

Herzlich willkommen!

Das Milieu im Körper

mit Auswirkung auf Säure-Basen-Haushalt, Haarausfall, Sodbrennen, Herz-Kreislauf-System, Knochen und Immunsystem und Müdigkeit



- Warum funktioniert mein Stoffwechsel nicht so gut?
- Wie entsteht Krankheit?
- Wozu braucht mein Körper Vitalstoffe?
- Was ist der Säure-Basen-Haushalt?
- Schlacken im Körper - was ist das?
- Ursachen der Übersäuerung
- Warum bin ich müde, schlapp, energielos?
- Warum klappt das mit dem Abnehmen nicht?
- Abhilfe bei Sodbrennen
- Haarausfall
- mögliche Ursachen von Arthrose
- Welche Auswirkungen hat die Übersäuerung auf Krebs?
- Wie bekomme ich die Übersäuerung in den Griff?



Harald Stumpf



- Fachberater für Ernährung und holistische Gesundheit
- DFRA-Therapeut „neue Dunkelfeldmikroskopie und Radionik nach HP. Scheller
- Vitalstoff-Therapeut
- Berater für sEM (spezifische Effektive Mikroorganismen)

Kontakt: stumpf@em-top.de

Als holistischer Ernährungs- und Gesundheitsberater betrachte ich Körper, Geist und Seele als eine Einheit.





**EM BAKTERIEN
FREUNDE** gemeinnütziger
Verein

 2021 gegründet von Jürgen Amthor

www.em-bakterienfreunde.com
info@em-bakterienfreunde.com



Ziele des Vereins EM Bakterienfreunde

- Verbreitung der Effektiven Mikroorganismen **weltweit**
- **gemeinnützige Projekte** weltweit
- Forschung- und Entwicklung für eine **nachhaltigere und bessere Welt**
- Unterstützung von nachhaltigen Projekten im **Bereich Gesundheit, Garten, Landwirtschaft und Umwelt**
- Erfahrungsaustausch und Zusammenführung von Gleichgesinnten
- Vorträge, Schulungen und Seminare weltweit
- **Zusammenarbeit** mit anderen Vereinen, Universitäten und Institutionen
- Publikationen von **Studien und neuesten Erkenntnissen**



Projekte EM Bakterienfreunde

Gemeinnütziger Verein EM Bakterienfreunde



Terra Preta Projekt in Nepal



bevorstehende Projekte in:

- Eritrea
- Burundi
- Mosambik
- Sambia
- Äthiopien
- EM-Zentrum in Tansania



Ärztinnen und Ärzte

Dr. med. Sabine
Fauth-Vergote

Würzburg

Dr. med. Rybol

Lohr

Dr. med. Haas

Tumorzentrum Hoechst

Dr. med. Brüms

Dr. Dr. Weth

Bad Kissingen

u.v.m.

Heilpraktiker*innen

Verena Böer

Waldbüttelbrunn

Anja Kleinhenz

Bad Kissingen

Andreas Keßler

Ramsthal

Sabine Höhn

Flörsbachtal-Lohrhaupten

Susanne Schulz

Großheubach

u.v.m. (>100)

Bereich Tiere

Pro Animale Tiere in Not e. V

Schweinfurt

Gnadenhof Rhönwiese e. V

Lutz Stamm

Vereinigung d. Freizeitreiter u. Fahrer

Deutschland

Landesverband Bayern e. V

Dr. Hasan Tatari

Berlin

Tierheilpraxis Kilbert

Bereich Garten/ Landwirtschaft/Weinbau

Schloss Sanssouci

Potsdam

Natur im Garten e.V.

Gartenmarkt Schlereth

Bad Kissingen

LW Röder

Pfaffenhausen

Bayer. Anstalt für Weinbau

Veitshöchheim

Weinbau: Juliuspital

Würzburg

Weingut Drescher


Weingut Baldauf

u.v.m.



Was sind Effektive Mikroorganismen?

Dein Wegweiser zur ganzheitlichen Gesundheit mit **Effektiven Mikroorganismen**

-  Mikroorganismen sind spezielle Bakterien. Probiotika ist das Zauberwort und gemeint sind die guten Bakterien (Milchsäure- und Bifidobakterien) für den Darm. 70 bis 80 % unseres Immunsystems sitzt im Darm!



Entstehung der Mikroorganismen



Entstehung der Erde
vor ca. 4,5 Milliarden Jahren

erste Einzeller
vor 3,8 Milliarden Jahren

erste Sauerstoff freisetzende Bakterien
vor 3 Milliarden Jahren



Ausbildung der Ozonhülle
vor 2,8 Milliarden Jahren



Wie in einem Kochtopf brodelt die „Ur-Suppe“ vor sich hin. Erste langkettige Moleküle umschließen freie Aminosäuren - Prototypen einer Zelle. Es dauert noch eine Weile, bis die Arbeiten in diesen Einschlüssen aufeinander abgestimmt sind wie in einer Fabrik. Vor 3,5 Milliarden Jahren entstehen einfache Bakterien.

Quelle: https://www.planet-wissen.de/natur/mikroorganismen/bakterien_urkeime_helfer_e/reger/index.html

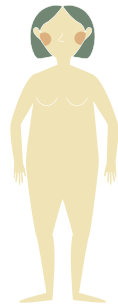


Bakterien an Land
vor 1,4 Milliarden Jahren

erste Mehrzeller
vor 600 Millionen Jahren



Homo Sapiens
vor 200 000 Jahren



vor 55 Jahren

Entstehung der Eußenheimer Manufaktur
vor 20 Jahren

Gemeinnütziger Verein EM Bakterienfreunde
vor einem Jahr



Was macht die Eußenheimer Manufaktur?



Haushalt



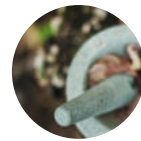
Boden und
Pflanzen



Tiere



Wasser



Menschen



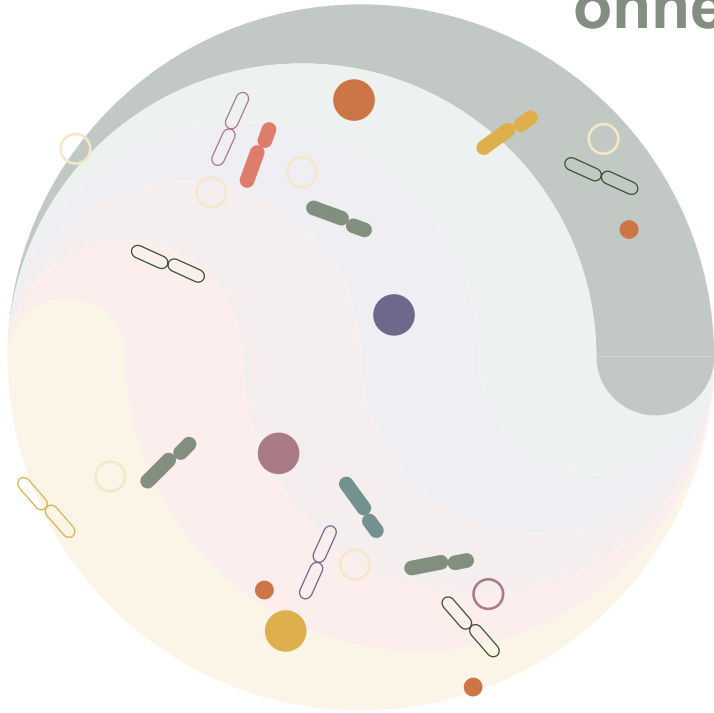
Ökop zertifiziert

Wir sind Mitglied bei:



Was sind Effektive Mikroorganismen?

ohne Mikroorganismen...

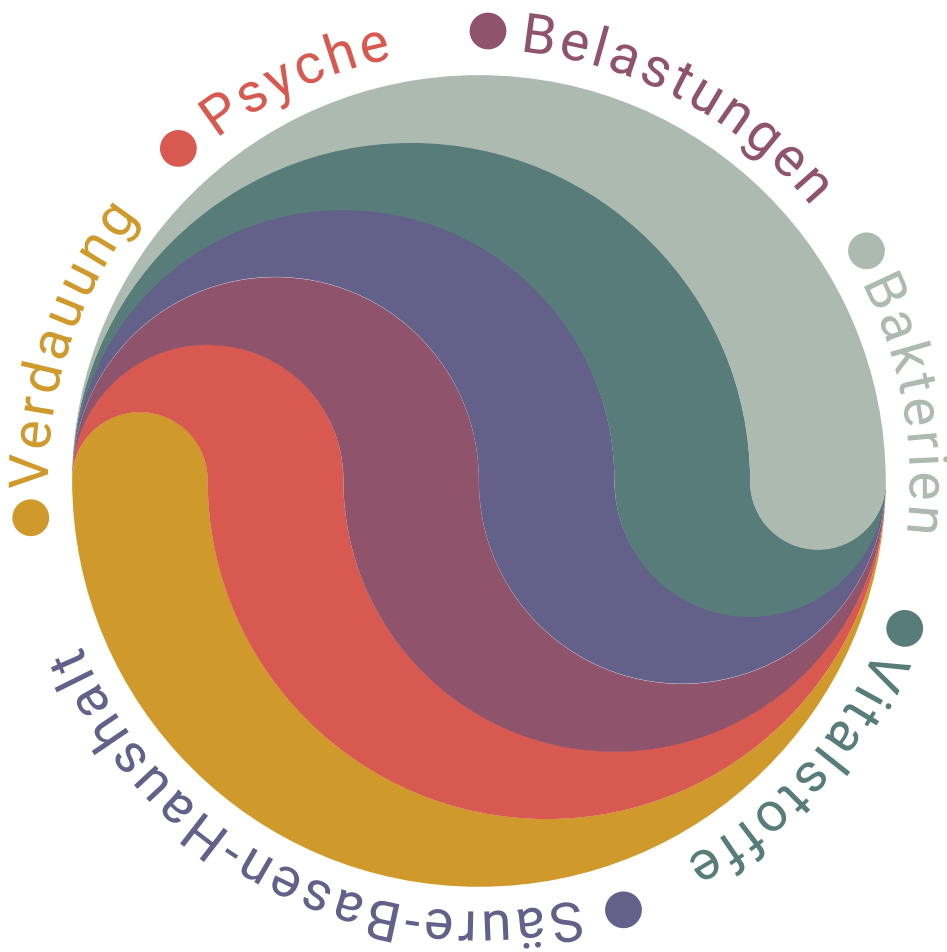


- ... kein Sauerstoff zum Atmen
- ... kein Humus für das Pflanzenwachstum
- ... kein Stickstoff für das Pflanzenwachstum
- ... keine Nahrung für Mensch und Tier
- ... keine Menschen, keine Tiere, keine Pflanzen

