



DIE QUALITÄT DES WASSERS ALS GRUNDVORAUSSETZUNG

*für einen einwandfreien Stoffwechsel und ein
günstiges Säure-Basen-Verhältnis*

Inhaltsverzeichnis

Situation heute.....	3
Schadstoffbelastung	4
Blei	4
Uranbelastung.....	4
Biologische Belastungen.....	4
Krankheiten versus gestörte Säure-Basen-Balance	7
Grundwissen zum Säure-Basen-Haushalt	8
Saurer Anteil = H^+ basischer Anteil: Citrat, Malat, Lactat, Oxalat etc.....	9
Die Formel dazu heisst: H^+ (sauer) + OH^- (basisch) = H_2O (neutral).....	10
Welche Nahrungsmittel sind nun sauer und welche basisch?.....	15
Fazit Wasser:.....	18
Wasser und Nahrungsmittel in Verbindung:	19
Der Magen als Kompensator des Säure-Basen-Gleichgewicht.....	20
Was passiert mit den Nahrungsmitteln im Dünndarm?.....	22
Was sind die Folgen des erhöhten Bicarbonatverbrauchs im Darm?.....	23
Schlussbemerkung.....	24
Empfehlung.....	25
Kontaktinformationen.....	26
Firmeninformationen.....	26

Situation heute

Wir wissen, dass der Mensch überwiegend aus Wasser besteht und täglich Wasser benötigt, da er einen Teil der Gesamtflüssigkeit ausscheidet und regelmäßig ersetzen muss. Der Großteil wird über das Trinken aufgenommen und etwa ein Drittel über die feste Nahrung. Abgegeben wird das Wasser hauptsächlich als Urin. Ein weiterer Teil über den Schweiß, kleinere Mengen über den Stuhlgang und die Ausatmung.

Viele Leiden und Krankheiten vor allem bei Älteren sind auf eine negative Wasserbilanz (Dehydratation) zurückzuführen. Einige Stoffwechselprodukte können nur über den Urin, andere über den Gallenfluss ausgeschieden werden. Ist die Wasserbilanz gestört, hat das u.a. Einfluss auf den Blutdruck, auf die Ablagerungen von Cholesterin in den Gefäßen und die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Die Zellen trocknen aus und der Alterungsprozess wird rasant beschleunigt. Giftstoffe sammeln und lagern sich in Gelenken, Gefäßen oder im Bindegewebe ab und verursachen Beschwerden wie Kopf- und Gelenkschmerzen oder Cellulite.

Die Nieren kontrollieren die Wasserbilanz und sorgen mit Durst- und Hungergefühl für Nachschub. Auch dies kann bei Älteren gestört sein. Werden die Flüssigkeitsverluste allerdings nicht rechtzeitig ersetzt, muss der Körper wegen eines fehlenden Wasserreservoirs das Wasser dem Gewebe entziehen. Dadurch dickt das Blut ein und fließt langsamer. Damit werden viele Prozesse des Körpers in Mitleidenschaft gezogen, z.B. im Gehirn oder im Herzmuskel. Das ist in der Regel nicht so schlimm, wenn es nur kurzfristig oder selten passiert. Wird aber auf Dauer zu wenig getrunken und ist die Wasserbilanz dauerhaft zu niedrig, können sich viele Krankheiten entwickeln.

Der iranische Arzt Faridun Batmanghelidj sieht einen engen Zusammenhang zwischen vielen chronischen Krankheiten und der Austrocknung des Körpers. Daher lautet seine Diagnose oft: „Sie sind nicht krank, sondern Sie sind durstig“, was der Autor nur bestätigen kann. Pauschal kann so etwas natürlich nicht gelten. Doch bleibt unbestritten, dass ein gesunder und gut funktionierender Körper weniger anfällig für Krankheiten ist. Der Mensch ist und bleibt ein Wasser-Geschöpf. Das Wasser ist und bleibt der wichtigste Stoff für alle Funktionen des Organismus, für die Denkprozesse und für die Emotionen und Stimmungen. Je reiner, sauberer und klarer es ist, desto besser kann es alle diese Funktionen wahrnehmen.

Vergleichen wir den Menschen mit einem Auto, so sehen wir auch dort diverse Flüssigkeiten: Sprit, Motoröl, Bremsflüssigkeit, Scheibenwischwasser, Hydraulik... Alle haben ihre Funktion. Hat das Auto zu wenig davon oder dicken diese Flüssigkeiten ein, kommt es zu erheblichen Störungen. Genauso beim Menschen.

In der Praxis sieht das leider ziemlich bedenklich aus. Schädliche Inhaltsstoffe im Trinkwasser nehmen andauernd zu. Auch Zeitschriften weltweit berichten - z.B. wie die "**Welt**":

- Schmerzmittel, Antiepileptika, Betablocker, Antibiotika: Rückstände von Arzneimitteln können im Trinkwasser nachgewiesen werden -
- Was gegen Medikamentenreste im Wasser helfen soll
- In Flüssen und Seen - aber auch im Trinkwasser landen immer mehr Wirkstoffe von Arzneimitteln.
- Wissenschaftler suchen Wege, die Belastung zu verringern.

SITUATION HEUTE

Kassensturz (und Homepage des Schweizer Fernsehers: Website)

- Unser Trinkwasser ist mit Medikamenten und Pestiziden belastet.
- Das ergab ein Test der Sendung «Kassensturz» in über 40 Gemeinden in der Schweiz.
- Die gefundenen Dosen sind niedrig. Doch Experten warnen vor den Langzeitfolgen, da Hormone im Körper ohnehin nur im Mikro- oder Nanogramm-Bereich vorliegen.

Zitieren wir Wikipedia (<https://de.wikipedia.org/wiki/Trinkwasser>):

« Medikamente und andere pharmakologisch wirksame Stoffe, beispielsweise Röntgenkontrastmittel oder Sexualhormone, können durch den Wasserkreislauf in das Trinkwasser gelangen und zu systemischen Risiken führen.

Schadstoffbelastung

In Einzelfällen können erhöhte Belastungen des Trinkwassers mit Schadstoffen (beispielsweise Arsen, Blei, Cadmium, Chlorid, Eisen, Kupfer, Nitrat, Phosphat, Uran, Zink) beim Endverbraucher vorkommen. Im März 2013 berichtete das ZDF über erhöhte Belastung des Trinkwassers mit chemischen Abfällen wie Antibiotika, Pestiziden oder Desinfektionsmitteln. Grenzwerte legt die Trinkwasserverordnung fest, doch für viele Schadstoffe existieren noch keine Grenzwertfestlegungen.

Blei

Verantwortlich für erhöhte Bleianteile im Trinkwasser können immer noch vorhandene, alte Bleileitungen in der Hausinstallation sein. Die Stiftung Warentest fand bei der Auswertung von 20.000 Trinkwasseranalysen aus dem Zeitraum von 1994 bis 2004, aus Zapfhähnen in Haushalten, bei fünf Prozent der Proben mehr als 25 Mikrogramm je Liter ($\mu\text{g/l}$) Blei. Ein erhöhtes Risiko bestand vor allem in ostdeutschen Regionen, in Schleswig-Holstein und in den Großräumen Hamburg, Bremen, Bonn und Frankfurt. Der Grenzwert gemäß TrinkwV liegt bei $10 \mu\text{g/l}$. Trinkwasseranalysen können klären, ob die eigene Hausinstallation betroffen ist.

