

# Entsäuerung des Körpers

Krankheiten und sog. Altersbeschwerden sind in den meisten Fällen nicht die Folge von Alter oder bestimmten Erbanlagen, sondern von Schlacken im Organismus. Bei uns finden Sie daher verschiedene Möglichkeiten zur Entsäuerung des Körpers.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 16. October 2019

Stand: 17. October 2019

## Entsäuerung ist der erste Schritt

Nahezu jedes Krankheitsbild und auch jede optische Veränderung, die mit dem Alterungsprozess einhergeht, kann auf eine Übersäuerung bzw. die damit einhergehenden Funktionsstörungen des Organismus zurückgeführt werden.

Ganz einerlei also, ob Sie an Arteriosklerose, an Bandscheibenproblemen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Haarausfall, Karies, Neurodermitis, Reizdarm oder auch nur an Schweißfüßen, Falten, Übergewicht, Cellulite und schlechter Laune leiden, eine Übersäuerung ist an Ihrem Problem - besonders wenn es sich um ein chronisches handelt - in jedem Fall beteiligt.

Das wiederum bedeutet: Die Entsäuerung ist einer der ersten Schritte, der effektiv zur Lösung Ihres Problems beitragen kann! Denn ist der Körper mit Säuren und Schlacken überlastet, dann müssen diese zunächst einmal entfernt werden. Erst dann, kann der Organismus wieder einwandfrei funktionieren und seine ureigene Regulationsfähigkeit wieder finden.

## Warum Entsäuerung?

Wie aber kommt es überhaupt zu überschüssigen Säuren und eingelagerten Schlacken? Welche Vorgänge machen eine Entsäuerung notwendig?

Jeder Organismus benötigt Nährstoffe, die er in Energie umwandeln kann. Deshalb essen wir jeden Tag aufs Neue. Aus unseren Speisen nimmt sich der Körper das, was er benötigt (Nährstoffe, Vitalstoffe, Wasser u. a.), den Rest wirft er hinaus (über die Haut, die Lungen, die Nieren, den Darm).

Wenn wir in der Lage sind, diesen Rest problemlos und vollständig aus unserem Körper zu entfernen, dann geht's uns gut, wir bleiben jung, gesund, leistungsfähig und vital.

Fallen beim täglichen Stoffwechsel jedoch so viele Reste (= Schlacken) an, dass unser Körper sie alle gar nicht hinausschaffen kann, dann müssen diese Schlacken irgendwo zwischengelagert werden.

Der Körper sagt sich: "Ich pack das jetzt mal hier ins Bindegewebe, morgen hab ich sicher mehr Zeit, dann schaff ich den Müll hinaus." Leider hat er morgen wieder keine Zeit, weil erneut mehr Schlacken anfallen, als er an diesem Tag entsorgen kann.

Und so türmen sich nach gewisser Zeit regelrechte Müllberge in den Menschenkörpern, die sämtliche Funktionen des Organismus stören und überdies die Zellen schädigen können. Der Körper ist immer weniger in der Lage, sein gesundes Gleichgewicht zu halten, geschweige denn es wieder zu erreichen.

Die Lagerstätte Bindegewebe (auch Fasziengewebe) ist schliesslich irgendwann voll. Also schiebt der Organismus die Schlacken in die Gelenke, was zu Arthritis und Arthrose führen kann. Auch in den Nieren, der Galle oder in der Blase sammeln sich Schlacken an, was man besonders dann gut sieht, wenn dort Nierensteine, Gallensteine oder Blasensteine heranwachsen.

Unter der Haut werden Schlacken eingelagert, die dort den oxidativen Stress der Zellen erhöhen. In Verbindung mit einem Antioxidantien-, Vitalstoff- und Nährstoffmangel bilden sich jetzt Falten oder - bei vorliegender Bindegewebsschwäche - eine Cellulite.