→ **KEIN LEBEN AUF DIESEM PLANETEN**

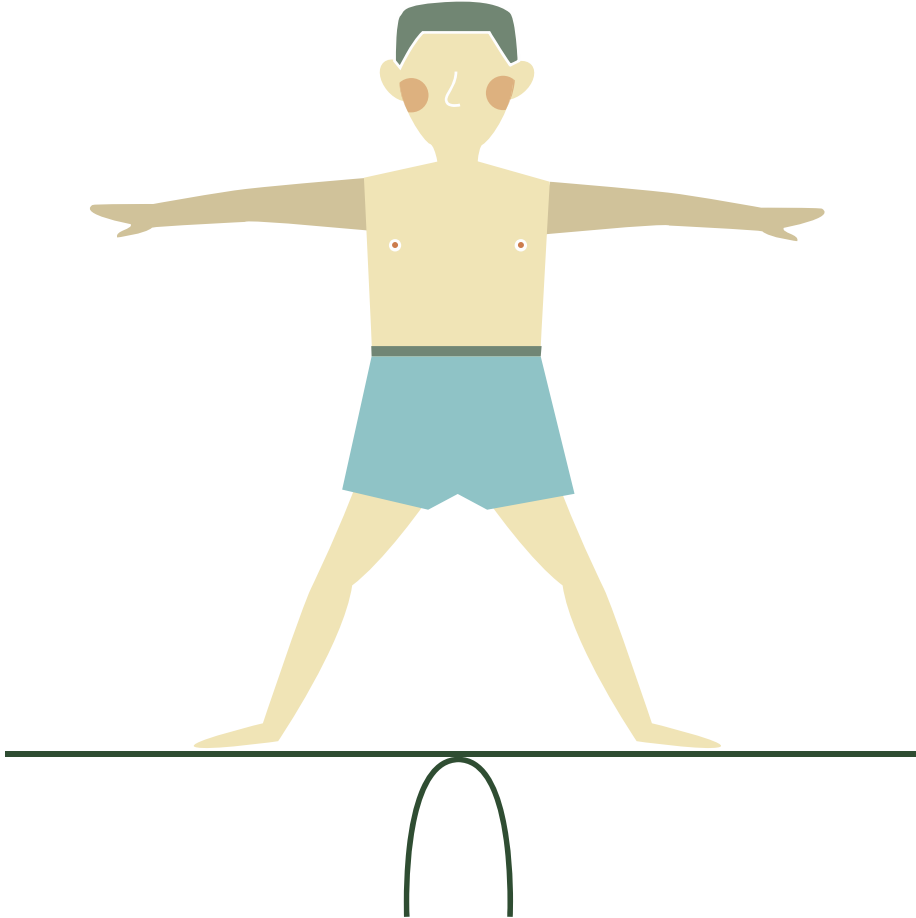


ganzheitliche Betrachtung



Was ist Gesundheit?

gesunder Körper



Die Balance ist im Gleichgewicht.



Was ist Krankheit?

kranker Körper

Vergiftung



Pilze
Schwermetalle
Viren
Bakterien
Parasiten
E-Smog
Ablagerungen
Steine
Stress
negative Emotionen

Mangel



Vitamine
Mineralien
Spurenelemente
Aminosäuren
Wasser
positive Emotionen



Die Balance ist im Ungleichgewicht.



Die meisten Krankschreibungen 2014 bis 2020:

1. Muskel-Skelett-System
2. psychische Erkrankungen
3. Atmungssystem
4. Verletzungen/Vergiftungen
5. Verdauungssystem
6. Infektionen
7. Nervensystem (auch Augen/Ohren)
8. unspezifische Symptome
9. Gewebeneubildung (auch Krebs)
10. Herz-Kreislaufsystem (Blutdruck)



Bildquelle: www.pixabay.de



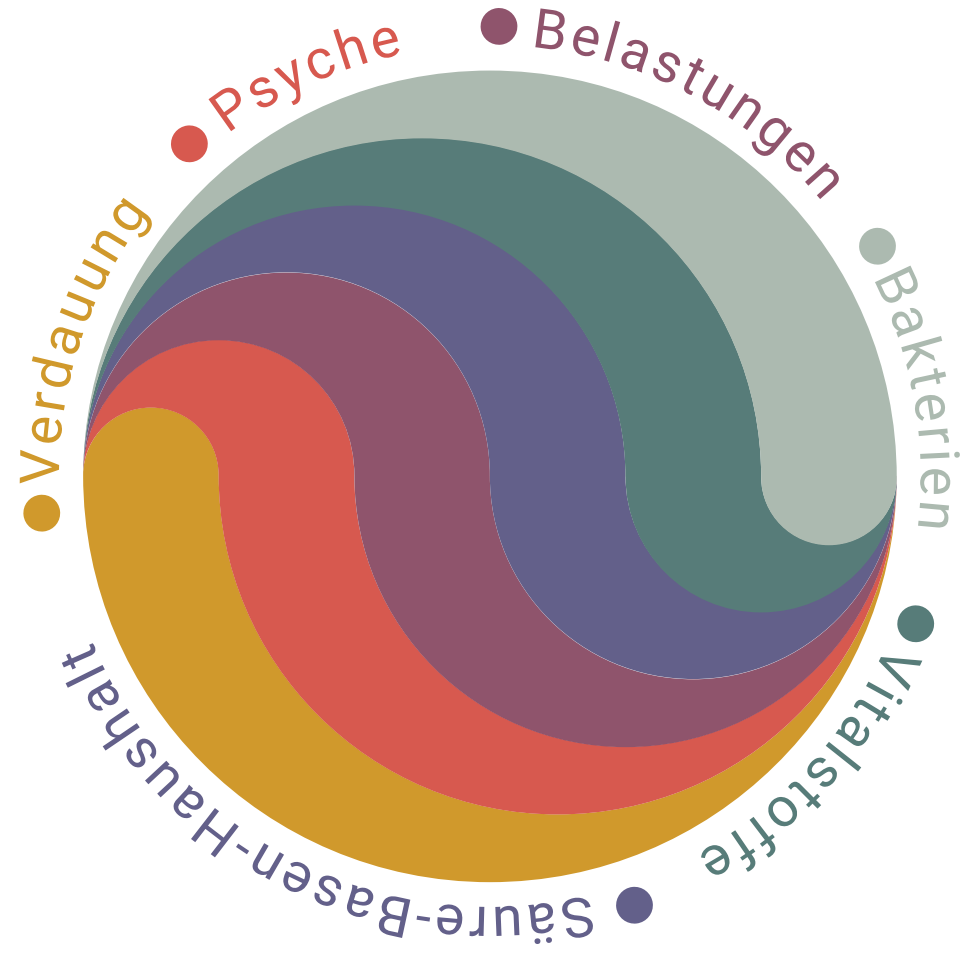
Die häufigsten Todesfälle 2020:

1. 34,29 % Herz- und Kreislauferkrankungen
 2. 24,31 % Krebs (Gewebe Neubildungen)
 3. 6,22 % Atmungssystem
 4. 6,05 % psychische u. Verhaltensstörung
 5. 4,24 % Verletzungen/Vergiftungen
 6. 4,31 % Verdauungssystem
 7. 3,59 % Nervensystem
 8. 3,72 % endokrine Ernährungs- und Stoffwechselkrankheiten
- ... 0,44 % in Deutschland Corona-Infektionssterblichkeit
3 Jahre kumuliert von 2020 bis 2023* (Stand: 03.01.2023)

3.000 bis 5.000
Menschen sterben
pro Jahr an
Acetylsalicylsäure
(Aspirin/ASS).



Vitalstoffe



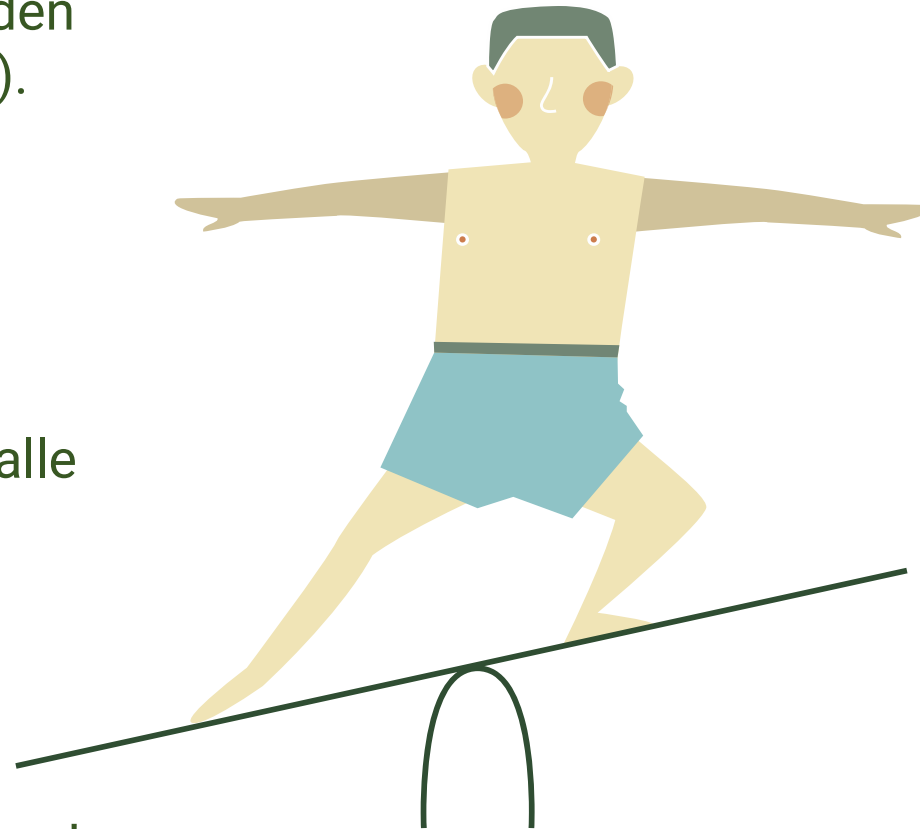
Wozu braucht der Körper Vitalstoffe?