Uranbelastung

Die Verbraucherorganisation Foodwatch warnte 2008 vor hohen Urankonzentrationen, so wurden $39 \mu\text{g/l}$ Uran in Maroldsweisach im Landkreis Haßberge (Bayern), $33 \mu\text{g/l}$ in Lobenrot im Landkreis Esslingen und $30,08 \mu\text{g/l}$ in Reimershagen im Landkreis Rostock (Mecklenburg-Vorpommern) ermittelt. Insgesamt liegen bei 8200 gemeldeten Messungen 150 oberhalb von $10 \mu\text{g/l}$ vor, dem Grenzwert der novellierten TrinkwV von 2011. Im Durchschnitt enthält Trinkwasser in Deutschland mit $0,3 \mu\text{g/l}$ Uran *weniger* Uran als Mineralwasser mit durchschnittlich $2,8 \mu\text{g/l}$. Der Zusammenhang erhöhter Urangelhalte in Mineral- und Trinkwässern mit der Geologie der Grundwasserspeichergesteine wurde 2008 erstmals bundesweit untersucht. Dabei stellte sich heraus, dass erhöhte Urangelhalte vorwiegend an Formationen wie Buntsandstein oder Keuper gebunden sind, die selbst geogen erhöhte Urangelhalte aufweisen. Örtlich ist auch Uran aus Phosphatdünger in das Grundwasser durchgeschlagen.

Biologische Belastungen

Trinkwasser kann in einzelnen Fällen die Quelle epidemischer Krankheitsausbrüche durch enterale pathogene Viren sein. So wurde in Finnland in den Jahren 1998 bis 2003 mit Förderung der Europäischen Union eine Studie über trinkwasserbedingte Norovirus-Ausbrüche durchgeführt. Dabei konnten bei 10 von 18 Norwalk-Virus-Ausbrüchen die nachgewiesenen Subtypen in den Stuhlproben der Patienten, wie auch in den entsprechenden Trinkwasserproben nachgewiesen werden.«

SITUATION HEUTE

Keine Kläranlage behauptet, Hormone und/oder Medikamente herauszufiltern. Die Medien berichten teilweise offen über dieses bedenkliche Thema - und doch wird es weitgehend vom Mensch ignoriert. Zu stark wirken hier wohl die Informationen aus der Werbung und suggerieren uns eine nicht mehr den Tatsachen entsprechende Sichtweise. Doch die letzten 50 Jahre mit Anti-Baby-Pillen, mit Antibiotika (auch in der Tierhaltung), Spritzmitteln bis hin zum wahrscheinlich krebserregenden Glyphosat und unser täglicher Medikamentenkonsum von durchschnittlich 4 chemischen Tabletten pro Tag und Person, machen aus den anfänglichen leichten Verunreinigungen des Wassers heute ein ernst zu nehmendes Gesundheitsrisiko.

In über 40 Jahren als Arzt und medizinischer Leiter des QuantiSana GesundheitsZentrums kann der Autor berichten, dass viele Krankheitsbilder mit dem Milieu des Körpers, sprich der Güte seiner Körperwässer, in biochemischer Verbindung stehen.

Körperwässer können ihre Transportfunktionen (Nährstoffe und Sauerstoff hinein sowie Schadstoffe und Kohlendioxid hinaus) nur wahrnehmen, wenn es sich um leichte Wässer handelt, die selbst nur wenige Inhaltsstoffe aufweisen. Trinkwässer sollten maximal 50 ppm an Inhaltsstoffen beinhalten. Mineralwässer fallen damit weit überwiegend weg, haben sie doch einen anorganischen Mineralgehalt von einigen Hundert bis zu 2.000 ppm. Damit verschlacken sie den Organismus, auch wenn sie sich als Premiumwässer bezeichnen. Das in diesen Wässern enthaltene Calcium (als -sulfat = Gips!) ist kaum löslich und kaum verwertbar. Eine Osteoporose kann man damit ebenso wenig behandeln oder ihr vorbeugen wie mit Milch.

Das andere Extrem wäre destilliertes Wasser. Heute ist mindestens eine doppelte Destillation nötig, da schädliche Kohlenwasserstoffe mit dem Verdampfungsvorgang in das Destillat übergehen. Das Resultat ist Aqua bidest., es entgiftet recht gut, führt dem Körper aber nichts zu. Lebensnotwendige Stoffe muss man dann ausschließlich über die Ernährung bereitstellen.

Ideal ist somit ein leichtes Wasser mit wenigen Inhaltsstoffen, ohne Schadstoffe, mit hoher Vitalität.

Aus konventioneller Sicht gibt es das Kriterium der Vitalität nicht: eine Gebirgsquelle, ein Wasserfall oder Gletscherwasser sind danach keinen Deut besser als ein sauberer Tümpel oder gesäubertes Flusswasser unter einer Großstadt. Mit alternativen Methoden kann man die Vitalität jedoch messen, z.B. mit der Kirlian-Fotografie (GDV) nach Korotkov, mit der Biophotonenmessung nach Popp, mit der Kälteauskristallisation nach Emoto. Diese und andere Methoden liefern übereinstimmende Ergebnisse. Man sollte sich fragen, ob nicht eventuell die Vitalität (d.h. mit einem hohen Inhalt an Sauerstoff, an angeregten Elektronen, an Energie und Informationen) ein entscheidendes Kriterium für die positiven Wirkungen im Körper ist?

Die Geister scheiden sich bereits daran, ob man dem Wasser eine Speicherfähigkeit für Informationen zubilligt. Naturheilkundler und Wasserkundler wie Schauberger bejah(t)en dies, die konventionelle sog. Wissenschaft lehnt es ab. Zum Glück gibt es einen universitären Wissenschaftler in Form von Prof. Pollack (Seattle), der objektiv nachweisen konnte, dass Wasser nicht nur die bekannten 42 Anomalien aufweist (die erst das Leben auf der Erde ermöglichen), sondern dass es neben Eis, Wasser und Dampf eine vierte Zustandsform gibt, das plasmaähnliche EZ-Wasser (exclusion zone water). Diese ist die im Körper entscheidende Form des Wassers, sowohl im Blutplasma als auch im Bindegewebe als auch im Zellinneren. Dieses EZ-Wasser entspricht von seinen Kennzeichen her dem Arktis- und dem Gletscherwasser. Nicht umsonst ernähren sich Wale und Pinguine im dort kalten Wasser von den Unmengen an Krill und Plankton, die dort gedeihen.

Wir leiden so gut wie alle heutzutage unter Stress. Er ruft im Körper Verkrampfungen aller Strukturen hervor, und: er übersäuert. Ein saures Milieu macht Sinn im Magen zum Zweck der Verdauung, nicht aber ausserhalb des Magens. In allen anderen Geweben bewirkt der Mangel an Elektronen (das bewirkt

SITUATION HEUTE

bzw. bedeutet Übersäuerung) eine Verdichtung bis Verhärtung. Kommunikation und Transporte finden kaum noch statt, regelmäßiges Ergebnis ist eine schwere Erkrankung.

Wir sehen, dass man das Trinken von optimalem Wasser nicht hoch genug einschätzen kann. Tun wir es doch einfach, es ist die beste Vorbeugung und Vermeidung von Krankheiten.

CH-Rorschacherberg, 21.04.2016

Dr. med. Manfred Doepf

KRANKHEITEN VERSUS GESTÖRTE SÄURE-BASEN-BALANCE

Krankheiten versus gestörte Säure-Basen-Balance

In der Naturheilkunde wird das Thema „Säure-Basen“ bereits seit Jahrzehnten diskutiert. Praktisch jede Krankheit wird mit einer gestörten Säure-Basen-Balance in Zusammenhang gebracht. Dabei ist vor allem das Zuviel an Säure gemäss Experten von Belang, was längerfristig zu einer Übersäuerung des Organismus führen kann. Da die Ursache dieser aus den Fugen geratenen Balance vorwiegend in einer fehlerhaften Ernährungs- und Trinkweise zu suchen ist, sind in der Vergangenheit unzählige Ernährungsformen und Ratgeber auf dem Markt erschienen, die allesamt die „Säure“ als das „Böse“ bezeichnen und auf eine basenreiche Ernährung animieren.

- 1) Doch gibt es diese „basenreiche“ Ernährung überhaupt? Und wenn ja – wie wird dies beim heutigen Leitungswasser transportiert – und wie bei einem „sauberen, leeren“ Wasser?

