

Entsäuern, entschlacken – gesund sein

Entsäuern ist einer der wichtigsten Schritte auf dem Weg zur Gesundheit. Wie man den Körper richtig entsäuert, glaubt man längst zu wissen. Und doch bleiben die Erfolge nach manchen Entsäuerungskuren nicht selten aus. Der Grund: Viele Entsäuerungskuren entsäuern den Magen-Darm-Trakt. Sie entsäuern aber nicht das Gewebe und sie entsäuern schon gar nicht die Zelle selbst.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 24. September 2019

Stand: 25. September 2019

Entsäuern und entschlacken

Entsäuern gehört heute zum Lifestyle. Denn Entsäuern ist unumgänglich – zumindest dann, wenn modern gelebt und modern gegessen wird. Fertiggerichte, Wurst, Käse, Snacks, Süssigkeiten, Softdrinks, Koffein, Nikotin und Alkohol gehören heute zum Alltag, übersäuern jedoch allesamt den Organismus. Ebenso übersäuern Umweltgifte, Schwermetalle und Gifte aus Textilien oder Baumaterialien. Stress, Mobbing und Streit bringen das Säurefass namens Mensch schliesslich zum Überlaufen. Entsäuert wird infolgedessen viel und häufig, aber nicht richtig.

Entsäuern – ein unerfüllter Traum?

Normalerweise kann ein gesunder Körper selbst regelmässig entsäuern und entschlacken – ohne dass der Mensch hier eingreifen müsste. Heute aber sind die Entgiftungs- und Entschlackungskapazitäten des Organismus häufig überlastet. Und so kann der Körper oft eben nicht mehr aus eigener Kraft entsäuern.

Zum eigenständigen Entsäuern fehlen ihm die Grundvoraussetzungen einer gesunden Lebensweise wie Bewegung, Sonnenlicht, Mikronährstoffe, Entspannung, Wasser, Harmonie und – ganz wichtig – eine basische Ernährung. Entsäuern bleibt folglich für viele Menschen ein unerfüllter Traum und die Säuren und Schlacken verbleiben im Zwischenzellgewebe. Das Zwischenzellgewebe hat jedoch eigentlich die Aufgabe der Ver- und Entsorgung der Zellen.

Man kann sich das Zwischenzellgewebe wie ein Supermarkt für die Zellen mit angegliederter Abfallbeseitigungsanlage vorstellen. Aus dem Zwischenzellgewebe erhalten die Zellen alles, was sie brauchen: Glucose, Sauerstoff, Vitamine, Aminosäuren, Fettsäuren, Mineralstoffe etc.

Gleichzeitig geben sie permanent ihre Abfälle einschliesslich Säuren an das Zwischenzellgewebe ab. Das Zwischenzellgewebe ist also auf einen flinken Transportmechanismus angewiesen. Nähr- und Mikronährstoffe müssen herbei- und Abfälle müssen wegtransportiert werden.

Wird nicht entsäuert, erstickt die Zelle

Liegt nun eine Übersäuerung vor, dann wird das Zwischenzellgewebe als Lagerstätte für Säuren und Schlacken missbraucht. Dadurch gerät der Fluss ins Stocken. Abfälle können nicht mehr vollumfänglich abtransportiert werden und bleiben liegen, was die Übersäuerung und Verschlackung weiter verschärft.

Irgendwann ist kaum noch Platz für weitere Abfälle einschliesslich Säuren. Die Zellen wissen nicht mehr, wohin mit ihrem Müll und müssen ihn in ihrem Innern lagern. Dadurch übersäuert jetzt auch die Zelle selbst.

Bei einem verschlackten Zwischenzellgewebe ist gleichzeitig natürlich auch die Nährstoffversorgung gefährdet. Denn wie sollen Nähr- und Mikronährstoffe ihren Weg zu den Zellen finden, wenn das Zwischenzellgewebe voller Schlacken und Säuren ist? Die Zelle erstickt also nicht nur fast an ihrem eigenen Müll, sie erhält ausserdem kaum mehr die dringend benötigten Nährstoffe.