Mangel begünstigt ein Ungleichgewicht und stresst den Körper (metabolischer Stress).

Metabolischer Stress ist eine Belastung des Stoffwechsels (Metabolismus).

Metabolischer Stress betrifft alle Körpersysteme auf unterschiedliche Weise.

Er hemmt die Fähigkeit des Immunsystems, den Körper gegen Eindringlinge zu schützen!



Körper gleicht aus
(solange er kann!)

entsteht durch Mangel



Vitamine
Mineralien

Spurenelemente
Aminosäuren

Wasser

Dysbiose im Darm



Was sind Vitalstoffe?

13 Vitamine

4 Mineralstoffe

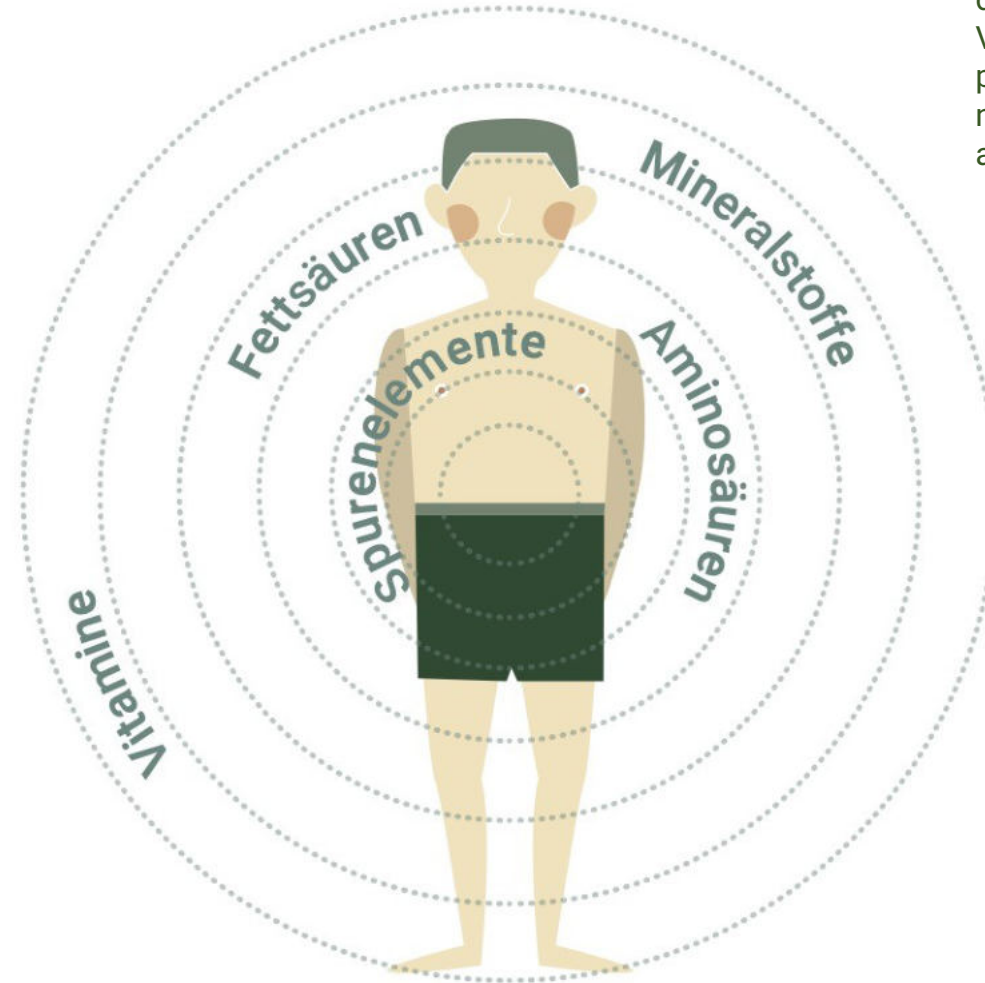
12 Spurenelemente

20 Aminosäuren, davon 8 essentiell

11 sekundäre Pflanzenstoffe

3 Fettsäuren (gesättigte-, einfach ungesättigte
und mehrfach ungesättigte Fettsäuren)

Vitalstoffe (Makro- und
Mikronährstoffe) sind Bausteine, die
unser Körper für seine vielfältigen Zell-
und Organfunktionen benötigt.



Diese „Lebensstoffe“ braucht der menschliche Organismus seit Beginn der Menschheitsgeschichte. Einige Vitalstoffe kann unser Körper selbst produzieren, viele muss er aber als natürliche Bestandteile der Nahrung aufnehmen.

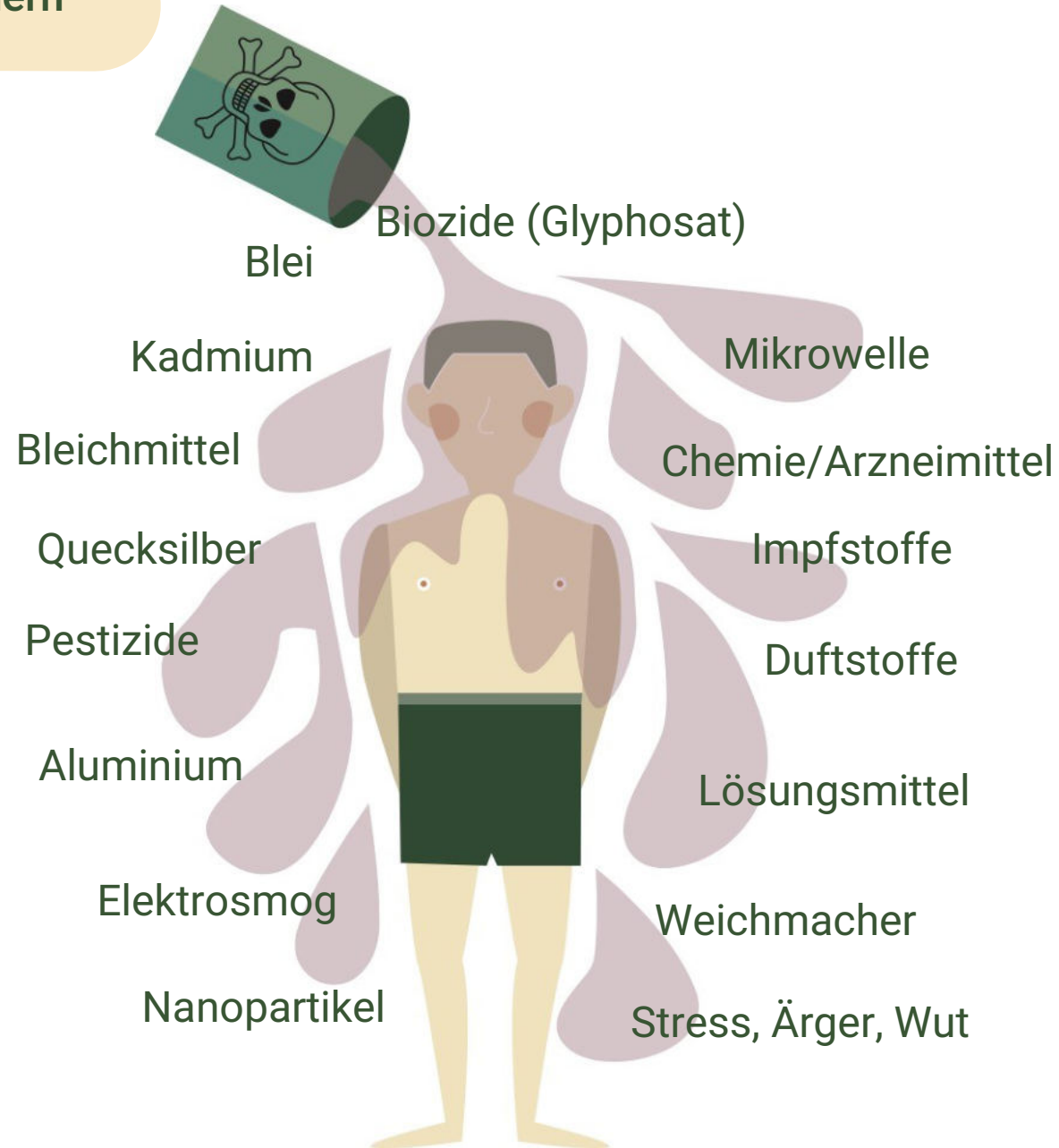


Welche Belastungen machen uns sauer?