Interessanterweise sind sich diese Experten allesamt nicht einig, welche Nahrungsmittel nun tatsächlich säure- und welche basenbildend sind. Quält man sich durch die Literaturen durch, so ergeben sich mehr Fragen als Antworten. Dennoch ist ein einhelliger Tenor auszumachen:

- 2) Als Bösewichte – und damit als säureüberschüssig – gelten eiweisshaltige Nahrungsmittel, wie Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Getreide und Hülsenfrüchte. Durchgehend positiv bewertet werden hingegen Gemüse, Salat, Kartoffeln und Obst, weil sie durch ihren Mineralienreichtum als sogenannt basenüberschüssig gelten. Doch ist das wirklich richtig?
- 3) Ebenfalls einig ist man sich darin, dass Zitrusfrüchte, Beeren, Joghurt und Essig, die mitunter auch recht sauer schmecken, auch entsprechend sauer wirkt. Doch ist das so? Denn nach unseren Erfahrungen:
 - a) wirkt nämlich die populäre Basen-Kost sogar übersäuernd auf den Darm und führt zu Darmentzündungen,
 - b) die Populäre Basen-Kost führt zu einem Basen-Defizit im System, mit Säurerückstau im Gewebe. Betroffen sind vor allem Gelenke und Sehnen mit entsprechenden Schmerzzuständen,
 - c) die populäre Basen-Kost führt tendenziell zu einer Eiweissunterversorgung, was beispielweise Osteoporose begünstigen kann.

Grundwissen zum Säure-Basen-Haushalt

Den meisten Menschen ist nicht bewusst, was genau eine Säure ist. Um die Säure-Basen-Thematik zu verstehen, folgen hier die chemischen Grundlagen:

Bei den Säure-Basen-Reaktionen im menschlichen Körper wird der Fokus primär auf das positiv geladene Wasserstoff-Ion (H^+) gelegt, welches in der Fachsprache auch als Proton bezeichnet wird. Sind die H^+ in Überzahl, dann liegt ein saures Milieu vor. Sind dagegen die basischen Teilchen, die OH^- übervertreten, so handelt es sich um eine basische Lösung. Ein neutraler pH Wert liegt bei exakt 7,0 vor, d.h. die vorhandenen H^+ und die vorhandenen H^- halten sich die Waage. Werte über 7 gelten als basisch, darunter als sauer.

Säuren sind Substanzen, welche in der Lage sind, Wasserstoff-Ionen (H^+) abzugeben. Das H^+ ist der Inbegriff für alles, was sauer ist. „Säure“ und „sauer“ sind aber auseinander zu halten, denn mit Säure bezeichnet man eine Substanz, welche die Fähigkeit hat, ein saures H^+ abzugeben. Wenn die Säure das „saure H^+ “ abgegeben hat, bleibt ein negativ geladenes Ion übrig. Dieser Säurerest ist eine korrespondierende Base, welche einen basischen Charakter aufweist (*diese wird in Zusammenhang mit „sauberen, leeren Wasser“ noch einen entscheidenden Vorteil bringen*). Eine Säure besteht also immer aus einem sauren und einem basischen Anteil.

SAURER ANTEIL = H^+ BASISCHER ANTEIL: CITRAT, MALAT, LACTAT, OXALAT ETC.

Saurer Anteil = H^+ basischer Anteil: Citrat, Malat, Lactat, Oxalat etc.

Basen hingegen sind Substanzen, welche in der Lage sind, freie Wasserstoff-Ionen (H^+) aufzunehmen und zu binden. In unserem Körper handelt es sich hierbei primär um Bicarbonat bzw. nachvollziehbarer „Hydrogencarbonat.“

Treffen Säuren (H^+) und Basen (H^-) aufeinander, so kommt es vereinfacht gesagt zu einem Ionenaustausch, wobei die Säuren Wasserstoff-Ionen (H^+) abgeben und die Basen diese aufnehmen.

Zu Beginn des letzten Jahrhunderts ging man davon aus, dass das chemische Element Sauerstoff (O) für die saure Eigenschaft einer Substanz verantwortlich sei, weshalb man ihm den Namen „Sauerstoff“ gegeben hat. Es handelte sich allerdings um einen Irrtum. Denn erst später stellte sich heraus, dass das chemische Element Wasserstoff (H) sauer ist. Somit zeichnen sich Säuren dadurch aus, dass sie in einer wässrigen Lösung positiv geladene Wasserstoffteilchen, nämlich H^+ -Ionen (Protonen), abgeben. Je mehr H^+ -Ionen eine Säure abgeben kann, desto stärker ist sie. Basen sind genau das Gegenstück von Säuren. Sie sind in der Lage, die sauren H^+ -Ionen einzufangen.

DIE FORMEL DAZU HEISST: H^+ (SAUER) + OH^- (BASISCH) = H_2O (NEUTRAL)

Die Formel dazu heisst: H^+ (sauer) + OH^- (basisch) = H_2O (neutral)

Dieser Prozess läuft immer „sofort“ ab, d.h. ohne zeitliche Verschiebungen. Diese Neutralisationseffekte lassen sich auch gut mit dem Beispiel einer verkalkten Pfanne, in welche man sauren Essig zufügt, darstellen. Der festsitzende basische Kalk löst sich von der Pfannenoberfläche.

pH 0	Salzsäure, Batteriesäure
pH 1	Magensaft
pH 2	Zitronensaft, Coca-Cola
pH 3	Essig, Ice-Tea, Sauerkraut, Himbeeren
pH 4	Joghurt, Magerquark, Tomaten
pH 5	Birnen, Hüttenkäse, Bananen, Schweiß
pH 6	Fleisch, Kaffee, Mozzarella, Speichel
pH 7	Milch, destilliertes Wasser, Blut
pH 8	Eier, gesunder Dünn- und Dickdarm
pH 9	Allzweckreiniger
pH 10	Grundreiniger für Linol- und Gummiböden
pH 11	Grundreiniger für PVC
pH 12	Ammoniak
pH 13 / 14	Schmierseife / Grillreiniger

Bei dieser pH-Skala handelt es sich um logarithmische Werte. Dies bedeutet, dass ein pH 6 ungefähr zehnmal saurer ist als das Blut, pH 5 von hundert usw.

pH Wert	X mal saurer als Blut
1	1 Million
2	100'000
3	10'000
4	1'000
5	100
6	10
7	0

Um die auf Seite 1 aufgeworfene Frage 2 zu beantworten, also weshalb Fleisch, Käse und Eier als massiv säureüberschüssig gelten, ist der historische Hintergrund entscheidend.

DIE FORMEL DAZU HEISST: H^+ (SAUER) + OH^- (BASISCH) = H_2O (NEUTRAL)

Der Ursprung des „grössten Irrtums“ wie es z.B. der Chemiker Fred W. Koch zu sagen pflegt, gehen ins Jahr 1913 zurück. Damals wurde die Säure-Basen-Theorie vor allem durch den schwedischen Biochemiker Ragnar Berg populär, der die Bedeutung der Mineralstoffe im Körper systematisch erforschte. Er ermittelte den angeblichen Säure- und Basengehalt in vielen Lebensmitteln durch Analyse der Asche nach deren Verbrennung. So bediente sich Berg zum Beispiel einer Orange und verbrannte diese, wobei Asche übrig blieb (Veraschung). Danach analysierte er die Asche und fand darin grosse Mengen an Mineralien wie Kalium, Magnesium und Calcium. Da diese Mineralstoffe positiv geladene Ionen K^+ , Mg^{2+} und Ca^{2+} nach damaliger Vorstellung als Basen galten, schloss Berg daraus, dass das entsprechende Nahrungsmittel auch „basisch“ sein muss.