Die Zelle lebt wie in einem Slum. Sie hungert und ist von Müll umgeben. Verständlich, wenn sie sauer wird.

Übersäuerung macht krank und hässlich

Ein verschlacktes und übersäuertes Zwischenzellgewebe ist jedoch gemeinsam mit unterernährten und sauren Zellen die Voraussetzung für all das, was wir eigentlich nicht haben möchten:

- Übergewicht
- Cellulite
- Krampfadern
- Besenreiser
- Unreine oder graue Haut
- Haarausfall
- brüchige Fingernägel
- Gelenkbeschwerden
- Zahn- und Zahnfleischprobleme
- schlechte Augen
- Konzentrationsmangel und vieles mehr

Entsäuern macht gesund und attraktiv

Was wir hingegen gerne hätten, wäre das hier:

- Idealgewicht
- Glatte und makellose Haut
- Gesunde Blutgefäße
- Volles und gesundes Haar
- Starke Fingernägel
- Bewegliche Gelenke
- Gesunde Zähne bis ins hohe Alter
- Scharfe Sicht
- Konzentrationsfähigkeit und viele positiven Dinge mehr

Zauberwort Entsäuern des Körpers

Entsäuerung heisst also das Zauberwort. Das ist jedoch nichts Neues mehr. Daher entsäuert derzeit die halbe Welt - meist auf die folgende Weise:

1. Man nimmt ein Basenpulver ein, um dem Organismus ausreichend Mineralien zur Verfügung zu stellen, die er benötigt, um die anfallenden Säuren zu neutralisieren und die dabei entstehenden Schlacken für die Ausleitung bereit zu stellen.
2. Man nimmt Basenbäder, um über die Haut Schlacken und Säuren ausscheiden zu können. Zusätzlich führt man Bürstenmassagen durch, um die Entsäuerung über die Lymphe anzuregen.
3. Man stellt die Ernährung auf eine basische Ernährung um, meidet also säurebildende Lebensmittel und bevorzugt basische Lebensmittel. Hier finden Sie eine Liste von sauren und basischen Lebensmitteln.
4. Man widmet sich moderater sportlicher Betätigung.
5. Man versucht, Stress zu vermeiden.

Wenn Entsäuern misslingt

Diese Massnahmen sind natürlich bereits ganz hervorragend. Dennoch hält sich der Erfolg nur allzu oft in Grenzen oder bleibt gar ganz aus. Warum? An den Punkten 2 bis 5 gibt es nicht das Geringste auszusetzen. Sie unterstützen nicht nur eine effektive Entsäuerung, sondern sind ausserdem Voraussetzung dafür, dass sich keine weiteren unerwünschten Säuren im Körper einnisten können. Doch gibt es zwei gravierende Probleme, die das Entsäuern vereiteln.

Entsäuern braucht basische Ernährung

Problem 1: Die Ernährung wird meist nur ansatzweise verändert. Einerseits, weil sich Gewohnheiten nur schwer ändern lassen. Andererseits, weil die richtigen Informationen und die richtige Motivation fehlen. Ideal zum Einstieg in die richtige basenüberschüssige Ernährung ist eine spezielle Entschlackungskur. Mit einer derart geführten Entschlackungskur über vier Wochen lernen Sie mit Leichtigkeit, Ihre Ernährungsgewohnheiten zu verändern und erhalten eine Vielzahl passender Rezepte.

Sie können basisch schlemmen

Informieren Sie sich ferner über das variantenreiche basische Frühstück und lernen Sie die gesunden entsäuernden basischen Kuchen kennen. Experimentieren Sie mit basischen Brotaufstrichen, basischen Kartoffelgerichten und basischen Snacks. Tauchen Sie ein in die basische Welt der knackig-gesunden Sprossen. Und wenn Sie das Nonplusultra des basischen Lifestyles kennen lernen möchten, dann sollten Sie sich über grüne Smoothies schlau machen.