Gifte und Schwermetalle



Schwermetalle übersäuern

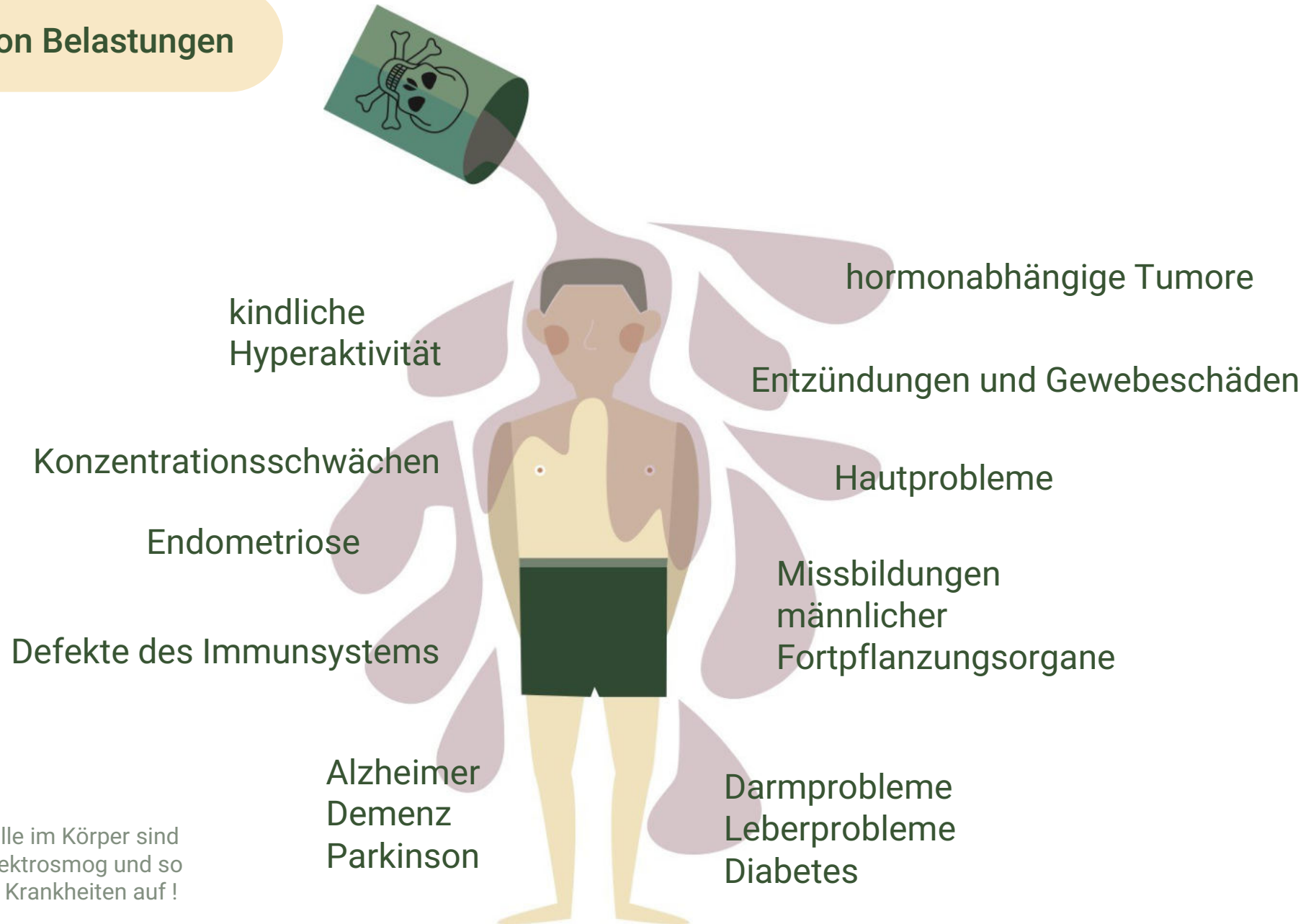


i Mögliche Quellen der Belastungen:

Impfstoffe, Lebensmittel, Arzneimittel (Magensäurehemmer), Kosmetik, Deos, Kunstdünger, Arzneimittelrückstände/Hormone, Mikroplastik, Pflanzenschutz- oder Desinfektionsmittel, Amalgam u.v.m.



Auswirkungen von Belastungen

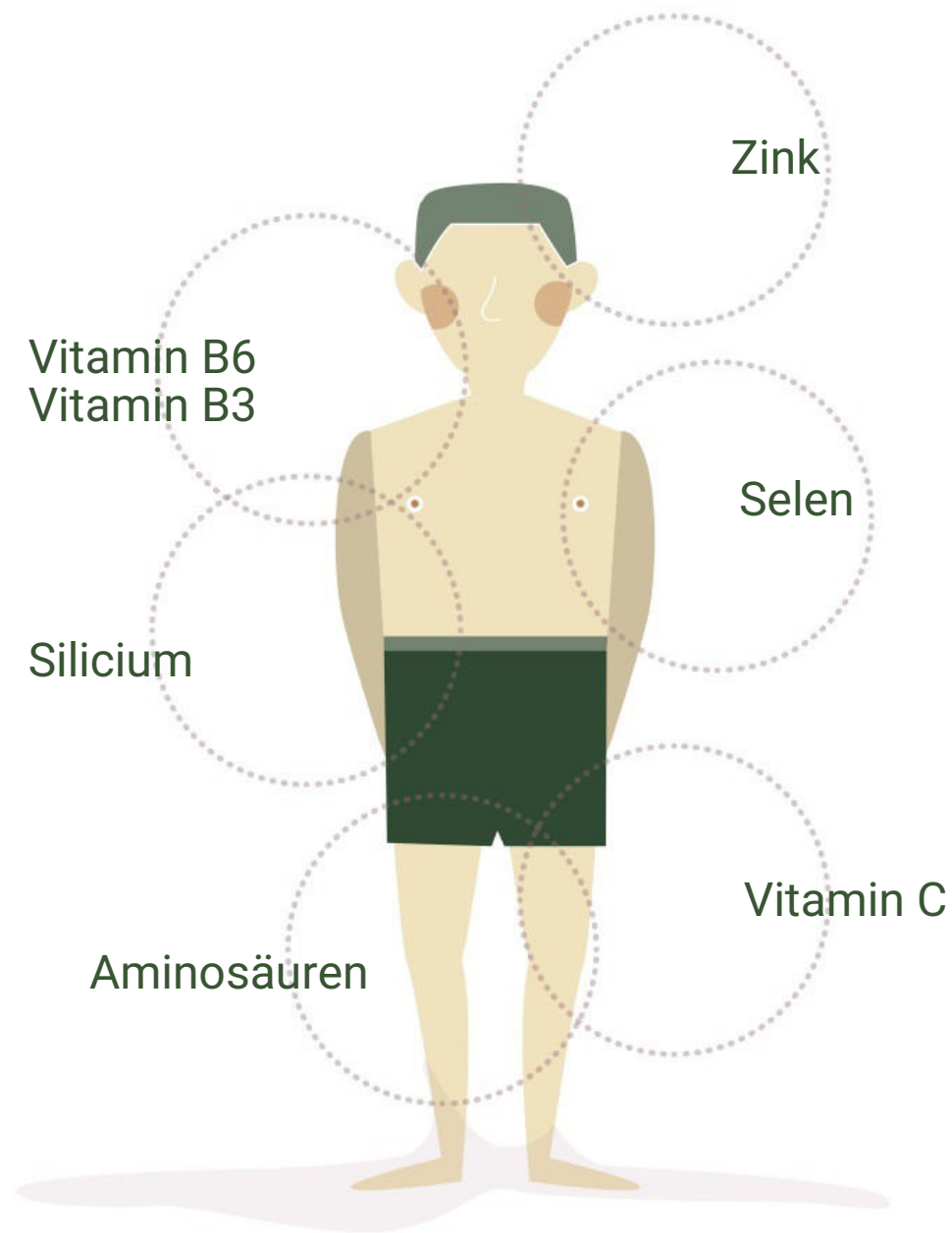


i Durch Schwermetalle im Körper sind wir anfälliger für Elektrosmog und so treten verstärkt die Krankheiten auf!



Entgiftung und Ausleitung

notwendige Vitalstoffe zur Unterstützung bei der Ausleitung:



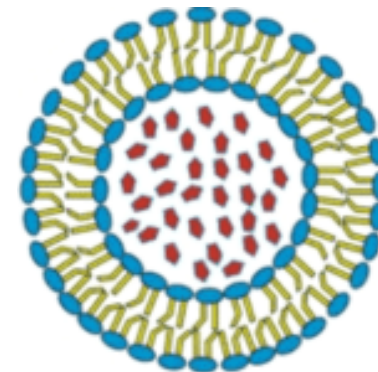


Vitamin C für das Immunsystem



- Booster für alle Zellen
- wichtig zur Eisenverwertung
- Immunsystem und Schutz
- Knochenaufbau
- psychischer Zustand

Das Geheimnis der liposomalen Technik ist die Beschaffenheit der äußeren Lipid-Hülle (wasserunlöslich). So kann das Vitamin C direkt in die Zellen eingeschleust werden!



Schutz gegen Viren aufbauen!

In China wird Vitamin C inzwischen intravenös gegeben.

Die liposomale Form von Vitamin C in Kapseln kommt der intravenösen Form sehr nahe, da Vitamin C dadurch direkt in die Zellmembran gelangt und sofort wirkt.

Empfehlung: 2 x 1 Kapsel am Tag
Akutfall: alle 2 Stunden eine Kapsel



D3 - Die Kraft der Sonne für eine starke Abwehr!

Vitamin D3 erfüllt viele Schlüsselfunktionen:

- es aktiviert mehr als 2000 Gene
 - beeinflusst signalgebende RNA-Moleküle (Die RNA übernimmt bei allen Lebewesen als Informationsträger und Werkzeug wichtige Aufgaben beim Eiweißaufbau (Proteinbiosynthese).)
-
- ➔ unter 8 ng/ml nimmt die Lebensenergie ab
 - ➔ Knochenaufbau erst ab 30 ng/ml aufwärts
 - ➔ guter Parathormonspiegel (Nebenschilddrüse) erst ab 40 ng/ml (Vitamin D-Gegenspieler wichtig für den Kalziumstoffwechsel)
 - ➔ niedrigste Sterblichkeit ab 40-50 ng/ml
 - ➔ Vitamin D erst ab 48 ng/ml in Muttermilch
 - ➔ Primaten in freier Natur mit Vitamin D-Spiegel über 60 ng/ml
 - ➔ Naturvölker haben einen D3-Spiegel von 70 bis 100 ng/ml



Bildquelle: www.pixabay.de

i Nach Dr. Raimund v. Helden verbraucht ein 70 kg schwerer Mensch täglich 5.000 i.E. D3 (dazu 100 mcg K2 und 400 mg Magnesium).

Wichtig!

- Vitamin K2 für den Knochenstoffwechsel (Kalziumresorption)
- Magnesium aktiviert D3



wichtigster Vitalstoff - Wasser

Wasser ist Grundlage allen Lebens. Es dient uns als wichtiges Nahrungsmittel.

Es spendet unserem Körper Feuchtigkeit und sorgt für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt. Damit verhindert es, dass wir nicht dehydrieren und unsere Organe funktionstüchtig bleiben.

Ohne Wasser können wir normalerweise nur drei bis sieben Tage überleben.

Aufgaben des Wassers:

- Transportmittel (Blut)
- Versorgung aller lebenswichtiger Funktionen
- Ausleitung von Stoffwechselprodukten
- Entgiftung der Zellen



Bildquelle: www.pixabay.de

i Der Mensch benötigt täglich 30 ml Wasser pro kg Körpergewicht.

Ein 70 kg schwerer Mensch benötigt demnach 2,1 Liter Wasser über den Tag verteilt!