Auch in den Blutgefässen macht sich der oxidative Stress bemerkbar und führt zu Rissen in den Gefässwänden. Chronische Entzündungen führen gemeinsam mit den schlackenbedingten Funktionsstörungen des Körpers ausserdem dazu, dass er seine Blutgerinnung nicht mehr ordnungsgemäss regulieren kann. Arteriosklerose entsteht und damit die Gefahr von Thrombosen sowie Herzinfarkt und Schlaganfall.

Lesen Sie auch: [Warum das Bindegewebe \(Faszien\) verklebt](#)

## Unsterblich durch Entsäuerung?

Sie können sich trotz allem nicht vorstellen, dass Schlacken und überschüssige Säuren derart viele und schädliche Auswirkungen haben können?

Dann hilft Ihnen vielleicht das Experiment von Alexis Carell weiter:

Der französische Physiologe hielt Zellen eines Hühnerherzens 28 Jahre lang am Leben. Die Zellen lebten in einer Nährlösung, die in ihrer Zusammensetzung dem Blut glich. Täglich wechselte Alexis Carrel die Nährlösung, das heisst, entstandene Stoffwechselschlacken wurden täglich entsorgt.

Dann - nach all den Jahren - starben die Herzzellen plötzlich. Warum? Ein Mitarbeiter von Monsieur Carrel hatte vergessen, die Nährlösung zu wechseln. Die Schlacken hatten daraufhin Zeit, sich anzuhäufen und die Zellen erstickten schliesslich in ihrem eigenen Müll.

## Entsäuerung schlägt dem Alter ein Schnippchen

Was also lässt Zellen altern und schliesslich sterben? Müll und Schlacken! Zellen, die von Müll umgeben sind, der nicht entsorgt wird, altern schnell und sterben früh. Und da Ihr ganzer Organismus aus Zellen besteht, altern Sie selbst immer schneller, je mehr Müll in und um ihre Zellen gelagert wird.

Selbst wenn täglich 99 Prozent aller Schlacken entfernt werden können, selbst wenn also nur ein einziges Müllprozent übrig bleibt, summiert sich dieses Prozent im Laufe der Jahre genauso unerbittlich, wie wenn Sie täglich nur ein einziges Geschirrtel ungespült in Ihrer Küche stehen liessen.

Nach einer Woche fällt es vielleicht noch nicht auf. Nach einem Monat wird es schon kritisch und nach einem Jahr können Sie Ihre Küche nicht mehr betreten.

Ihr Körper jedoch ist deutlich geduldiger als eine Küche und verfügt im Gegensatz zur Küche ausserdem über "Selbstreinigungsmechanismen". Erst wenn diese nachlassen, fängt der Müllberg zu wachsen an, lässt Sie schneller altern und macht Sie krank.

Der Alterungsprozess und die damit verbundenen Krankheiten sind also oft nichts weiter als eine Anhäufung von nicht ausgeschiedenen Schlacken.

In unserer modernen Welt bestehen diese Schlacken häufig aus Säuren. Wie schon ein einziges Glas einer säurebildenden Limonade das körpereigene Gleichgewicht auf eine harte Probe stellen kann, soll nachfolgender Versuch zeigen:

## Übersäuerung einfach erklärt mit dem Cola-Versuch

Nehmen Sie einen 40-Liter-Eimer mit Wasser. Das Wasser sollte einen leicht basischen pH-Wert von 7,4 haben. Schütten Sie nun ein Glas Cola (300ml) in das Wasser und messen Sie jetzt den pH-Wert. Was stellen Sie fest? Der pH-Wert des Eimerinhalts ist auf 4,6 gesunken. Er ist also ziemlich sauer geworden.

Der Körper eines 70-Kilogramm-Menschen besteht zufällig aus etwa 40 Litern Wasser, das einen pH-Wert von etwa 7,4 hat.

Wie viele Menschen kennen Sie nun, die täglich weit mehr als nur ein Glas Cola in sich hinein schütten und dennoch nach wie vor am Leben sind? Würde deren Körperflüssigkeit nämlich plötzlich einen pH-Wert von 4,6 aufweisen, dann liefen diese Leute nicht mehr fröhlich durch die Gegend, sondern lägen fein säuberlich aufgebahrt in der nächsten Leichenhalle.