Entsäuern braucht hochwertige Basenpräparate

Problem 2: Die oben genannten Massnahmen ALLEIN genügen jedoch häufig nicht, um erfolgreich zu entsäuern. Sie schaffen es in vielen Fällen nicht mehr, den Organismus und hier speziell das Zellinnere zu entsäuern. Daher wird bei Entsäuerungskuren immer auch ein Basenpräparat (Punkt 1) verordnet. Und genau hier - in der Qualität des Basenpräparates - liegt der Grund für erfolglose Entsäuerungskuren verborgen.

Übersäuerung der Zellen

Viele Basenpräparate entsäuern oftmals lediglich den Magen-Darm-Trakt, nicht aber das Gewebe und auch nicht die Zelle selbst. Und so bleiben die Schlacken und auch viele Säuren zum grossen Teil im Körper. Dabei findet die Übersäuerung nicht nur im Magen-Darmtrakt statt, wo sie relativ leicht mit den erwähnten Mineralien neutralisiert werden kann. Eine Übersäuerung findet auch direkt in der Zelle statt - mit verheerenden Wirkungen.

Dazu muss man wissen:

- Eine basische (=gesunde) Zelle ist negativ geladen.
- Eine übersäuerte (=kranke) Zelle ist positiv geladen.
- Ebenso wie bei Eisenmagneten mit Nord- und Südpol verhält es sich bei elektromagnetischen Ladungen: Gleiche Pole/Ladungen stossen sich ab, unterschiedliche Pole/Ladungen ziehen sich an.
- Die Ernährung der Zelle findet auf elektromagnetischem Weg statt.
- Nährstoffe, die die Zelle benötigt, sind positiv geladen.
- Ist die Zelle basisch = gesund = negativ geladen, kann sie Nährstoffe anziehen und sich so ernähren und Energie produzieren.
- Ist die Zelle sauer = krank = positiv geladen, stösst sie Nährstoffe ab, kann sich also nicht mehr ernähren, kann keine Energie produzieren, der Körper verfällt.

Einer sauren Zelle kann man so viel Basenpulver oder Nährstoffe anbieten wie man will – sie kann die Mineralien bzw. die Nährstoffe einfach nicht aufnehmen. Entsäuerung findet nicht statt, ein Therapieerfolg bleibt aus.

Die Zelle entsäuern

Es gibt jedoch einen Ausweg. Die Zelle kann nun rasch und wirkungsvoll aus ihrer sauren Reaktionsstarre befreit und in einen lebendigen basischen Zustand überführt werden – mit dem basischen Aktivwasser-Konzentrat Aktiv-Basen.

Dazu muss man wiederum wissen:

- Die positive Ladung einer übersäuerten Zelle entsteht durch eine hohe Konzentration von H^+ -Ionen.
- Wasser (H_2O) ist ein Molekül und besteht aus 2 Wasserstoffatomen (2 mal H) und 1 Sauerstoffatom (1 mal O), deswegen auch die Bezeichnung H_2O .
- Nun kann man Wasser auch in eine Ionen-Form überführen. Dazu benötigt man starken elektrischen Strom, Salz und weitere spezielle technologische Voraussetzungen. Dann erhält man positiv geladene H^+ -Ionen (pro Wassermolekül eines) und negativ geladene OH^- -Ionen (ebenfalls pro Wassermolekül eines). Das ist zwar immer noch Wasser, aber es besitzt jetzt ein grosses elektrisches Potential und ... es ist stark basisch.

Entsäuern mit Aktiv-Basen

Der Name dieses Wassers ist "Aktiv-Basen". Trinkt man dieses Wasser, dann schwimmen diese H^+ - und OH^- -Ionen im Zwischenzellgewebe umher, also in der Flüssigkeit, die sich um die Zellen herum befindet. Die positiv geladenen H^+ -Ionen werden durch die positiv geladene weil übersäuerte Zelle abgestossen, die negativ geladenen OH^- -Ionen jedoch werden angezogen und können in die Zelle hinein gelangen.