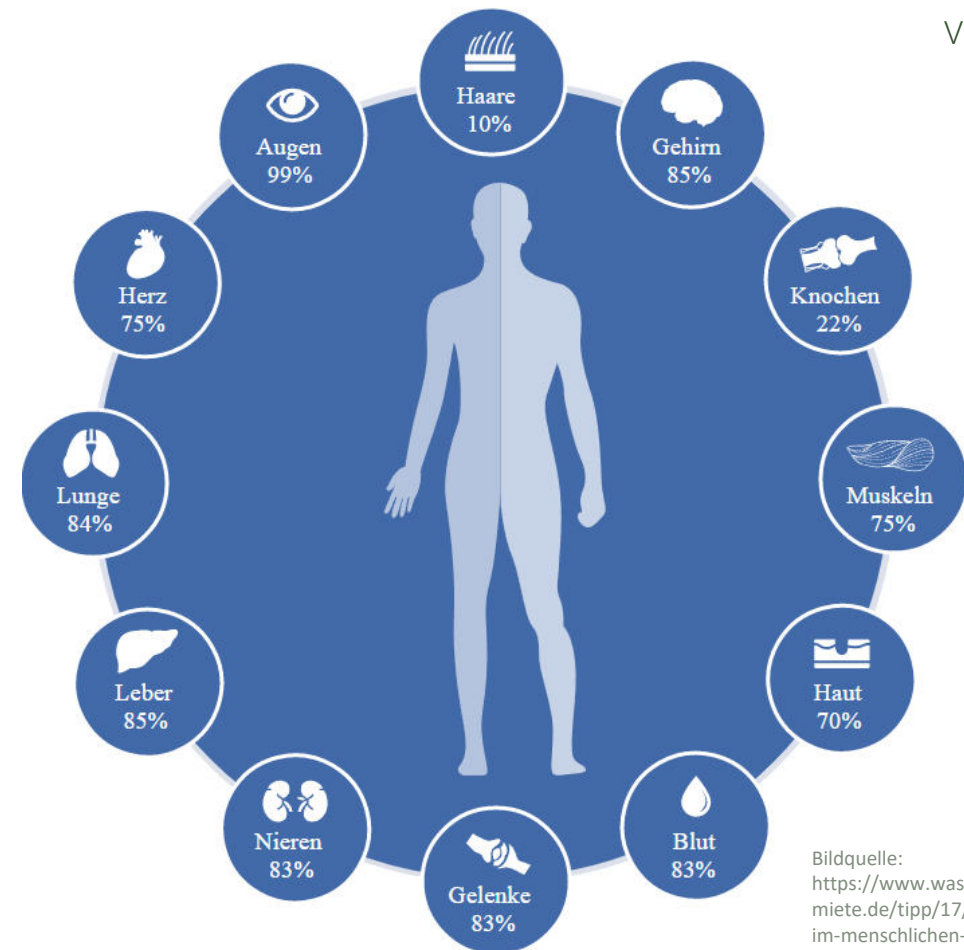
wichtigster Vitalstoff - Wasser

Bei der Geburt besteht der menschliche Körper zu über 80 Prozent aus Wasser.

Im Erwachsenenalter sinkt der Anteil jedoch auf „nur“ noch knapp 70 Prozent, da mit zunehmendem Alter die Fähigkeit der Wasserspeicherung abnimmt.

Das macht für einen durchschnittlichen Erwachsenen noch immer eine Wassermenge von ca. 43 Litern.

Zwei bis drei Liter davon scheidet der Körper am Tag aus. Das muss natürlich wieder „aufgefüllt“ werden.



Bildquelle:
<https://www.wasserspendermiete.de/tipp/17/06/wasser-im-menschlichen-koerper>

i Der Mensch benötigt täglich 30 ml Wasser pro kg Körpergewicht.

Ein 70 kg schwerer Mensch benötigt demnach 2,1 Liter Wasser über den Tag verteilt!



Mineralien für das Milieu und Knochen

i Platz 1 (Herz-Kreislauf-System) der Todesursachen
 Platz 2 (Krebs) der Todesursachen
 Platz 10 der Erkrankungen (Muskel-Skelett-System)



Mineralien machen Knochen und Zähne hart und sind unverzichtbar für die Muskelfunktion, die Blutgerinnung und die Weiterleitung von Signalen im Nervensystem.

wichtig für das Milieu: das Säure-Basen-Gleichgewicht

- ➔ für die Energiegewinnung und Verwertung
- ➔ Bestandteil der Zellwand und des Erbguts in jeder Zelle
- ➔ Muskelfunktion, die Blutgerinnung und die Weiterleitung von Signalen im Nervensystem
- ➔ für alle Stoffwechselprozesse



Bildquelle: www.pixabay.de

Nur im sauren Bereich entwickeln sich die Krankheiten!





Was sagt die Wissenschaft?

Es ist derzeit nicht wissenschaftlich belegt, ob säurebildende Lebensmittel tatsächlich den Säure-Basen-Haushalt stören. **Somit ist laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) auch unklar, ob eine basische Ernährung bestimmten Krankheiten vorbeugen kann.**

Die DGE weist auch darauf hin, dass gesunde Menschen, die sich ausgewogen ernähren, keine Übersäuerung durch die Ernährung befürchten müssen, weil die körpereigenen Puffersysteme den Säure-Basen-Haushalt ausreichend regulieren können. **Lediglich bei Personen mit bestimmten Krankheiten, zum Beispiel Diabetes Typ 2, ist eine Übersäuerung des Blutes möglich.**

Trotz alledem kann eine ausgewogene Ernährung mit einem ausreichenden Verzehr von Obst und Gemüse sowie einer moderaten Eiweißzufuhr die Puffersysteme des Körpers unterstützen und die Säurelast der Nieren verringern. Getreide und Milchprodukte sollten jedoch dennoch regelmäßig einen Teil des Speiseplans ausmachen. Schließlich hat eine ausgewogene Ernährung auch noch weitere positive gesundheitliche Auswirkungen.



Virologen empfehlen, Hände mit Seife waschen gegen Viren und Keime.

Warum?



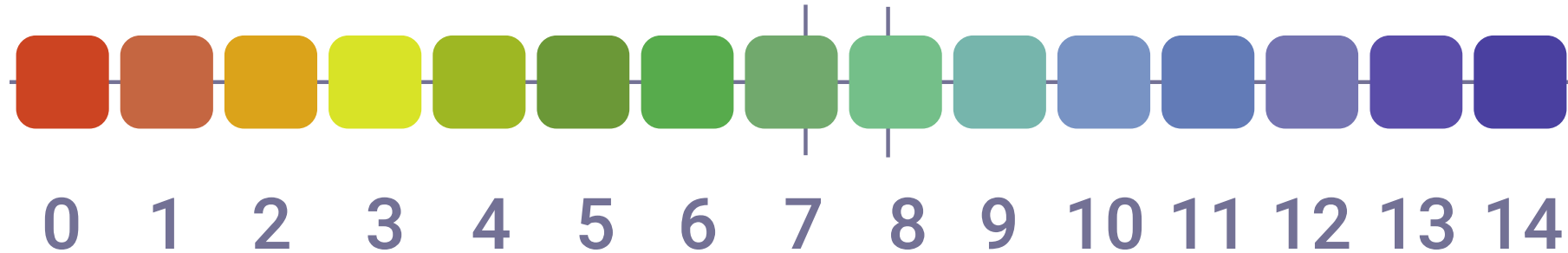
Seife ist basisch!



Es ist ein spannendes Thema.



Säure-Basen-Haushalt – der Schlüssel zur Gesundheit



Der pH-Wert verläuft nicht linear, sondern logarithmisch, d. h. jede Stufe der pH-Skala bedeutet eine Verzehnfachung der Mengenverhältnisse. Bei jeder Stufe erhöht sich der Faktor mal 10.

Beispiel:

pH 3 ist 10 mal saurer als pH 4

pH 3 ist 100 mal saurer als pH 5

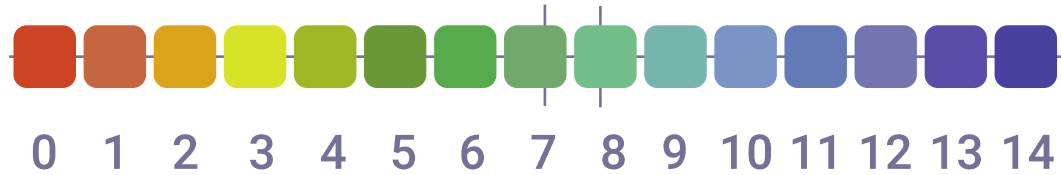
pH 3 ist 1.000 mal saurer als pH 6 usw.

i Heute ist es so, dass 80 % der Menschen in zivilisierten Ländern übersäuert sind.
FAKT ist: Übersäuerung ist ein globales Übel, welches offiziell gar nicht besteht!



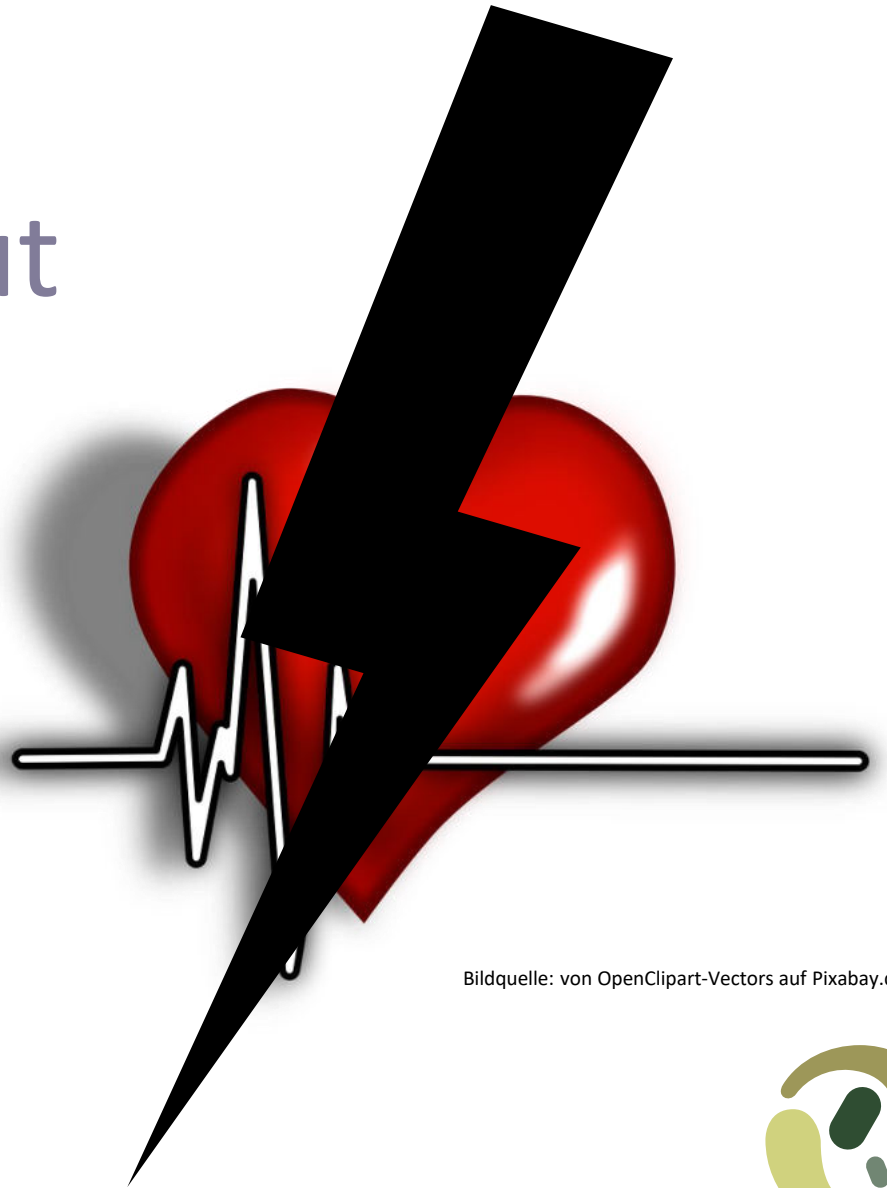
Warum ist der pH-Wert im Blut so wichtig?