Also bewerkstelligt der Organismus tagtäglich Meisterarbeit, indem er – ganz egal, was geschieht – den Blut-pH-Wert zwischen 7,3 und 7,45 immer schön konstant hält.

Cola war übrigens nur EIN Beispiel für den säurebildenden Effekt all der Dinge, die mit der modernen Ernährung tagtäglich im Körper eintreffen. Alle anderen Soft Drinks sind nicht viel besser. Auch alkoholische und koffeinhaltige Getränke übersäuern, genauso gekaufte Fruchtsäfte.

Zusätzlich übersäuert jeder zucker- oder mehlhaltige Snack, jedes verarbeitete Milchprodukt, jede Bratwurst, jeder Hamburger, jede Pizza, jedes Fertigdressing, jedes süsse Dessert und jedes gutbürgerliche Menü aus Teigwaren, Fleisch und Sosse.

Weitere Faktoren, die eine Übersäuerung fördern können, sind beispielsweise permanenter Stress, Sorgen und Ängste.

Verstehen Sie jetzt, warum die Medikamente der Schulmedizin vielleicht Symptome lindern (oft nur vorübergehend), aber – vor allem chronische Beschwerden – nicht wirklich heilen können?

## Entsäuerung packt das Problem an der Wurzel

Medikamente beheben nicht das ursächliche Problem der Übersäuerung (und der Darmverschlackung). Der Mensch lebt also weiter wie bisher, übersäuert nach wie vor, wird immer kränker, nimmt zwar Tabletten, erleidet dann aber aufgrund von deren Nebenwirkungen gleich die nächste Krankheit.

Um die eigene Hilflosigkeit nicht preisgeben zu müssen, bezeichnet die Schulmedizin all die Krankheiten, die sie nicht heilen kann, kurzerhand als Altersbeschwerden oder als genetisch bedingt und damit als unheilbar.

Dazu gehören u. a. Herzkrankheiten, Krebs, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Diabetes, Arthritis, Nierenkrankheiten, viele Verdauungsbeschwerden, Hämorrhoiden, Asthma, Heuschnupfen, Allergien, Kopfschmerzen, Ekzeme, Zahnfleischerkrankungen, etc.

Viele japanische Ärzte dagegen sagen, dass alle Krankheiten, die nicht durch Bakterien und Viren entstehen, durch zu viele Säuren im Körper verursacht werden (wobei sich auch Bakterien und Viren bevorzugt dort ansiedeln, wo der Säure-Basen-Haushalt im Argen liegt).

Wenn westliche Ärzte also sagen, die Ursache dieser oder jener Krankheit sei unbekannt oder liege in den Erbanlagen verborgen, dann können Sie in vielen Fällen getrost von einer hochgradigen, jahrzehntelangen Übersäuerung (in Kombination mit einem in Mitleidenschaft gezogenen Verdauungssystem) als Ursache ausgehen.

Das ist eine wunderbare Nachricht! Denn gegen eine Übersäuerung kann man etwas unternehmen. Genauso kann man sein Verdauungssystem wieder auf Vordermann bringen und auf diese Weise das Immunsystem stärken.

Was also müssen wir tun, um gesund und jung zu bleiben? Richtig! Die Schlacken und Säuren wieder aus dem Körper hinausschaffen, die Übersäuerung also rückgängig machen, dazu eine gründliche Entsäuerung in Angriff nehmen und uns auf diese Weise unaufhaltsam in Richtung Gesundheit und Power voranbewegen.

## Entsäuerung des Körpers

Mit einem umfassenden Entsäuerungsprogramm können Sie die begonnene Entwicklung hin zu Krankheit und Alter umkehren. Bereits nach ein bis drei Monaten werden Sie sich deutlich jünger, gesünder und vitaler fühlen.