Bei der Veraschung von Fleisch und anderen tierischen Eiweissen, blieb neben den unbrennbaren (angeblich basischen) Mineralien auch säurebildende Mineralien wie Schwefel und Phosphor zurück. Diese (angeblich sauren) Mineralien sind als säurebildend eingestuft worden, weil beim Einlegen von Schwefel und Phosphor in Wasser Schwefelsäure resultieren. Diese chemische Reaktion führte dazu, dass Ragnar Berg sowohl Schwefel als auch Phosphor mit Säuren gleichsetzte, und weil er diese überwiegend in der Asche eiweisshaltiger Lebensmittel fand, ging er davon aus, dass eiweisshaltige Lebensmittel den Körper ansäuern. Entsprechend war die logische Konsequenz, dass eiweissreiche Nahrung wie z.B. Fleisch, Eier oder Käse den Körper übersäuert. Diese Berg'sche Theorie hält sich noch heute. Sie ist aber mit deutlichen Fehler behaftet, wie folgt:

Fehler Nr. 1)

Bei den Verbrennungsprozessen von Berg werden saure Wasserstoff-Ionen (H^+) in Form von Wasser in die Luft verdampft. Verbrennung und Verdauung sind aber zwei grundsätzliche unterschiedliche chemische Reaktionen. Denn bei der Verdauung werden die sauren H^+ durch Basen neutralisiert. Weil sich aber die sauren H^+ in der Berg'schen Verbrennungsversuch in die Luft verflüchtigen und damit in der Asche nicht nachweisbar waren, wurden diese von Berg bei der Schlussbetrachtung nicht berücksichtigt. Die Wasserstoff-Ionen (H^+) sind jedoch die entscheidende Substanz, welche zum Beispiel eine Orange sauer macht. Nicht nur die Mineralien (Natrium Kalium, Calcium, Magnesium), sondern auch die sauren H^+ durchwandern unseren Verdauungsapparat (Mund, Magen und Darm).

Fehler Nr. 2)

Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium werden regelmässig als Basen bezeichnet. Gemäss Definition hat eine Base die Fähigkeit ein H^+ aufzunehmen. Da aber diese Mineralien positiv geladen sind (Na^+ , K^+ , Ca^{2+} , Mg^{2+}) können sie kein H^+ binden, da diese ebenfalls positiv geladen sind und sich gleiche Ladungen gegenseitig abstossen. Diese Mineralien sind also weder basisch, noch stellen sie Basen dar.

Hingegen beinhaltet jede Säure den dem sauren H^+ auch einen basischen Säurerest, welche negativ geladen ist und deshalb mit den positiv geladenen obigen Mineralien Verbindungen eingehen kann.

Solche Verbindungen reagieren in wässrigen Lösungen basisch, aber nicht wegen der Mineralien, sondern wegen dem Säurerest (Carbonat, Citrat, Malat). Und damit ist die Antwort zur Frage 1 schon fast gegeben. Die Ursprünge dieser falschen Benennung sind ebenfalls auf Berg zurückzuführen.

Es wird angenommen, dass Berg die mineralstoffreiche Asche mit Wasser vermischt und anschliessend den pH-Wert ermittelte. Gibt man nämlich Pflanzenasche in „sauberes, leeres“ Wasser, so resultiert eine stark basische Lösung mit einem pH-Wert von ca. 10. Es liegt der Schluss nahe, dass Berg deshalb davon

DIE FORMEL DAZU HEISST: H^+ (SAUER) + OH^- (BASISCH) = H_2O (NEUTRAL)

ausging, dass die enthaltenen Mineralien basisch sein müssten. Leider beachtete er nicht, dass die Mineralien in der Asche nicht in Reinform, sondern in Form von Verbindungen, nämlich als Oxide (Sauerstoffverbindungen mit Elektronen), vorkommen (z.B. Magnesiumoxid = MgO .) Gibt man MgO oder CaO in Wasser, so reagiert Wasser zu Basen und bilden eine basische Lauge.

Bemerkung 1: Gerade diese «Reaktionsfähigkeit» von Wasser auf die Zufuhr von Oxiden (Elektronen) ist ausserordentlich relevant zum Thema Wasser. Ein «gesättigtes» Wasser reagiert auf die Zufuhr von Oxiden nicht mit einer basischen Lauge. (Siehe Experiment A) und C). Hingegen reagiert «sauberes» Wasser wie Experiment B) und D) eindrücklich nachstehend zeigen werden.

Fehler Nr. 3)

Berg ging ausserdem davon aus, dass saurer Urin auf einen Übersäuerung hindeutet. Heute weiss man, dass der pH-Wert des Urins nichts über die sogenannte Übersäuerung des Körpers aussagt. Der Urin-pH zeigt nicht einmal die tatsächliche Säureausscheidung an, da mit einer Messung immer nur die freien H^+ -Ionen gemessen werden. Diese machen aber einen sehr geringen Teil der effektiv ausgeschiedenen H^+ -Ionen aus. Der grosse Rest wird nämlich gepuffert und zwar mit Hilfe von Phosphat und Ammoniak.

Der mit Abstand grösste Teil der sauren H^+ wird also an Puffer gebunden ausgeschieden und beeinflusst somit den pH-Indikatorstreifen in keiner Weise. Zudem sollte man sich auch bewusst sein, dass der Körper überschüssige Säuren ebenso über den Stuhl und via Schweiß ausscheidet. Im Übrigen zeigt ein saurer Urin auch an, dass die Niere über die Fähigkeit verfügt, saure H^+ auszuschleiden. Ist der Urin basisch, so deutet dies eher auf eine krankhafte Situation hin, in welcher ein unerwünschter Basenverlust herrscht. Fazit: Finger weg von Urin-pH-Messungen. Diese sagen nichts über eine allfällige Übersäuerung aus.

Zusammenfassung: Da gemäss Fehler Nr. 1 übersehen wurde, dass beim Verbrennen die sauren H^+ in die Luft verdampfen, beim Verspeisen aber mitkonsumiert werden, resultierte eine falsche Einschätzung all unserer Nahrungsmittel bezüglich ihrer chemischen Wirkung auf unseren gesamten Organismus. Dabei entsprechen die Reaktionen der Verdauung einem Naturgesetz. Der heute sehr beliebte PRAL-Index basiert übrigens auf einer Weiterentwicklung der von Ragnar Berg aufgestellten Theorie und ist damit für eine aussagekräftige Säuren-Basen-Bilanz ebenfalls nicht tauglich.

Da leider diese PRAL-Daten sich äusserst exakt präsentieren, zweifelt heutzutage leider kaum jemand an der Seriosität und Glaubwürdigkeit dieser Daten. Die verherrende Auswirkung für alle die meinen sich mit den PRAL-Daten gesund zu ernähren, laufen unseres Erachtens direkt in eine Krankheitsfalle.

Ein „normales“ Säure-Basen-Gleichgewicht ist zweifelsfrei von enormer Bedeutung für den Stoffwechsel des Menschen. Ein Ungleichgewicht führt oft zu:

- Entzündlichen Prozessen wie Arthritis, Arthrose, Fibromyalgie
- Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Psoriasis, Akne und Ekzemen
- Asthma und Allergien
- Alle Arten von Darmentzündungen wie Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa und Reizdarm
- Osteoporose, Bandscheibenzerfall, Hexenschuss, Cellulite, Käsefüsse und brennende Füsse

DIE FORMEL DAZU HEISST: H^+ (SAUER) + OH^- (BASISCH) = H_2O (NEUTRAL)

Je nach individueller Schwachstelle des Menschen und seiner Konstitution können die gesundheitlichen Probleme an ganz unterschiedlichen Körperstellen auftreten, obwohl sie ein und dieselbe Ursache haben. Nämlich ein Zuviel an Säuren!

Nach unseren Erfahrungen hat:

1. die Übersäuerung – auch latente Azidose genannt – ihren Ursprung im Darm und ist auf verdauungsunfreundliche Nahrungsmittel und Darmgärungsprozesse zurückzuführen,
2. stellt eine Begleiterscheinung der Übersäuerung und Entmineralisierung des Körpers dar. So kann der Mineralstoffabbau der Knochen (Osteoporose) auf eine überhöhte Zufuhr an nicht verdaubaren Nahrungsmitteln zurückzuführen sein.
3. Jedes Nahrungsmittel hat zwei Wirkungsebenen.
 - I. Die Wirkungsebene 1 beinhaltet den Verdauungstrakt. Hier sind primär die sauren H^+ ausschlaggebend.
 - II. Die Wirkungsebene 2 den Körperstoffwechsel. Hier sind vor allem die korrespondierenden Säuren (Citrat, Malat, Lactat usw.) sowie die Verbrennung von Kohlenhydraten, Fetten und Aminosäuren von Bedeutung. Ein Beispiel: Die Zitrone wird sauer verdaut (Ebene 1) aber basisch verstoffwechselt.