pH Wert **7,35** bis **7,45** im Blut



sauer

basisch



- i** Der Säurewert (pH-Wert) wird im Blut fast immer konstant im Bereich von 7,35 bis 7,45 gehalten, da sonst viele Stoffwechselfvorgänge nicht ablaufen können. Eine Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichtes kann daher im Blut nicht festgestellt werden.

Bildquelle: von OpenClipart-Vectors auf Pixabay.de



Müde? Schlapp? Energielos? Oder gar krank?

Wenn Sie **Halsschmerzen** haben, bekommen Sie meist Tabletten.

Wenn Sie **arthritische Probleme** haben, werden Ihnen entzündungshemmende Medikamente empfohlen.

Wenn Sie einen **hohen Blutdruck** haben, dann wird Ihnen eben ein blutdrucksenkendes Medikament verschrieben.



Bild von Steve Buissinne auf Pixabay



Bild von mmmCCC auf Pixabay



Bild von Michal Jarmoluk auf Pixabay



Müde? Schlapp? Energielos? Oder gar krank?

Hat sich jemals irgendjemand darum gekümmert,

WARUM Sie Halsschmerzen haben?

WAS zu Ihrer Arthritis führte?

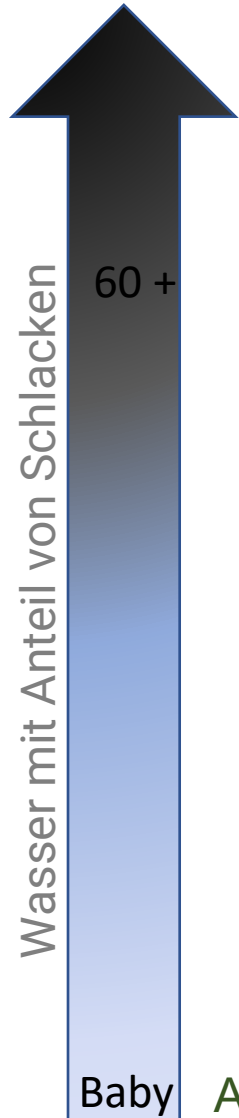
WIESO Sie unter Bluthochdruck leiden?



Bild von [Joseph Mucira](#) auf [Pixabay](#)



Basisch starten wir ins Leben.



Als Baby kommen wir basisch zur Welt mit einem Wasseranteil von über 80 %.

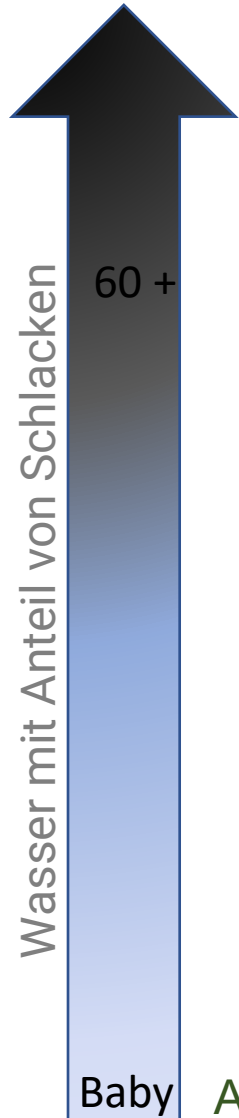
Als Baby ist unser Wasser im Körper klar und sauber.



Bild von [mcmurryjulie](#) auf [Pixabay](#)



Basisch starten wir ins Leben.



Als Baby kommen wir basisch zur Welt mit einem Wasseranteil von über 80 %

Erwachsene haben ca. 60 - 80 % Wasseranteil, über 85-Jährige meist nur noch ca. 60 %.

Solange Babys gestillt werden, bleiben sie im basischen Bereich und sind frei von Schlacken.

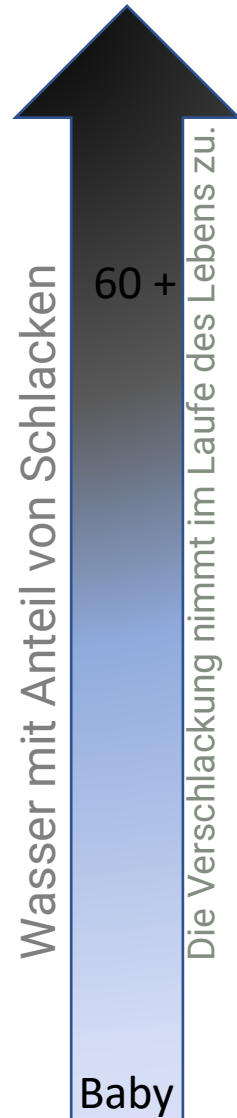
Als Baby ist unser Wasser im Körper klar und sauber.



Bild von [mcmurryjulie](#) auf [Pixabay](#)



Schlacken – was ist das?



Die Schulmedizin stellt sich ahnungslos und bestreitet Schlacken!

Schlacken ist ein vielseitiger Begriff, sie sind überall im Körper und haben viele Bedeutungen.

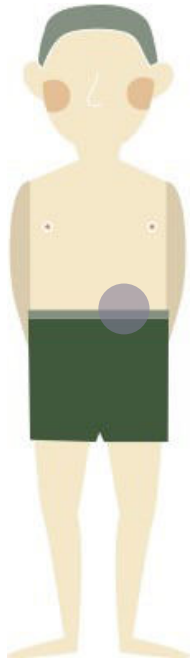
Schlacken:

- neutralisierte Säuren
- als Schleimschicht im Darm
- aus Säuren (Harnsäure, Milchsäure, Phosphor, Schwefelsäure, Fettsäuren)
- Übermaß an Salzen
- Toxine (Umweltgifte, Glyphosat, Wohngifte, Medikamente)
- synthetische Lebensmittel (Konserven, Aromen, Fertiggerichte)
- Genussgifte (Kaffee, Alkohol, Koffein, Salz, Zucker)
- u.v.m.

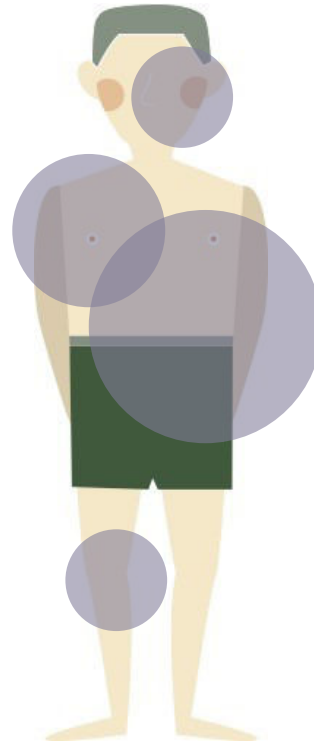


Übersäuerung – die Ursache der meisten Gesundheitsprobleme

Die meisten Krankheiten und Beschwerden haben eine einzige Ursache gemein:
Übersäuerung

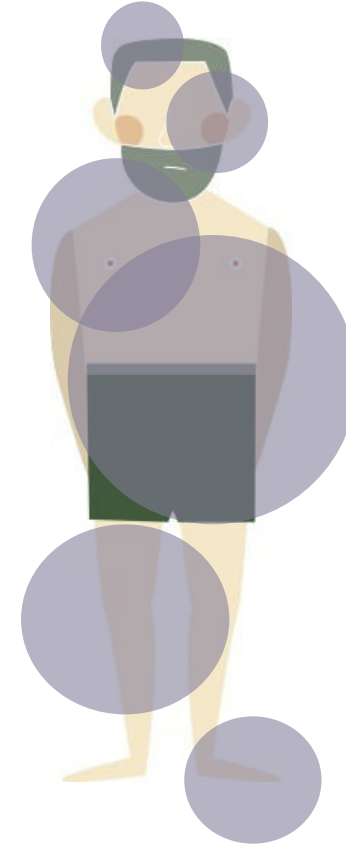


i Übersäuerung ist ein Zustand, der ganz zu Beginn eines jeden Leidensweges steht. Leider spürt man eine Übersäuerung anfangs nicht.



i Der menschliche Organismus versucht, eine bestehende Übersäuerung zu kompensieren. Das gelingt auch eine Zeitlang. Wie lange, das hängt von der individuellen Konstitution, dem Lebensstil und den persönlichen Reserven ab.

i Dann tauchen die ersten Symptome auf. Meistens fühlt man sich anfangs "nur" ein wenig energielos, schlapp, müde und ohne jeglichen Antrieb. Im Laufe der Zeit kommen die verschiedensten Leiden und Symptome dazu. Da viele Medikamente die bestehende Übersäuerung noch verstärken, droht ein Teufelskreis nahezu ohne Ausweg.