Entsäuern Sie jede einzelne Zelle

Und jetzt passiert das Faszinierende:

Ein Teil der eindringenden negativen OH⁻-Ionen verbindet sich mit den positiven H⁺-Ionen (die im Innern der Zelle sind) zu Wasser. Der andere Teil bringt die Zelle in einen negativ geladenen, also basischen Zustand. Das neu entstandene Wasser schwemmt nun den angesammelten Müll aus der Zelle hinaus, während die Zelle gleichzeitig durch die negative Ladung wieder Nährstoffe anziehen und auch aufnehmen kann, weil ja erst jetzt – da der Müll hinausgeschafft wurde – überhaupt wieder Platz für Nährstoffe ist.

Die Zelle muss nicht mehr in Unrat und Hunger leben. Sie ist wieder gut versorgt und um sie herum ist es blitzblank sauber. Das düstere Slum wurde zum schmucken Villenviertel.

Entsäuert mit Aktiv-Basen

Aktiv-Basen ist ein Konzentrat mit einem pH-Wert zwischen 10,5 und 11. Daher nimmt man es in nur kleinen Mengen und verdünnt mit Wasser ein.

Verzehrempfehlung: Zweimal täglich 25 Milliliter in etwa 150 Milliliter Wasser geben (das ist ein kleines Glas) und ca. 1 Stunde vor einer Mahlzeit trinken.

Eine Entsäuerungskur mit Aktiv-Basen sollte rein prophylaktisch zweimal jährlich durchgeführt werden. Bei Beschwerden entsprechend öfter, um den Zellen ausreichend Möglichkeit zu geben, den sauren Zustand der Reaktionsstarre auch tatsächlich verlassen zu können.

Erfahren Sie jetzt, wie Sie richtig und erfolgreich entsäuern können. Wir stellen Ihnen ausserdem vier Entsäuerungskuren vor – für jeden Menschen, jedes Befinden und jeden Alltag die richtige. Zwei davon basieren auf Aktiv Basen und sind besonders für jene Menschen empfehlenswert, die seit langer Zeit übersäuert sind und endlich einen Ausweg finden möchten:

Das Entsäuerungsprogramm

1. Führen Sie ein 1- bis 3-monatiges Entsäuerungsprogramm durch, z. B. mit basischem Aktivwasserkonzentrat (Aktiv Basen). Diese Programme erlauben sowohl eine extra- als auch intrazelluläre Entsäuerung. Sie werden im Rahmen einer hochwertigen Entsäuerungskur – je nach gewählter Kur – von weiteren Komponenten begleitet, welche die Entsäuerung beschleunigen und intensivieren wie z. B. basischen Bädern, Bitterstoffen, Flüssigbentonit, basischem Tee usw.
2. Wenn Ihnen der tägliche Zeiteinsatz für ein solches Komplettprogramm zu hoch erscheint, Sie aber dennoch entsäuern möchten, dann können Sie sich für die einfachste, aber dennoch erfolgreiche Entsäuerungsmethode mit Aktiv Basen entscheiden. Aktiv Basen ist ein basisches Aktivwasserkonzentrat, das den Körper bis in die Zellebene hinein entsäuern kann. Bei der Entsäuerung mit Aktiv Basen müssen Sie lediglich zweimal täglich

an die Einnahme von Aktiv Basen denken. Das ist schon alles.