Sowohl die Übersäuerung als auch die Entmineralisierung haben aus unserem Blickwinkel ihren Ursprung in den Nahrungsmitteln bzw. in Darmgärungsprozessen.

Bekanntlich setzt sich eine Säure aus einem sauren H^+ sowie dem Säure-Rest (korrespondierendes basisches Ion) zusammen. Hier eine Tabelle:

Säuren	Saurer Anteil	Basischer Anteil
Kohlensäure	H^+	Bicarbonat
Zitronensäure	H^+	Citrat
Apfelsäure	H^+	Malat
Essigsäure	H^+	Acetat
Milchsäure	H^+	Lactat
Weinsäure	H^+	Tartrat
Ascorbinsäure	H^+	Ascorbat
Schwefelsäure	H^+	Sulfat
Phosphorsäure	H^+	Phosphat
Harnsäure	H^+	Urat
Oxalsäure	H^+	Oxalat
Phytinsäure	H^+	Phytat

Aufgrund unseren Erfahrungen haben wir erkannt, dass sich die Säuren-Basen-Thematik immer auf zwei unterschiedlichen Ebenen abspielt, nämlich einerseits auf der Ebene des Darmes und andererseits auf jener des Stoffwechsels. Diese beiden Bereiche müssen zwingend betrachtet werden. Im Magen-Darm-Trakt geht es vor allem darum, die Säuren zu neutralisieren, indem die sauren H^+ durch ausreichend basisches Bicarbonat H^- ins Gleichgewicht gebracht werden. Beim Stoffwechsel hingegen ist

DIE FORMEL DAZU HEISST: H^+ (SAUER) + OH^- (BASISCH) = H_2O (NEUTRAL)

die resorbierte Säurereste (basischer Anteil) sowie die aus den Nahrungsmitteln herausgelösten Nährstoffe zu neuen Substraten oder Energie von Belang. Dabei entstehen Bicarbonate.

WELCHE NAHRUNGSMITTEL SIND NUN SAUER UND WELCHE BASISCH?

Welche Nahrungsmittel sind nun sauer und welche basisch?

Nahrungsmittel	pH-Wert	Nahrungsmittel
Cola (2.2)	2-3	Zitronenlimonade (2.5)
Zitronensaft (2.3)	2-3	Aceto Balsamico (2.9)
Ice Tea (3.0)	3-4	Weissweiss (3.6)
Apfelsaft (3.1)	3-4	Nektarine (3.7)
Apfelessig (3.1)	3-4	Pfirsich (3.7)
Erdbeerkonfitüre (3.1)	3-4	Orange (3.7)
Himbeeren (3.2)	3-4	Orangensaft (3.7)
Sauerkraut roh (3.2)		Mango (3.8)
Rotwein (3.5)		Kiwi (3.8)
Erdbeeren (3.5)		Grapefruit (3.8)
Ketchup (3.6)		Apfel (3.8)
Senf (3.6)		Joghurt Natur (3.8)
Mayonnaise (3.6)		Erdbeeren bio (3,9)
Ziegenfrischkäse (4.0)	4-5	Feta Käse (4.4)
Apfel Gala (4.1)		Aprikosen (4.5)
Kirschen (4.2)		Bier (4.5)
Tomaten (4.2)		Mango (4.7)
Magerquark (4.3)		Rahmquark (4.8)
Schafmilchjoghurt Natur (4.3)		Birne (4.9)
Kiwi bio (4.3)		Hüttenkäse (4.9)
Butter (5.0)	5	Zwiebel (5.6)
Birne Kaiser Alexander (5.1)		Wassermelone (5.7)
Bananen (5.2 - 5-9)		Kaffee Filter (5.8)
Kaffee Kapseln (5.3)		Rindshackfleisch (5.9)
Eigelb (6.0)	6-7	Honigmelonen (6.5)
Ricotta (6.0)		Avocado (6.5)
Kartoffeln gekocht (6.0)		Luzerner Rahmkäse (6.5)
Gurken (6.1)		Vollmilch (6.7)
Poulet-Innenfilet (6.2)		Rahm (6.8)
Trinkwasser (ca. 7.0)	7-8	Ganzes Ei (7.5)
Lachs (7.1)		Thermalwasser Bad-Ragaz (7.6)
Kabeljau (7.4)		Avocados reif (7.7)
Eiklar (8.9)	8-14	Asche (9.8)
938 Wasser (9.4)		ICEIS-Wasser (8.9)

WELCHE NAHRUNGSMITTEL SIND NUN SAUER UND WELCHE BASISCH?

Bei diesen aufgeführten Messwerten handelt es sich um Durchschnittswerte. Je nach Anbau, Sorte und Reife können sich deutliche Abweichungen nach oben und nach unten ergeben.

Ermittelt man den pH-Wert aller unserer Nahrungsmittel, so stellt man fest, dass die Mehrheit einen mehr oder weniger sauren pH-Wert aufweist. Nur wenige Nahrungsmittel verfügen über einen leicht basischen pH-Wert. Das Nahrungsmittel also überwiegend „sauer“ sind ist auch völlig richtig, da unser Organismus grundsätzlich basischer Natur ist. So z.B. die Schleimhäute des Verdauungstraktes – also Mund-, Speiseröhre-, Magen-, Dün- und die Dickdarm.

Ein „saurer“ Nahrungsmittel mit einem Überschuss an H^+ -Ionen wird im Magen durch die Magensäure (H^+) nicht beeinträchtigt, da bekanntlich zwei gleiche Ladungen sich gegenseitig abstossen. Im 12-Finger Darm und im Dünndarm wird dann die Säure neutralisiert und die Nährstoffe inkl. der korrespondierenden Base (H^- , z.B. aus Citrat, Malat, Acetat, Lactat usw.) werden mit dem Transportmittel „Wasser“ verstoffwechselt und bilden damit wieder die neutralisierenden Bicarbonaten. Ein Kreislauf im Bestreben nach Gleichgewicht.

Trinkt man hingegen ein basisches Leitungswasser mit allen seinen Verschmutzungen, so wird dieses Wasser im Magen zuerst einmal aufgrund seiner Sättigung und seinen zahlreichen gelösten und ungelösten Fremd-Stoffen (Hormone, Nanopartikel, chemische- und petrochemische Verbindungen, Medikamenten usw.) verdaut. Dabei werden die im Wasser enthaltenen H^- Ionen zu grossen Teilen durch die Magensäure (H^+ -Ionen) neutralisiert. Dieser Effekt kann zu deutlichen Magenverstimmungen und Verdauungsproblematiken führen.

Beim Konsum von z.B. basischem Reinstwasser wie beim Isländischen ICEIS, wird der Pfortner des Magens nicht zum Schliessen animiert und es folgt auch kein Verdauungsvorgang. Das basische Wasser wird im Darm vollständig resorbiert und führt wertvolle H^- Ionen in den Stoffwechsel und entlastet damit den gesamten Organismus. Aufgrund der heute überwiegend vorhandenen Übersäuerung bei unseren Patienten ist daher dringend das tägliche Trinken von 1 – 2 Liter basischem Reinstwasser zu empfehlen.

Bemerkung: Basenwasser nicht zum Essen, sondern vorher oder zwischendurch trinken.

Experiment A)

Wir haben in einen 10 Liter Kanister mit Leitungswasser (250 ppm und einem pH von 7.3) einen ½ Liter Reinstwasser mit einem pH Wert von 9.4 (ppm 35) gegeben. Dabei hat sich bei den 10 ½ Liter Wasser der pH-Wert überhaupt nicht verändert, sondern konstant bei 7.3 geblieben ist.

- *Leitungswasser mit einem neutralen pH-Wert steht im Gleichgewicht. Das Zuführen von H^- Ionen führt zu keiner chemischen Reaktion.*

Experiment B)

Wir haben in einen 10 Liter Kanister mit gereinigtem BestWater (ppm 12 und einem pH-Wert von 6,8) einen ½ Liter Wasser mit einem pH Wert von 9.4 (ppm 35) zugeführt. In dieser Konstellation hat sich der Durchschnitts-pH-Wert der 10 ½ Liter auf 8.4 erhöht.