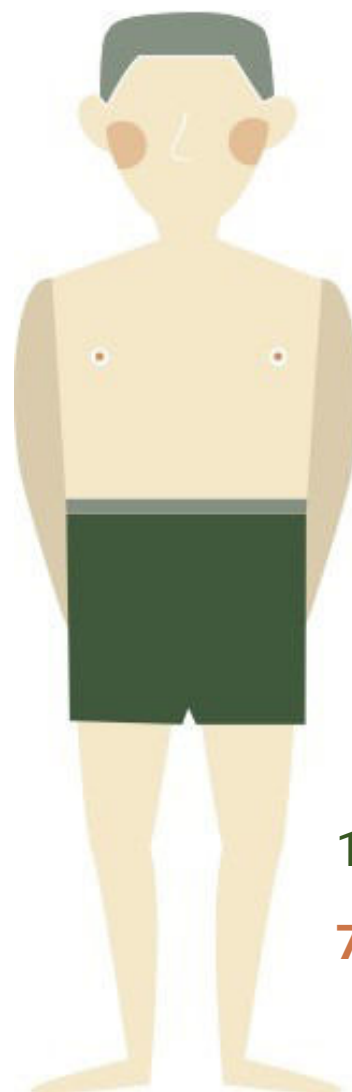


Woraus besteht der Mensch?

Beispiel 70 kg Mensch ca.:

Dazu kommen noch geringe Mengen an:

Chrom
 Eisen*
 Jod
 Kobalt
 Kupfer*
 Fluor
 Mangan
 Molybdän
 Zink*



44,5 kg Sauerstoff (O)*

12,9 kg Kohlenstoff (C)

6,6 kg Wasserstoff (H)

2,2 kg Stickstoff (N)

1,4 kg Kalzium (CA)

1,0 kg Phosphor (P)

280 g* Kalium (K)

210 g* Schwefel (S)

140 g Chlor (Cl)

70 g Magnesium (Mg)*

140 g Natrium (Na)

*sind die häufigsten Mängel bei unseren Analysen!



Was müsste die Wissenschaft kennen?

Nobelpreis der Medizin

Dr. Otto Warburg (1883 – 1970) erhielt 1931 den Nobelpreis der Medizin für den Nachweis, dass krankmachende Keime und auch Krebszellen in einem basischen sauerstoffreichen Umfeld nicht überleben können. Gleiches gilt für alle Viren, Bakterien und Parasiten.

Was hat die Schulmedizin bis heute daraus gemacht ???

Im sauren Bereich entwickeln sich die Krankheiten!

Otto Warburg im Oktober 1931 in seinem Labor

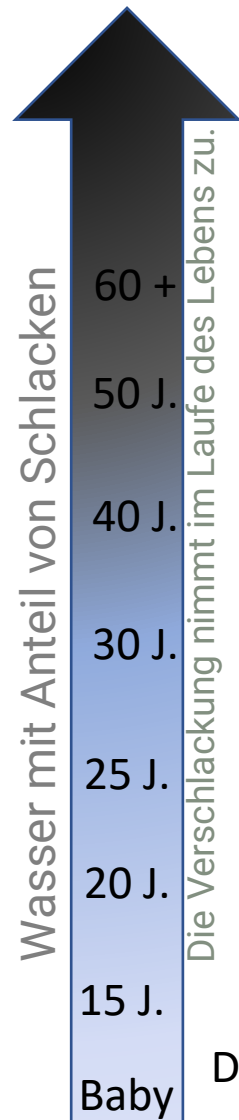


Er wurde 87 Jahre alt.

Bildquelle: Von Bundesarchiv, Bild 102-12525 / Georg Pahl / CC-BY-SA 3.0, CC BY-SA 3.0 de, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=94256720>



Schlacken – Was können sie verursachen?



Die **moderne Ernährungs- und Lebensweise** kann leicht zu einer **Übersäuerung** des Organismus führen. Was passiert dabei?

Schlacken sind jahrzehntealte Ablagerungen!

- Krebs u.v.m.
- Osteoporose, rheumatische Erkrankungen, Gicht
- Blutdruck, Durchblutungsstörungen, Herz-Kreislaufkrankung
- chronische Probleme, Übergewicht
- optische Mängel z. B. Haut, Haare, Nägel
- öfter krank, Infektionen
- Verdauungsstörungen
- Sodbrennen
- rasches Ermüden, Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Entzündungen
- Allergien
- Pilzkrankheiten
- Schweißfüße, unangenehm riechender Schweiß

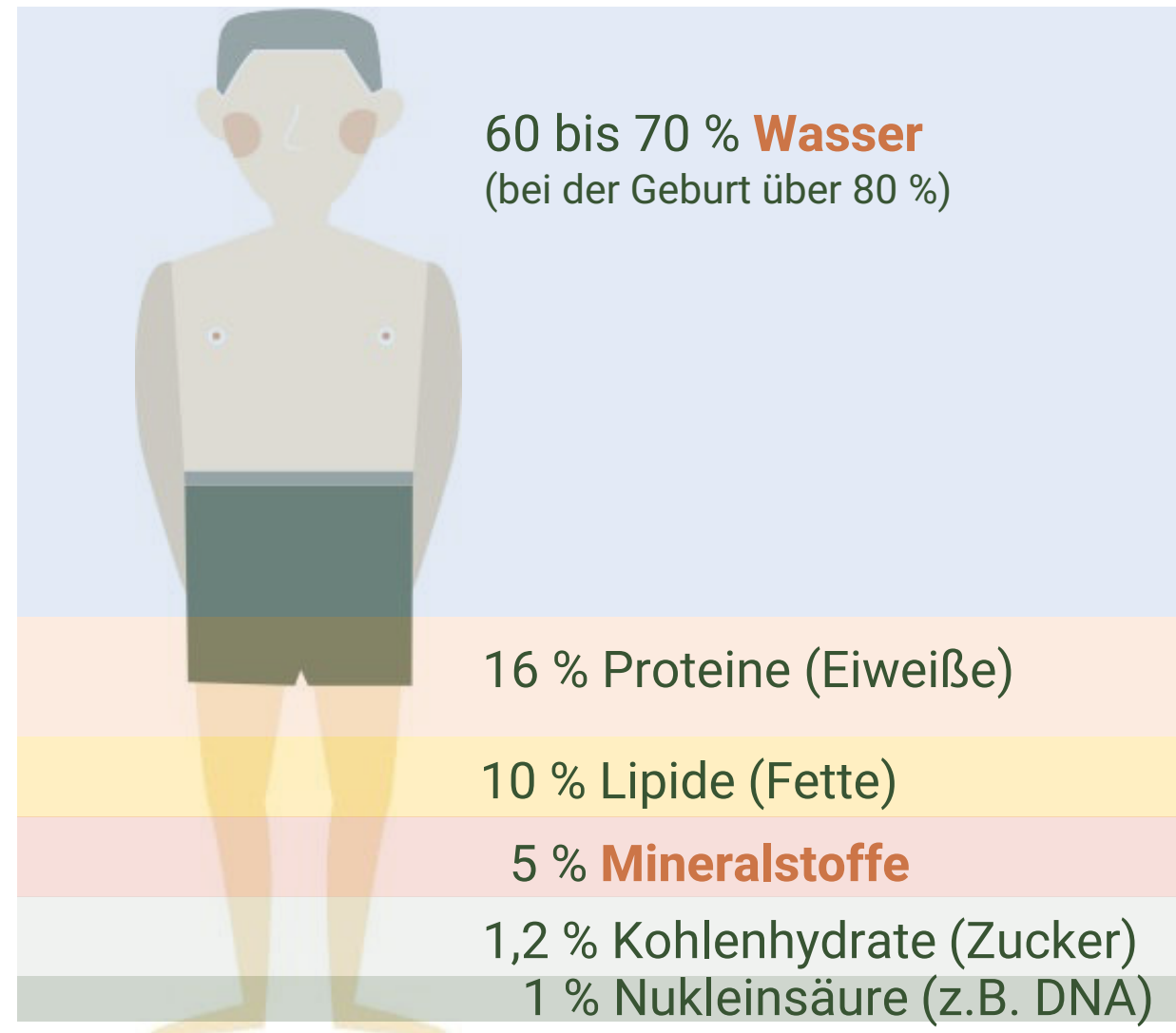
Die Verschlackung nimmt allmählich zu!



Woraus besteht der Mensch?

Substanzgruppen im menschlichen Körper ca.:

- i** Bereits ab einem Wasserverlust von 0,5 % verspüren wir Durst! Der Mensch benötigt täglich 30 ml Wasser pro kg Körpergewicht.
Ein 70 kg schwerer Mensch benötigt demnach 2,1 Liter Wasser über den Tag verteilt!



Übersäuerung - Ursache für:

i ca. 80 % aller Menschen sind betroffen!



Übersäuerung – ein schleichender Prozess

Vergleichen kann man das ganz banal mit einem Auto.

Sie können das teuerste Auto fahren, aber wenn nur etwas Luft in einem Reifen fehlt, dann eiert das Auto durch die Gegend – es läuft unrund. Wenn diese Warnung ignoriert wird, platzt vielleicht der Reifen und das Problem wird immer größer. Ähnlich, allerdings noch viel komplexer, läuft es in unserem Körper ab.

Eine jahrzehntelange Übersäuerung aufgrund von Mineralienmangel begünstigt fast alle Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislaufprobleme sowie die sogenannten Alterskrankheiten, wie Osteoporose, Rheuma und Gicht.

Selbst Augenkrankheiten, wie der Graue Star (Linseneintrübung durch Salzeinlagerungen) und Makula Degeneration, sind ein Mangel an Versorgung mit den notwendigen Vitalstoffen.

Ca. 80% aller Menschen sind betroffen.

Säure-Basen-Haushalt – der Schlüssel zur Gesundheit



Müde? Schlapp? Energielos? Oder gar krank?

Übersäuerung kann das Wohlbefinden beeinträchtigen.

Die **moderne Ernährungs- und Lebensweise** kann leicht zu einer **Übersäuerung** des Organismus führen.

Entsprechend viele Menschen kämpfen heutzutage mit einem unausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt.

Viele ahnen gar nicht, dass eine Übersäuerung für ihre Beschwerden verantwortlich ist oder zumindest maßgeblich an deren Entstehung beteiligt war.



Bild von [Wolfgang Eckert](#) auf [Pixabay](#)



Bild von [Alexa](#) auf [Pixabay](#)

**Ständig müde und schlapp sind schon
Anzeichen einer jahrelangen Übersäuerung!**



Haarausfall durch Übersäuerung

Haarausfall ist neben der erblich bedingten Alopezie (Haarverlust) häufig Ausdruck einer ungesunden Lebensführung.