Die richtige Entsäuerung besteht aus drei Schritten:

- Wir stoppen die Säureflut und sorgen mit einer basischen oder basenüberschüssigen Ernährung dafür, dass ab sofort weniger säurebildende Stoffe in unseren Körper gelangen, damit sich keine neuen Schlacken mehr bilden können. Die basenüberschüssige Ernährung sollten Sie auch NACH Ihrer 1- bis 3-monatigen Entsäuerungskur beibehalten. Viele Schlacken können erst langsam abgebaut werden, was dann im Laufe einer mehrmonatigen basenüberschüssigen Lebensweise geschehen kann.
- Wir reduzieren jene Faktoren, die - neben der Ernährung - ebenfalls übersäuern wie z. B. Stress, Sorgen und unnötige Medikamente.
- Wir kümmern uns ausserdem darum, dass die in der Vergangenheit entstandenen und im Körper eingelagerten Säuren und Schlacken mit Hilfe eines effektiven und umfassenden Entsäuerungsprogrammes vollständig ausgeschieden werden können - und zwar so lange, bis der Organismus seine eigenständige Regulationsfähigkeit wieder gefunden hat.

## Was geschieht während und nach der Entsäuerung?

Wenn Schlacken und Säuren den Körper verlassen, wenn stattdessen basische Mineralien und hochwertige Nahrung in den Körper gelangen, passieren viele Dinge gleichzeitig. Hier eine kleine Auswahl:

- Übergewicht besteht häufig nur infolge einer Übersäuerung. Entsäuern Sie, dann schmilzt Übergewicht praktisch ganz von allein dahin.
- Ihre Haut wird mit einer Entsäuerung straffer, Nägel fester und Haarausfall gehört der Vergangenheit an.
- Allergien, Kopfschmerzen und viele andere chronische Erkrankungen werden durch eine Entsäuerung gelindert und können mit einer anschliessenden Darmsanierung weiter reduziert werden.
- Rheumatische Schmerzen lassen oft schon innerhalb der ersten Entsäuerungstage deutlich nach.
- Wundern Sie sich ausserdem bitte nicht, wenn Sie nach gründlicher Entsäuerung und Ernährungsumstellung plötzlich eine schwächere Brille benötigen.
- Ansteckende Krankheiten oder auch immer wiederkehrende Pilzinfektionen können künftig ebenfalls verhindert werden oder brechen nur abgeschwächt aus, weil eine regelmässige Entsäuerung in Verbindung mit einer basenüberschüssigen Lebensweise das Immunsystem stärkt und der Körper derart vital wird, dass Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten keine Chance mehr haben. Darüber hinaus führt ein jetzt ausgewogener Säure-Basen-Haushalt dazu, dass sowohl im Darm als auch in der Scheide die richtigen pH-Werte herrschen. Die Ansiedlung von Pilzen ist unter diesen Voraussetzungen dort nicht mehr möglich.
- Säuren und Schlacken verstärken die Blutgerinnung. Sie lassen das Blut also dickflüssiger werden und erhöhen somit die Gefahr einer Arteriosklerose. Die feinen Blutgefässe (Kapillaren) können verstopfen. Wenn Sie nun eine Entsäuerung durchführen, dann wird Ihr Blut zwar schnell wieder dünnflüssiger (was sofort Ihr Herz entlastet). Doch die Ablagerungen sind nach wie vor da.
- Ganz langsam jedoch werden die verstopften Blutgefässe wieder frei gemacht. Dieser Prozess kann Jahre dauern. Ob Ablagerungen ferner vollständig wieder entfernt werden können, hängt von der Ausprägung derselben ab und von vielen weiteren persönlichen Voraussetzungen (Alter, Gesundheitszustand etc.).

Merken Sie sich jedoch eines: Wenn Sie eines schönen Tages auch Schlacken erreichen, die 10 Jahre alt sind und diese aus Ihrem Körper hinaus schaffen, dann werden sie sich automatisch 10 Jahre jünger fühlen. Entsäuerung lohnt sich also! Viel Spass dabei.