3. Ernähren Sie sich basenüberschüssig – auch NACH Ihrer 1- bis 3-monatigen Entsäuerungskur. Die Kur war nur der Einstieg! Jene Schlacken, die sich seit vielen Jahren in Ihrem Körper befinden, lassen sich oft erst nach mehreren Monaten basischer Lebensweise ausscheiden. Ausserdem müssen Sie die stets neu eintreffenden Säuren bzw. solche, die durch mentalen oder physischen Stress entstehen, ja ebenfalls täglich konsequent ausscheiden.
4. Wenn Sie weiterhin dann und wann säurebildende ungesunde Nahrung essen möchten, müssen Sie Ihrem Organismus regelmässig qualitativ hochwertige basische Mineralien zukommen lassen (z. B. ein pflanzliches Basenpulver (Basenquelle), eine Citratmischung oder die Sango Meeres Koralle), damit möglichst viele Säuren entfernt werden können. Jede Umstellung in Richtung gesunde Ernährung erhöht dabei die Chancen der täglichen vollständigen Schlackenentsorgung.
5. Integrieren Sie die folgenden Punkte (oder zumindest einige daraus) in Ihren künftigen Tagesablauf:
 - Mit einem basischen Morgentee beginnen Sie den Tag.
 - Verwenden Sie möglichst basische Körperpflegeprodukte (siehe basische Körperpflege, z. B. das basische UrDeo®, ein basisches Duschgel, ein basisches Shampoo, etc.)
 - Orientieren Sie Ihre Ernährung an den Hinweisen im Artikel basische Ernährung und gesunde Ernährung sowie an unseren basischen Rezepten.
 - Wer es morgens eilig hat, frühstückt ein schnell zubereitetes Basenmüsli.
 - Um Ihre Ernährung zusätzlich mit hochwertigen basischen Stoffen anzureichern, können Sie über jede Mahlzeit das ein pflanzliches Basenpulver streuen.
 - Organische basische Mineralien wie z. B. die Sango Meeres Koralle werden regelmässig eingenommen, damit der Körper jetzt endlich all die Mineralien an seine Mineralstoffdepots zurückgeben kann, die er in den Zeiten des Raubbaus von dort ausgeliehen hatte.
 - Entspannen Sie mindestens zwei- bis dreimal wöchentlich in einem Basenbad. Wenn Sie für ein Vollbad keine Zeit haben, sollten Sie sich basische Fussbäder gönnen.
 - Achten Sie auf tiefe, bewusste Atmung.
 - Planen Sie gemässigten Sport und Saunabesuche in Ihren Wochenablauf ein.
 - Abends geniessen Sie einen basischen Abendtee.
 - In der Naturheilkunde geht man ferner davon aus, dass man über die Fusssohlen ebenfalls gut entsäuern kann und empfiehlt daher Basenstrümpfe, die nachts getragen werden und im Schlaf weiter entsäuern.
 - Überprüfen Sie Ihren Entsäuerungserfolg mit dem Säure-Basen-Test nach Sander.

Der Säure-Basen-Test zeigt den Grad Ihrer Übersäuerung

Vor einer Basentherapie (Entsäuerung) können Sie mit Hilfe eines Säure-Basen-Tests den Grad Ihrer Übersäuerung feststellen. Auf diese Weise lässt sich viel besser einschätzen, ob und in welcher Form eine Entsäuerung erforderlich ist.

Während man mit pH-Wert-Teststreifen lediglich den pH-Wert des Urins messen kann (der auch dann noch in Ordnung sein kann, wenn man längst schwer übersäuert ist), lässt sich mit dem Säure-Basen-Test nach Sander konkret feststellen, wie es um die Entsäuerungskapazitäten des Körpers bestellt ist.

Der Test kann online gekauft werden. Die zu Hause genommenen Urinproben werden an das angegebene Labor geschickt. Binnen weniger Tage erhalten Sie per Post und per Mail die Ergebnisse des Säure-Basen-Tests. Details dazu haben wir hier erklärt: [Die Basentherapie](#)

