gefährlich für die Knochen!! Denn dabei wird auch Calcium herausgelöst. Es wird ausgeschieden. Hier liegt ein weiteres Problem. Denn Calcium wird im Dünndarm nur aufgenommen, wenn aktives Vitamin D vorliegt. Ist unser Milieu allerdings zu sauer, wird Vitamin D nicht aktiviert, und Calcium nicht aufgenommen.

Es zeigt sich wieder, wie alle Organe zusammenhängen und welcher wichtigen Einfluss die Ernährung hat.

Bei einer Entsäuerung, die nur als Kur gemacht wird, ist trotzdem Geduld erforderlich. Bei einer ständigen Übersäuerung werden Säuren in der Muskulatur abgelagert, es entstehen schmerzhaft-knotige Verhärtungen. Außerdem sind auch die Zellen selbst übersäuert, das Bindegewebe um die Zellen herum natürlich auch. Wird also entsäuert, müssen die Ablagerungen aus der Muskulatur und aus dem Bindegewebe heraus. Dann erst kann an die Zellen heran. Deren Säuren werden heraus gelöst und gelangen wieder ins Bindegewebe. Jetzt muss weiter gearbeitet werden um auch hier wieder die Säuren herauszulösen! Geduld ist also angesagt!

Langfristig gesehen führt die Umstellung der Ernährung zum größten Erfolg. Säuernde Lebensmittel dürfen natürlich auch gegessen werden, aber es sollte immer ein Verhältnis von 80% basisch zu 20% sauer bestehen. Beispiele für säuernde Lebensmittel sind Fleisch und Fisch, Tierprodukte (Käse, H-Milch), Weizen oder Getränke wie Kaffee, Alkohol oder Mineralwasser mit Kohlensäure. Basenbildende Lebensmittel sind zum Beispiel viele Obst- (Apfel, Kirschen etc.) und Gemüsesorten (Zucchini, Auberginen, Lauch), Sojaprodukte, Hefe oder Wasser ohne Kohlensäure. Schritt für Schritt die Essgewohnheiten zu ändern, aber auch die Lebensweise (bewusstes Atmen, Stress vermeiden), entsäuert den Körper enorm.

Unterstützend wirken Schüßler Salze, wesentlich besser als nur mit Basenprodukten den pH-Wert zu regulieren. Denn eine ständige Zufuhr von Basen über die Nahrung bekommt dem Magen nicht gut, hier ist die Säure extrem wichtig. Die Neutralisierung führt zu einer zu schnellen Entleerung des Mageninhaltes, unverdaute Proteine gelangen in den Dünndarm und führen zu Gärungs- und Fäulnisprozessen. Weiterhin sorgt ein basischer Darm dafür, dass der entstehende Ammoniak nicht mehr in Lösung geht und somit nicht mehr durch das Blut abtransportiert wird. Der Darm wird also zusätzlich stärker mit dem Gift Ammoniak belastet.

Die Entsäuerungskur über mindestens 4 Wochen hinweg mit den Schüßler Salzen umfasst also die Nr.8, 9, 10 und die 12.

Die Nr.9, Natrium phosphoricum D6 mit 12 Tabletten, ist hier das wichtigste Salz zum Säureabbau. Es ist in der Lage, Säuren zu binden. Säuren, die im Körper bei Stoffwechselprozessen entstehen, Milch- und Harnsäure zum Beispiel, werden durch das Mineralsalz Nr. 9 abgebaut. Bei unreiner Haut zum Beispiel ist eine vierwöchige Kur mit täglich 12 Tabletten der Nummer neun angesagt, zusätzlich mit basischen Bädern.

Ein weiteres wichtiges Salz ist die Nr.8 mit 10 Tabletten, welches als Regulationsstoff für den Säure-Basen-Haushalt gilt. Es unterstützt die Speichelbildung, denn hier findet durch Bicarbonatbildung die erste Pufferung von Säuren statt. Auch die Niere wird durch das Salz Nr. 8 unterstützt.

Wie unter dem Punkt Entgiftung gezeigt, ist hier die Leber das wichtigste Organ. Bei einer Entsäuerung muss also immer mit an die Leber gedacht werden, damit gelöste Stoffe auch ausgeschieden werden können. Deswegen muss bei einer Entsäuerung auch das Salz Nr. 10 mit 12 Tabletten hinzukommen.

Da vor allem in diesem Schlackstoffe und Säuren abgelagert werden, wird mit Hilfe der Nr.12 mit 7 Tabletten das Gewebe gereinigt.

Abschließend kann noch mit Nr.21 erweitert werden, da Zincum chloratum bei zahlreichen Stoffwechselfvorgängen beteiligt ist, somit auch bei der Entsäuerung. Die Nr. 23, Natrium bicarbonicum unterstützt die Ausscheidung harnpflichtiger Substanzen, somit die Niere und somit die Entsäuerung.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung!

Ihre Alexandra Walter