## Entsäuerung des Körpers mit dem richtigen Entsäuerungsprogramm

Die Entsäuerung wird – wie oben erwähnt – von einer basischen bzw. basenüberschüssigen Ernährung begleitet und unterstützt. Wie eine solche Ernährung gestaltet werden kann, lesen Sie hier: [Basische Ernährung](#)

Natürlich versuchen Sie während Ihrer Entsäuerungskur überdies, Stress zu vermeiden.

Wählen Sie jetzt ein Entsäuerungsprogramm aus, das zu Ihnen passt! Der (Online-)Fachhandel hilft Ihnen sicher bei der Auswahl der für Sie idealen Entsäuerungskur.

Wichtig ist zunächst die geplante Dauer. Möchten Sie vier Wochen lang entsäuern? Oder möchten Sie sich lieber Zeit nehmen und über einen Zeitraum von 3 Monaten entsäuern? Möchten Sie überdies sanft entsäuern? Oder möchten Sie intensiv entsäuern?

Sanfte Entsäuerungsprogramme bestehen beispielsweise aus einem Basentee, der hochbasischen Sango Meeres Koralle zur Remineralisierung des Körpers und einem Basenbad für die Entsäuerung über die Haut.

Entsäuerungsprogramme, die nicht nur extra- und intrazellulär entsäuern, sondern sich überdies um den Zellschutz während der Entsäuerung sowie um eine ausgewogene Ernährung der Zelle kümmern, liefern auch Antioxidantien sowie ganzheitliche Nahrungsergänzungsmittel wie z. B. die Spirulina-Alge.

Intensive Entsäuerungsprogramme entsäuern auf mehreren Ebenen, regen den Organismus zur körpereigenen Basenbildung an und entgiften sogar gleichzeitig. Zusätzlich sorgen sie - wie schon die zuvor genannten Programme - für Zellschutz und Zellnahrung. Eine solch intensive Entsäuerung kann dennoch bereits über einen Zeitraum von nur vier Wochen durchgeführt werden.

## Die Entsäuerung mit neun Tipps beschleunigen

Entsäuerungsprogramme gibt es also in unterschiedlicher Ausführung: Es gibt Entsäuerungsprogramme mit einem Basenbad und solche ohne, es gibt Programme mit einer Körperbürste für Trockenbürstenmassagen und solche ohne, es gibt Programme mit basischem Deo und solche ohne, Programme mit Basentee und solche ohne usw.

Je nachdem, für welches Programm Sie sich entscheiden, können Sie sich aus den folgenden Tipps noch zusätzliche Massnahmen aussuchen, die Ihre ganz persönliche und individuelle Entsäuerung enorm beschleunigen und unterstützen können:

### 1. Ganzheitliches Basenpulver

Um Ihre Ernährung zusätzlich mit hochwertigen basischen Stoffen anzureichern, können Sie über jede Mahlzeit ein Basenpulver streuen.

### 2. Basischer Tee

Mit einem basischen Morgentee beginnen Sie den Tag und mit einem basischen Abendtee lassen Sie ihn ausklingen.

### 3. Basische Körperpflege

Verwenden Sie möglichst basische Körperpflegeprodukte (siehe basische Körperpflege)

### 4. Trockenbürsten-Massagen

Führen Sie Trockenbürsten-Massagen durch, die Ihr gesamtes Lymphsystem aktivieren und die Entsäuerung massiv fördern werden. Als kleinen Bonus erhalten Sie eine samtweiche Haut.

### 5. Ganzheitliche basische Mineralien

Zur Neutralisierung von Säuren verwendet der Organismus normalerweise körpereigene Puffer wie z. B. das Natriumhydrogencarbonat. Bei einer Übersäuerung funktionieren diese körpereigenen Regulationsmechanismen nicht mehr optimal.

Säuren werden jetzt mit Hilfe von basischen Mineralien wie Magnesium oder Calcium neutralisiert. Die moderne Lebensweise liefert jedoch schon für die Aufrechterhaltung der normalen Körperfunktionen oft viel zu wenige basische Mineralien.