Quellen

- Abol-Enein H et al., "Ionized alkaline water: new strategy for management of metabolic acidosis in experimental animals." *Ther Apher Dial.* 2009 Jun;13(3):220-4. (Ionisiertes basisches Wasser: Eine neue Strategie für die Behandlung der metabolischen Azidose bei Versuchstieren.)
- Minich DM, Bland JS "Acid-alkaline balance: role in chronic disease and detoxification." *Altern Ther Health Med.* 2007 Jul-Aug;13(4):62-5. (Säure-Basen-Balance: Rolle bei chronischen Erkrankungen und Entgiftung.)
- Yahagi N et al., "Effect of electrolyzed water on wound healing." *Artif Organs.* 2000 Dec;24(12):984-7. (Wirkung von Elektrolysewasser auf die Wundheilung.)
- Ye J et al., "Inhibitory effect of electrolyzed reduced water on tumor angiogenesis." *Biol Pharm Bull.* 2008 Jan;31(1):19-26. (Inhibitorische Wirkung von elektrolysiertem reduziertem Wasser auf die Tumorangio-genese.)
- Venkitanarayanan KS et al., "Efficacy of electrolyzed oxidizing water for inactivating *Escherichia coli* O157:H7, *Salmonella enteritidis*, and *Listeria monocytogenes*." *Appl Environ Microbiol.* 1999 Sep;65(9):4276-9. (Die Wirksamkeit von oxidierendem elektrolysiertem Wasser zur Inaktivierung von *Escherichia coli* O157: H7, *Salmonella Enteritidis* und *Listeria monocytogenes*.)
- Kim C et al., "Efficacy of electrolyzed oxidizing water in inactivating *Salmonella* on alfalfa seeds and sprouts." *J Food Prot.* 2003 Feb;66(2):208-14. (Die Wirksamkeit von elektrolysiertem oxidierendem Wasser bei der Inaktivierung von *Salmonellen* auf Alfalfa Samen und Keimlingen.)
- Hanaoka K et al., "The mechanism of the enhanced antioxidant effects against superoxide anion radicals of reduced water produced by electrolysis." *Biophys Chem.* 2004 Jan 1;107(1):71-82. (Der Mechanismus der verstärkten antioxidativen Wirkung gegen Superoxidanionradikale von reduziertem Wasser, welches durch Elektrolyse hergestellt wird.)
- Lee MY et al., "Electrolyzed-reduced water protects against oxidative damage to DNA, RNA, and protein." *Appl Biochem Biotechnol.* 2006 Nov;135(2):133-44. (Elektrolysiertes reduziertes Wasser schützt vor oxidativen Schäden an DNA, RNA und Proteinen.)
- Shirahata S et al., "Electrolyzed-reduced water scavenges active oxygen species and protects DNA from oxidative damage." *Biochem Biophys Res Commun.* 1997 May 8;234(1):269-74. (Elektrolysiertes reduziertes Wasser fängt taktive Sauerstoffspezies ab und schützt die DNA vor oxidativen Schäden.)
- Park SK et al., "Electrolyzed-reduced water inhibits acute ethanol-induced hangovers in Sprague-Dawley rats." *Biomed Res.* 2009 Oct;30(5):263-9. (Elektrolysiertes reduziertes Wasser hemmt akuten Ethanol-induzierten Katerin Sprague-Dawley Ratten.)
- Kim MJ et al., "Preservative effect of electrolyzed reduced water on pancreatic beta-cell mass in diabetic db/db mice." *Biol Pharm Bull.* 2007 Feb;30(2):234-6. (Konservierende Wirkung von elektrolysiertem reduziertem Wasser auf Pankreas-Beta-Zell-Masse bei diabetischen db/db-Mäusen.)
- "Clinical evaluation of alkaline ionized water for abdominal complaints: Placebo

controlled double blind tests" by Hirokazu Tashiro (Klinische Bewertung von alkalisch ionisiertem Wasser für abdominale Beschwerden: Placebo-kontrollierte Doppelblind-Tests)

- "Preliminary observation on changes of blood pressure, blood sugar and blood lipids after using alkaline ionized drinking water" by WANG Yu-lian (Hinweise auf Veränderungen von Blutdruck, Blutzucker und Blutfetten nach der Verwendung von basischem ionisiertem Trinkwasser)
- Jin D et al., "Anti-diabetic effect of alkaline-reduced water on OLETF rats." Biosci Biotechnol Biochem. 2006 Jan;70(1):31-7. (Anti-Diabetes-Wirkung von basischem reduziertem Wasser auf OLETF Ratten.)
- "Anticancer Effect of Alkaline Reduced Water" by Kyu-Jae LEE
- "Der Weg zurück in die Jugend" von Sang Whang, ISBN 3-8334-1485-5
- "Trink Dich basisch" von Asenbaum, Ferger, Dr. Irlacher ISBN 978-3-9811204-2-4
- "Clinical Studies on the use and effects of Ionized Alkaline (Reduced) Water" (Klinische Studien über den Gebrauch und die Wirkung von Ionisiertem Basischem (Reduziertem) Wasser)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/entsaeuern.html>