WELCHE NAHRUNGSMITTEL SIND NUN SAUER UND WELCHE BASISCH?

- *Das leicht saure BestWater mit einem Überschuss von H^+ -Ionen reagiert, in dem es H^+ Ionen abgibt und das basische Reinstwasser mit dem H^+ Überschuss nimmt diese auf. Dadurch gibt es eine deutliche Erhöhung des pH-Wertes.*

Experiment C)

Wir haben 100 Gramm Broccoli gemixt und mit Leitungswasser (250 ppm und pH von 7.3) vermischt. Der pH-Wert ist konstant geblieben.

- *Der „saure“ Broccoli (pH 4.3) mit einem H^+ Überschuss kann das im neutralen Gleichgewicht befindliche Leitungswasser nicht verändern.*

Experiment D)

Wir haben 100 Gramm Broccoli gemixt und dem gereinigten BestWater (ppm 12 und einem pH-Wert von 6.8) beigefügt. In dieser Konstellation hat sich der Durchschnitts-pH-Wert auf 7.8 erhöht.

- *Hier ist es nicht der „saure“ Broccoli (pH 4.3) der den pH-Wert innerhalb der 10 Liter nach oben erhöht, sondern seine „korrespondierende“ Base H^+ , das Ascorbat, welche sich im leicht sauren BestWater (H^+) verbindet und den pH-Wert verändert.*

FAZIT WASSER:

Fazit Wasser:

- In der Vergangenheit tranken Menschen überwiegend sauberes Wasser, welches im Magen nicht verdaut werden musste. Das Leitungswasser heutzutage muss aber aufgrund seiner Sättigung und seiner Verunreinigungen „verdaut“ werden. Das durch die Magensäure deutlich „saurere“ Wasser wird dann zur Neutralisation zum Darm transportiert. Verdautes Wasser kommt mit einem pH-Wert von ca. 2.0 zum Darm und ist daher 1'000'000 Mal saurer als der Darm selber. Die anschließende Neutralisation auf Darmmilieu pH 8.0 bindet enorm viel Bicarbonate.
- Sauberes Wasser wie von BestWater hingegen wird nicht im Magen verdaut, sondern fließt direkt zum Darm. Die anschließende Neutralisation bindet einen Bruchteil von Bicarbonaten, wie es beim heutigen Leitungs- und oft auch Mineralwässerchen der Fall ist.

Wasser und Nahrungsmittel in Verbindung:

- In der Vergangenheit konsumierten Menschen „saure“ Nahrungsmittel, welche sich dann über das „saubere, reine, leicht saure Wasser“ im Magen vermischte. D.h. im Magen wurde die Magensäure (H^+) weder vom Wasser (H^+) noch von der Nahrung selber (H^+) tangiert, da gleiche Ladungen (hier jeweils überschüssige H^+ -Ionen sich gegenseitig abstossen) und erst im Darm wurde der Säuregehalt entsprechend mit Bicarbonaten neutralisiert. Das Transportmittel Wasser war rein und sauber und konnte daher hohe Mengen Nährstoffe aufnehmen und zur Energiegewinnung in die Zelle führen. Aber auch die korrespondierenden Basen (H^-) der „sauren Nahrungsmittel“ konnten zur Zelle geführt werden, was zur Herstellung von neuen Bicarbonaten führte.
- Heute trinken wir aber überwiegend sehr gesättigte Wässerchen. Bei über 400 Messungen in der Schweiz stellten wir fest, dass diese Wässerchen nicht mehr rein sind, sondern meist eine Sättigung zwischen 200 ppm und 600 ppm haben. Mineralwässerchen tendieren dabei oft zu noch viel höheren Werten (bis 1250 ppm). **Bemerkung 2):** Nach den über 12-jährigen Forschungsarbeiten des Prof. Vincent im Auftrag der französischen Regierung konnte aber festgestellt werden, dass nur Wasser bis max. 45 ppm in der Lage ist Nährstoffe zu transportieren und den Körper zu Entschlacken.
- Dieses „pH-neutrale“ Wasser von heute (Leitungswasser und Mineralwasser mit pH 7.0 bis 7.3) stehen in einem Säure/Basen-Gleichgewicht. Beim Verzehr von sauren Nahrungsmitteln kann weder der saure Anteil noch der korrespondierende basische Anteil in eine Reaktion geraten. Das Leitungswasser (Mineralwasser, Quellwasser) wird zusammen mit der Nahrung durch die Magensäure verdaut und anschliessend zum Darm geführt. Der Darm fügt dem sauren Brei enorme Mengen Bicarbonaten (Salze der Kohlensäure) zu, damit die Masse pH-neutral wird. Da das Wasser darin mehrheitlich „gesättigt“ ist, kann nur ein kleiner Anteil von Nährstoffen in den Stoffwechsel überführt werden.

Aufgrund des Experimentes bei C) und D) kann hingegen die korrespondierende Base (H^-) der sauren Nahrungsmittel (H^+) nicht im gesättigten Wasser mit transportiert werden kann.

Fazit:

- Auch wenn die Qualität der Nahrung oder allfälligen Nahrungsergänzungsmittel hochwertig wären, so wird immer nur ein kleiner Anteil der wertvollen Stoffe (Vitaminen, Aminosäuren, Proteinen usw.) sein Ziel erreichen. Denn die fehlende Reaktionsfähigkeit des Wassers (siehe Bemerkung 1) und die beeinträchtigte Transportfähigkeit aufgrund der hohen Sättigung «normaler» Wässerchen, wie Quellwasser, Leitungswasser oder Mineralwasser (siehe Bemerkung 2), sind nicht in der Lage diese aufzunehmen bzw. noch zu reagieren und scheidet diese Stoffe wieder aus.

DER MAGEN ALS KOMPENSATOR DES SÄURE-BASEN-GLEICHGEWICHT

Der Magen als Kompensator des Säure-Basen-Gleichgewicht

In den Belegzellen des Magens werden aus Kochsalz unter Einwirkung von Wasser und Kohlendioxid die stark saure Salzsäure und das stark basische Natriumbicarbonat gebildet. Die Salzsäure (Magensäure) verbleibt im Magen und das basische Natriumbicarbonat wird in die Blutbahn ausgeschüttet. Dieses Bicarbonat wird von der Bauspeicheldrüse aufgenommen, verarbeitet, anschliessend in Form von Verdauungssaft in den Dünndarm abgegeben und dort wieder mit der Salzsäure des Magens vereint. Die Säure-Basen-Bilanz ist damit ausgeglichen: so steht für die produzierte Magensäure immer genau dieselbe Menge Base zur Verfügung, welche im Dünndarm zur Neutralisation der Magensäure benötigt wird.

Bei gesunden Menschen und bei „sauberen, reinen Wasser wird im leeren Magen keine Salzsäure gebildet. Die Magensalz-Säure tritt prinzipiell erst auf, wenn Nahrung oder was zum Verdauen, hinein gelangt. Nach Beendigung der Verdauung im Magen verschwindet die Säure wieder, in dem sie im Dünndarm mit Bicarbonat zu einer Kochsalzlösung vereint wird.

Die Salzsäure-Produktion im Magen hat also grundsätzlich zwei Funktionen: Erstens wird sie zur Verdauung der Eiweisse benötigt und zweitens dient sie bei Bedarf zur Regulation des Säure-Basen-Haushalts im Blut. Diese Säure-Basen-Regulation kann eindrücklich beim intensiven Sporttreiben beobachtet werden. Bei starker Muskelanstrengung bildet sich nämlich Milchsäure, welche durch Bicarbonat neutralisiert wird. Da die Natriumbicarbonat-Produktion an die Magensäureproduktion gekoppelt ist, kann es während intensiver sportlicher Betätigung zu Magenübersäuerung kommen.