Wenn jetzt auch noch basische Mineralien für die Neutralisierung von riesigen, völlig unnatürlichen Mengen Säuren verwendet werden müssen, dann kommt es zu ernsthaften Basen-Engpässen. Der Körper muss sich jetzt basische Mineralien (z. B. Calcium) aus seinen eigenen Mineralstoffvorräten borgen, z. B. aus der eigenen Knochensubstanz.

Das ist im Grunde auch kein Problem - sofern die basischen Mineralien baldmöglichst wieder an die Knochen (oder andere Gewebe) zurückgegeben werden können. Das aber geschieht katastrophalerweise eben NICHT.

Jeden Tag kommen zu viele Säuren mit ungesunder Nahrung herein, jeden Tag treffen zu wenige basische Mineralien ein und jeden Tag werden daher Mineralien aus der Knochensubstanz oder aus anderen körpereigenen Mineraliendepots ausgeliehen. Und diese Leihgaben werden NIEMALS zurückgegeben.

Der Körper MUSS die entstehenden Säuren also auf jeden Fall neutralisieren - koste es, was es wolle. Denn das Blut muss bekanntlich IMMER leicht basisch sein, also einen pH-Wert von 7,3 bis 7,45 aufweisen, jeder andere Wert ist für den Körper lebensbedrohlich. Daher werden entstehende Säuren SOFORT neutralisiert - auch wenn das Ganze auf Kosten der Knochensubstanz geht. Das ist dem Organismus erst einmal egal. Er muss in diesem Augenblick überleben.

Wenn sich langfristig aufgrund des Mineralienraubbaus Osteoporose, Karies oder Arteriosklerose entwickeln, dann kümmert ihn das in diesem Augenblick nicht. Schliesslich gibt unser Körper niemals die Hoffnung auf, wir könnten eines schönen Tages doch wieder zur Besinnung kommen und beginnen, gesünder zu leben.



Ganzheitliche basische Mineralstoffe wie z. B. die Sango Meeres Koralle können den Mineralienraubbau im Körper wieder rückgängig machen. Endlich können die Mineralstoff-Leihgaben wieder zurückgegeben werden, überschüssige Säuren werden problemlos neutralisiert und neue Mineralstoffvorräte können angelegt werden.

Details zur Sango Meeres Koralle lesen Sie hier: [Sango Meeres Koralle - Mineralstoffwunder in Perfektion](#)

## 6. Sport, Sauna und Massagen

Beachten Sie, dass Ihr Körper umso mehr Schlacken ausscheiden kann, je höher die Temperatur seines Blutes ist. Die Körpertemperatur erhöht man mit massvollem Training, mit Sauna, mit Massagen oder aber mit heissen basischen Bädern.

## 7. Basenbäder

Entspannen Sie mindestens zwei- bis dreimal wöchentlich in einem [Basenbad](#). Wenn Sie für ein Vollbad keine Zeit haben, sollten Sie sich basische Fussbäder gönnen. Basenbäder sind oft Grundbestandteile von Entsäuerungsprogrammen.

## 8. Richtige Atmung

Achten Sie auf langsame und bewusste Atmung, da Kohlensäure in Form von Kohlendioxid über die Lungen ausgeatmet wird. Wenn Sie lernen, langsam und bewusst zu atmen (z. B. mit der rhythmischen Yoga-Atmung), dann können Sie bereits einen Teil der täglich anfallenden Säuren über die Lungen aus dem Körper schaffen.

## 9. Basenstrümpfe

Über die Fusssohlen kann der Körper ebenfalls entsäuern und entgiften. Dies können Sie unterstützen, indem Sie mit Hilfe der Basenstrümpfe im Schlaf weiter entsäuern und mit einem Gefühl der Leichtigkeit am nächsten Morgen aufstehen.

## Entsäuerungserfolg überprüfen

Überprüfen Sie Ihren Entsäuerungserfolg mit Hilfe von pH-Teststreifen. Wie der pH-Wert gemessen werden kann, erfahren Sie hier: [pH-Wert-Messung](#)

# 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 aktive 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 Kater in 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-Musen.)
- "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) [PDF]

- "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
- "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) [Übersicht von Studien]

## 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/entsaeuerung-des-koerpers-ia.html>