PS:

Ein übersäuerter Magen deutet auf einen latent übersäuerten Organismus (latente Azidose) mit Bicarbonat-Defizit im Blut hin. Der darniederliegende Mechanismus ist wie folgt zu erklären: Da die Bicarbonat-Produktion unter anderem auch an die Salzsäure-Produktion in den Magenzellen gekoppelt ist, wird in einem übersäuerten Organismus im leeren Magen Salzsäure produziert. Auf diese Weise steht dem Blut zusätzliches Bicarbonat zur Verfügung, wogegen im Magen unnötigerweise Salzsäure vorliegt und Beschwerden verursacht.

Diese Beschwerden sind ein untrügliches Zeichen, dass die Pufferkapazität bzw. die Bicarbonat-Reserven im Blut nicht dem momentanen Bedarf entsprechen. Die von der Schulmedizin verordneten Säureblocker sind dann kontraproduktiv, als sich diese nur auf den Magen fokussieren. Im Magen wird dann nicht nur weniger Säure gebildet, sondern entsprechend auch weniger basisches Bicarbonat, welches das Blut dringend zur Behebung der latenten Übersäuerung im Organismus benötigt. Reines Wasser oder reines basisches Wasser in Zusammenhang mit einer Nahrungsumstellung (z.B. auf ketogen) sind die Lösungen der Ursache und entsäuern das Bindegewebe (Binden von H^+ -Ionen durch Bicarbonate) in ihrer Funktion als Pufferkapazität.

Wenn alle Nahrungsmittel im Magen-Darm-Trakt ordnungsgemäss in ihre Einzelbausteine zerlegt worden sind, werden diese via Blutbahnen (saubere Wasser) zu den Zellen transportiert. In den Zellen werden die einzelnen Nährstoffe (Aminosäuren, Fettsäuren, Kohlenhydrate) umgebaut, abgebaut, neu zusammengesetzt, zu Energie verbrannt, unschädlich gemacht etc. / Bei diesen vielfältigen

DER MAGEN ALS KOMPENSATOR DES SÄURE-BASEN- GLEICHGEWICHT

Stoffwechselprozessen fallen permanent, d.h. in jeder Sekunde unseres Lebens, die verschiedensten Säuren an. Sie entstehen im Innern der Zellen und werden in dissoziierter Form – also gespalten in H^+ -Ionen und Säurerest-Ionen – aus der Zelle hinaus, in das die Zellen umgebene Bindegewebe, geschleust.

Das Bindegewebe nimmt diesen „Abfall“ an sauren H^+ auf und lagert diese ein, bis im Blut freie Pufferkapazitäten herrschen. Die sauren H^+ werden dann gepuffert über die Blutbahnen an die Orte der Ausscheidung transportiert. Dies sind hauptsächlich die Lungen und die Nieren. Sobald also das Blut freie Pufferplätze hat, wird die entsprechende Menge saurer H^+ -Ionen aus dem Bindegewebedepot gelöst und ins Blut verfrachtet. Der Transport dieses „Abfalls“ passiert über die Blutgefäße. Damit der pH-Wert des Blutes in engen Grenzen von 7,35 – 7,45 bleibt, müssen die sauren H^+ auf ihrem Weg durch das Blut neutralisiert werden – sprich unschädlich gemacht werden.

Diese Neutralisation übernehmen im Blut spezifische Substanzen, welche man Puffer nennt. Im Blut sorgen Bicarbonat, Hämoglobin, Eiweiße und Phosphat als Puffer für einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt. Der Bicarbonatpuffer ist der bedeutungsvollste Blutpuffer, der die H^+ abfängt. Konkret heisst das, die sauren H^+ werden mittels Bicarbonat in Form von Kohlensäure durchs Blut zur Lunge transportiert, und bei der Lunge wird dann Kohlendioxid (CO_2) ausgeatmet, wobei Wasser zurück bleibt. Auf diese Weise kann der Körper auch via Atmung sich entsäuern.

Ein weiterer beachtlicher Teil der H^+ wird dank den Nieren aus dem Blut gefiltert und via Urin ausgeschieden. Der pH-Wert des Blutes wird demnach sowohl durch die Lunge als auch die Niere reguliert. Zudem leistet auch die Haut einen Beitrag zur Elimination, indem die sauren H^+ mit dem Schweiß den Körper verlassen. Die Haut wird daher oft auch als „Hilfsniere“ bezeichnet.

Ein „harmonisches Gleichgewicht“ ist weder bei einer „basischen Ernährung“ noch bei einer eiweiss- und fettarmen Ernährung in Zusammenhang mit gesättigtem Wasser zu erkennen.

WAS PASSIERT MIT DEN NAHRUNGSMITTELN IM DÜNNDARM?

Was passiert mit den Nahrungsmitteln im Dünndarm?

Wie erwähnt, beinhalten unsere Nahrungsmittel und das heutige Wasser ein Arsenal von unnatürlichen Stoffen. Alle diese Fremdstoffe müssen verdaut und im Dünndarm noch auf pH 8 gebracht werden. Dies bewerkstelligt der Organismus, indem er basisches Bicarbonat mittels eines Sekretes aus der Bauchspeicheldrüse, den Dünndarmzellen und dem Gallensaft zum Speisebrei gibt.

Unser Hypothese ist, dass über Jahre hinweg chronisch falsch konsumierte Nahrungsmittel (kohlenhydratlastig, wenig Fett, Gluten, Weizen, Hormonen, Nanopartikel und eine Vielzahl von chemischen Stoffen zusammen mit entschlackungsunfähigem Wasser) die Bicarbonat-Reserven im Blut schwinden lassen bzw. die basenproduzierenden Drüsen, vor allem die Bauchspeicheldrüse und Dünndarmzellen, überbeansprucht werden und diese mit der Produktion von basischem Sekreten ins Hintertreffen geraten.

Wenn der Dünndarm den pH-Wert von 8 nicht mehr gewährleisten kann, wird der Dünndarm selber sauer. Dies hat zur Folge, dass die Verdauungsenzyme nicht voll leistungsfähig sind, was wiederum bewirkt, dass die Nährstoffe (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße) nicht komplett verdaut werden können. Die unverdauten Stoffe werden in den Dickdarm verfrachtet und dort von den Bakterien „gefressen.“ Gärung und Fäulnis im Dickdarm sind das Resultat. Ein zu tiefer pH-Wert im Dünndarm begünstigt zudem dessen Besiedelung mit Bakterien, die normalerweise nur im Dickdarm anzutreffen sind. Diese Bakterien vergären die noch unvollständig verdauten Nährstoffe bereits im Dünndarm. Aus diesen Gärungsprozessen im Dünndarm resultieren nicht zu vernachlässigende Mengen an zusätzlichen Säuren (Butter-, Essig-, Ameisen-, Propionsäure), welche die Schleimhaut angreifen und zu Entzündungen der Dünndarmschleimhaut führen.

Der Dickdarm selber beschäftigt sich prinzipiell nur mit Abfall, d.h. mit allem, was im Dünndarm nicht verdaut werden kann. Unverdaulich sind primär sämtliche Ballaststoffe, die vor allem in Vollkorngetreideprodukten enthalten sind, aber auch unverdauliche Stärke aus Teigwaren oder Müesliflocken. Dazu kommen die im Dünndarm unzureichend verdauten Nährstoffe, wenn beispielsweise zu wenig Bicarbonat in den Dünndarm gelangt.

Sämtliche Ballaststoffe, die resistente Stärke und die unvollständig verdauten Kohlenhydrate werden von den Bakterien genüsslich zu Ameisen-, Propion-, Butter und Essigsäure vergoren, welche eine Menge saurer H^+ liefern und den Dickdarm-pH senken. Sofort schütten die Schleimhautzellen des Dickdarms reichlich Bicarbonat aus, um die vielen sauren H^+ einzufangen und damit zu neutralisieren. Dabei entsteht Kohlendioxid (CO_2) und Wasser (H_2O). Auch hier wird für die zusätzlichen Säuren, die bei der Vergärung entstehen, eine reichliche Menge Bicarbonat verbraucht. Kommen die Dickdarmzellen mit ihrer Produktion nicht nach, greifen die sauren H^+ die Darmschleimhaut an, was zu Dickdarmentzündungen führt. Je mehr unverdauliche Kohlenhydrate in den Dickdarm gelangen, desto mehr saure H^+ werden generiert.

WAS SIND DIE FOLGEN DES ERHÖHTEN BICARBONATVERBRAUCHS IM DARM?

Was sind die Folgen des erhöhten Bicarbonatverbrauchs im Darm?

Je mehr unverdauliche Nahrungsmittel und gängiges Leitungswasser/Quellwasser in den Darm gelangen, desto mehr basische Verdauungssäfte werden benötigt und desto stärker werden die entsprechenden Produktionsstätten wie Leber, Bauchspeicheldrüse, Dünn- und Dickdarm beansprucht. Der vermehrte Bicarbonatverbrauch führt zu einer reduzierten Pufferkapazität im Blut. Das im Blut verminderte Bicarbonat bewirkt, dass die sauren H^+ , welche im Stoffwechsel laufend entstehen, nur unzureichend abgefangen werden können.

Weil die Aufrechterhaltung des Blut pH-Wertes das höchste Gut ist, werden die sauren H^+ ins Gewebe verfrachtet, lagern sich dort an das Kollagen (Strukturprotein im Bindegewebe) sowie die Proteoglykane (besonders stark glykosylierter Glykoproteine) und die Glykosaminoglykane (Kohlenhydrate in denen eine große Anzahl Einfachzucker über eine glycosidische Bindung verbunden sind), die damit als Puffer fungieren. Sammeln sich mit der Zeit immer mehr saure H^+ im Gewebe an, dann wird dies als Säurerückstau im Bindegewebe „Übersäuerung“ oder als „Verschlackung“ bezeichnet.

Ein Bicarbonat-Defizit im Blut versucht der Körper auszugleichen, indem er sich das Bicarbonat aus dem Knochen holt. Dabei baut sich die Knochenstruktur ab, wodurch Calcium frei wird. Da die Basen-Kost arm an Eiweiss – vor allem arm an tierischem Eiweiss ist, steht dem Körper weniger Eiweiss zur Verfügung, als er für den laufenden Umbau der lebenswichtigen Organe wie Herz, Lunge oder Niere braucht. So bedient er sich ebenfalls dem Eiweiss aus den Knochen, was dort zwar auch sehr bedeutsam ist, aber dennoch nicht so entscheidend, dass sich ein Defizit lebensbedrohend auswirke würde. Knochen sind damit ein grosses Eiweissdepot für Notzeiten! Studien haben festgestellt, dass eine eiweissreiche Ernährung den Knochenzuwachs fördert. Im Gegensatz dazu begünstigt eine eiweissarme, rein pflanzliche Ernährung z.B. Osteoporose.

Je länger aber eine solche Überbeanspruchung andauert, desto mehr erscheinen konkrete Krankheitszeichen, angefangen von Müdigkeit, Kopfschmerzen, Haarausfall – aber leider auch chronische Schmerzen wie Osteoporose oder Hautkrankheiten. Aufgrund unseren Erfahrungen sehen wir es als wahrscheinlich, dass die folgenden Beschwerde- und Krankheitsbilder durch „falsche Nahrungsmittel“ und Gärungssäuren aus dem Darm (unverdaute Kohlenhydrate sowie zu viele Ballaststoffe) verursacht werden:

- Entzündungen, Arthritis, Hexenschuss, Rheuma, Arthrose, Fibromyalgie, Muskelkrämpfe, Magenübersäuerung, Reizdarm, M. Crohn, Neurodermitis, Akne, Ekzeme, Asthma, Allergien, Cellulite, Zahnerosionen, Nierensteine, Arteriosklerose, Wadenkrämpfe und Mineralstoffmangel (Eisen, Zink, Calcium und Magnesium).

SCHLUSSBEMERKUNG

Schlussbemerkung

Zum Abschluss eine Bemerkung: es stellt sich zu Recht die Frage, warum der Verdauungstrakt mit den sauren Nahrungsmitteln und aus unverdaulichen Nahrungskomponenten langfristig nicht mehr klar kommt. Ein Blick in unsere Menschheitsgeschichte liefert uns eine mögliche Antwort.

Als Jäger und Sammler hatten wir weder Cola noch Ice Tea getrunken. Auch gab es nicht Apfelsaft, Orangensaft, Öl, Sauerkraut, Ketchup, Senf oder Mayonnaise. Ohne Essig und Öl war keine Salatsauce möglich, weshalb unsere Vorfahren mit Bestimmtheit keine reinen Salatesser waren. Zudem haben sie Gemüse nicht in den heute empfohlenen Mengen konsumiert, waren doch die natürlich gewachsenen Gemüse in der freien Wildbahn sehr viel kleiner als die heutigen aus dem Supermarkt.

Die heutigen Empfehlungen, drei Portionen Gemüse a je 120 g zu konsumieren, hätten für unsere Vorfahren z.B. eine riesige Karottensammelaktion bedeutet. So würden die täglich empfohlenen 360 g Gemüse ca. 144 Stück Wildkarotten entsprechen. Dazu muss man wissen, dass diese Wildkarotten mit Karotten, die wir im Supermarkt kaufen, in keiner Weise vergleichbar sind. So sind die wilden Karotten ausgesprochen faserig und deshalb nicht als solches zu verspeisen.

Was wollen wir damit sagen? In der ganzen Menschheitsgeschichte waren wir nie mit einer derartigen Fülle an unnatürlichen, chemischen Speisen und medikamentös, hormonell verseuchtem Wasser wie heute konfrontiert, weshalb unser Verdauungstrakt rein evolutionär nicht an diese Mengen Fremdstoffen adaptiert ist. Weil wir von unseren Jäger und Sammler-Abstammung her den Fleischkonsum gewohnt sind, vermögen unsere Nieren grosse Mengen saurer H^+ problemlos zu entsorgen. Fleisch bedeutet für den Stoffwechsel keine Belastung.

Empfehlung

Wir empfehlen grundsätzlich keine Weizen zu essen, möglichst wenig Kohlenhydrate zu verspeisen, auf die Zufuhr von 1 – 2 Gramm Eiweiss pro Kilo Körpergewicht zu achten, gute hochwertige, gesättigte Fette zu konsumieren, sich keine Sorgen um Cholesterin zu machen und damit weder den Verdauungs- noch der Übersäuerungs-Falle zum Opfer werden.

Damit die chemischen Reaktionen, die Entschlackungen und der Nährstoff-Transport einwandfrei funktionieren kann, ist das Trinken von reinem sauberem Wasser wie das basische ICEIS und/oder gereinigtes Wasser via BestWater eine Grundvoraussetzung für Gesundheit und ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis.

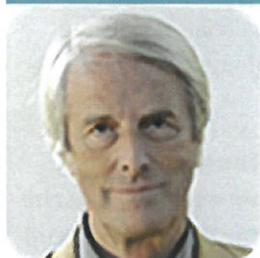
Nahrungsmittel sind dazu da uns zu ernähren; Wasser ist dazu da die Nährstoffe der Nahrung zu transportieren. Dazu muss Wasser in der Lage sein, Nährstoffe oder Schlacken aufzunehmen und zu befördern. Wasser hat aber auch auf chemische Aktionen zu reagieren. Und genau hier ist der springende Punkt. Nur sauberes, reines Wasser ist in der Lage zu reagieren!

CH-Rorschacherberg, 21.04.2016
Alexander Glogg

KONTAKTINFORMATIONEN

Kontaktinformationen

DOEPP MANFRED
DR. MED.



Tel. +41 (0)71 544 95 62
a.glogg@quantisana.ch

GLOGG ALEXANDER



Tel. +41 (0)71 544 95 62
a.glogg@quantisana.ch

Firmeninformationen

QuantiSana GesundheitsZentrum AG
Wartensee 2, Schloss Wartensee
CH-9404 Rorschacherberg
Tel.+41 (0)71 544 95 62
e-mail: info@quantisana.ch
www.quantisana.ch