Wenn wir **zu viele säurebildende Lebensmittel** verzehren, dazu auch viel Stress haben und uns nicht ausreichend bewegen, dann sind die körpereigenen **Puffersysteme überlastet**.

Zu diesen Puffern gehören Leber, Lunge, Nieren und auch die Haut. Sie helfen Säuren und Schadstoffe aus unserem Körper zu verbannen.

Kommen die Puffer nicht mehr hinterher, die Säuren abzutransportieren, dann **müssen die Mineralstoffdepots einspringen**, die der Säureneutralisation dienen.

Schließlich fehlen die Mineralstoffe an anderer Stelle – zum Beispiel in der Haarwurzel. So entsteht der säurebedingte Haarausfall. Der Mineralstoffmangel hemmt das Haarwachstum – die Haare fallen schließlich aus.



Bild von [Martin Slavoljubovski](#) auf [Pixabay](#)

- i** Essen wir also zu viele säurebildende Lebensmittel wie Fleisch, Milchprodukte, Käse oder Süßigkeiten, übersäuert der Körper sehr. Wenn gleichzeitig zu wenig Mineralstoffe auf dem Speiseplan stehen, werden die körpereigenen Mineralstoffdepots angegriffen.



Fast 50% der Bevölkerung leidet an Sodbrennen.

Sodbrennen ist nicht gleich Sodbrennen

Liegen Magenschmerzen, Aufstoßen, Übelkeit vor, **denken viele immer zuerst an zu viel Magensäure**. Doch es muss nicht immer zu viel Magensäure schuld an den Beschwerden sein.

Liegt **zu wenig Magensäure** vor, kann dies die gleichen Symptome machen, wie zu viel Magensäure.

Bei einer **chronischen Übersäuerung** (Stress, Wut, Ärger, Ernährung) **benötigt der Körper Natriumbicarbonat** (Natron) zum Neutralisieren der Säuren.

Gebildet wird das Natriumbicarbonat in der Magenschleimhaut. Wenn aber die Magenschleimhaut dieses Natriumbicarbonat bildet, dann wird immer gleichzeitig Magensäure gebildet.

Die beiden Systeme sind aneinander gekoppelt.

Magensäure im leeren Magen verursacht Sodbrennen und im weiteren Verlauf weitere Entzündungen.

Ein **Überschuss an Magensäure** kann z. B. durch hastiges Essen, unzureichendes Kauen, Stress usw. entstehen.



Bild von [Mohamed Hassan](#) auf [Pixabay](#)

i Vorsicht vor Protonenpumpenhemmer (PPI)!

Wird jedoch die Säureproduktion unterdrückt, werden auch andere Vorgänge gestört. Nahrung wird nicht mehr aufgespalten, Nährstoffe können nicht aufgenommen werden, die Bildung des Intrinsic-Faktors wird gestört und damit auch unter anderem die Aufnahme von Vitamin B12.



Fast 50 % der Bevölkerung leidet an Sodbrennen.

Kaugummikauen soll den Speichelfluss aktivieren und so die Magensäure neutralisieren.

Achten Sie auf Sorbit, denn schon 5 bis 20 mg (3 Kaugummis) am Tag können Magenprobleme wie Blähungen, Krämpfe oder Durchfall verursachen.

Tägliches Kaugummikauen lässt Zähne ständig aufeinanderreiben und das begünstigt den Abbau von Zahnschmelz.

Durch das Kauen erhält der Magen das Signal „Es kommt gleich Essen zur Verdauung!“ und so kann die Säure im Magen steigen.

Hilfe bei Sodbrennen:

5 bis 6 Mandeln so lange kauen, bis sie nicht mehr im Mund sind.

Bei Brennen in der Speiseröhre:

Bereiten Sie einen Tee mit 2 Teel. Leinsamenschrot, 15 Min. ziehen lassen und dann langsam schlückchenweise trinken.



Bild von [Gisela Merkuur](#) auf [Pixabay](#)

i Heilwässer gelten ab 1.300 mg Hydrogencarbonatreich
Ein hoher Hydrogencarbonatanteil (HCO_3 ist Salz der Kohlensäure) kann den Harn basischer machen.
Da diese Wässer auch basisch machen, sollten diese nicht vor oder nach einer Mahlzeit getrunken werden!



Säure-Basen-Haushalt



fermentiertes
Getränk
biozertifiziert

ProTop MagenKur

Apfel und Papaya

ProTop
MagenKur

Soft aus
fermentierten
Äpfeln*,
Papaya*, Bifido
-lactis, -longum,
-acidophilus,
Lactobacilus -
casei, -
rhamnosus, -
salivarius, -
lactis

ideal bei/für:

- die Magenfunktion
- Sodbrennen
- Völlegefühl
- Magendruck
- Druck im Oberbauch
- Reizungen im Hals

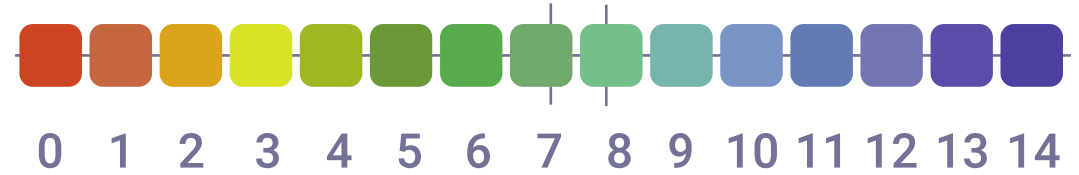
einfache Einnahme:

vor den Mahlzeiten 1 Teel. pur oder mit
wenig (1 Essl.) Wasser verdünnt trinken



pH-Werte im Körper

Dass ein Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushalts für den Stoffwechsel des Körpers von zentraler Bedeutung ist, steht außer Frage. Die Organe im Körper brauchen unterschiedliche pH-Werte, damit sie richtig funktionieren können.



So sollten das **Blut** und auch die **Flüssigkeiten des Nervensystems** zum Beispiel im leicht basischen Bereich bei **einem pH-Wert von 7,4** liegen.

- Magen pH = 1,2 bis 3
- Bauchspeicheldrüse pH = 8,3
- Speichel ca. pH = 7
- Leber, Gallenblase = 7,1
- Haut ca. pH = 5,5
- Urin pH = 4,8 bis 7,6
- Dünndarm 6 bis 8
- Dickdarm 5,5 bis 6,5



Alzheimer durch Übersäuerung?

Bisher kennt man einige Faktoren, die zur Entstehung von Alzheimer führen können.

Dazu gehören insbesondere eine ungesunde Ernährung, ein Antioxidantien- und Vitalstoffmangel sowie eine Belastung mit Schwermetallen.

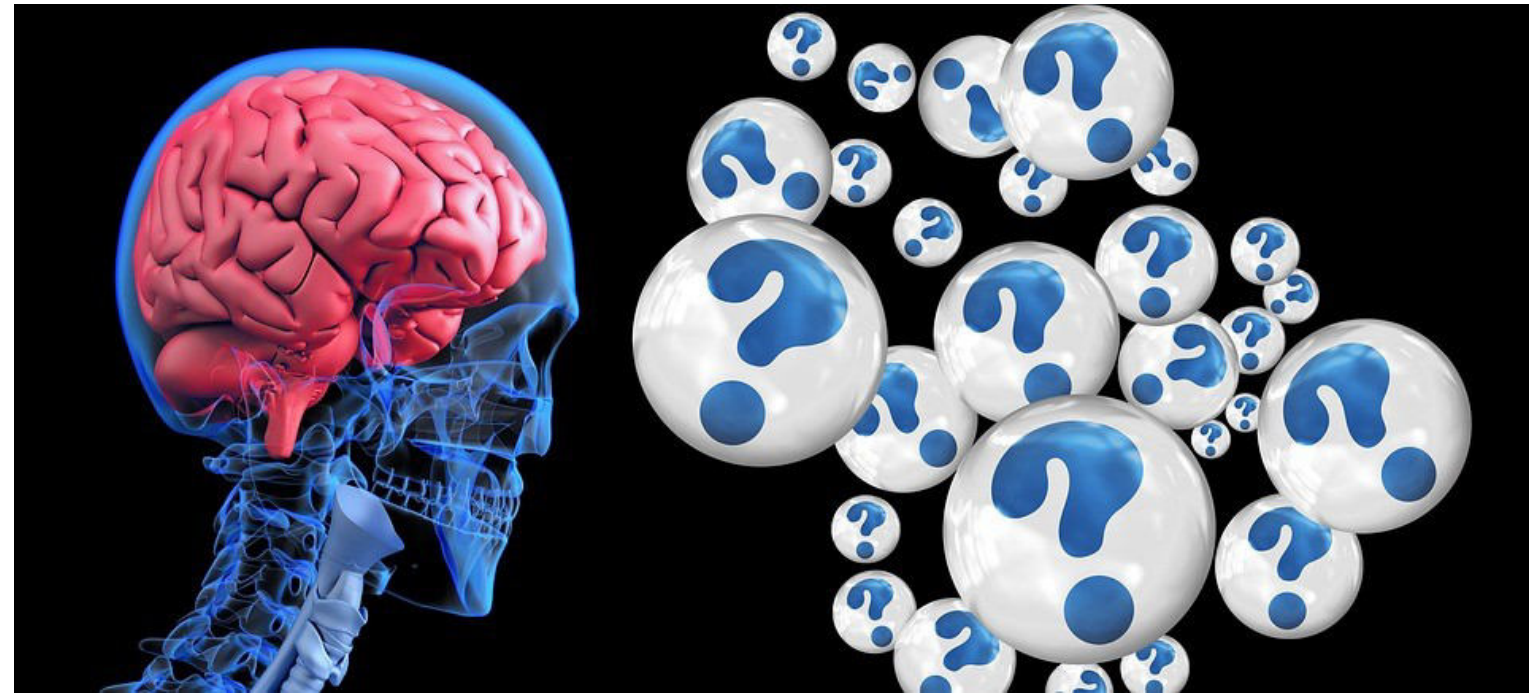


Bild von [Gerd Altmann](#) auf [Pixabay](#)

Nun entdeckten spanische Forscher Pilzinfektionen im Gehirn von Alzheimerpatienten.

Eine Entdeckung, die derzeit viele Fragen zur tatsächlichen Ursache und den daraus folgenden Therapiemöglichkeiten von Alzheimer aufwirft.

Pilze entwickeln sich hervorragend im sauren Bereich!

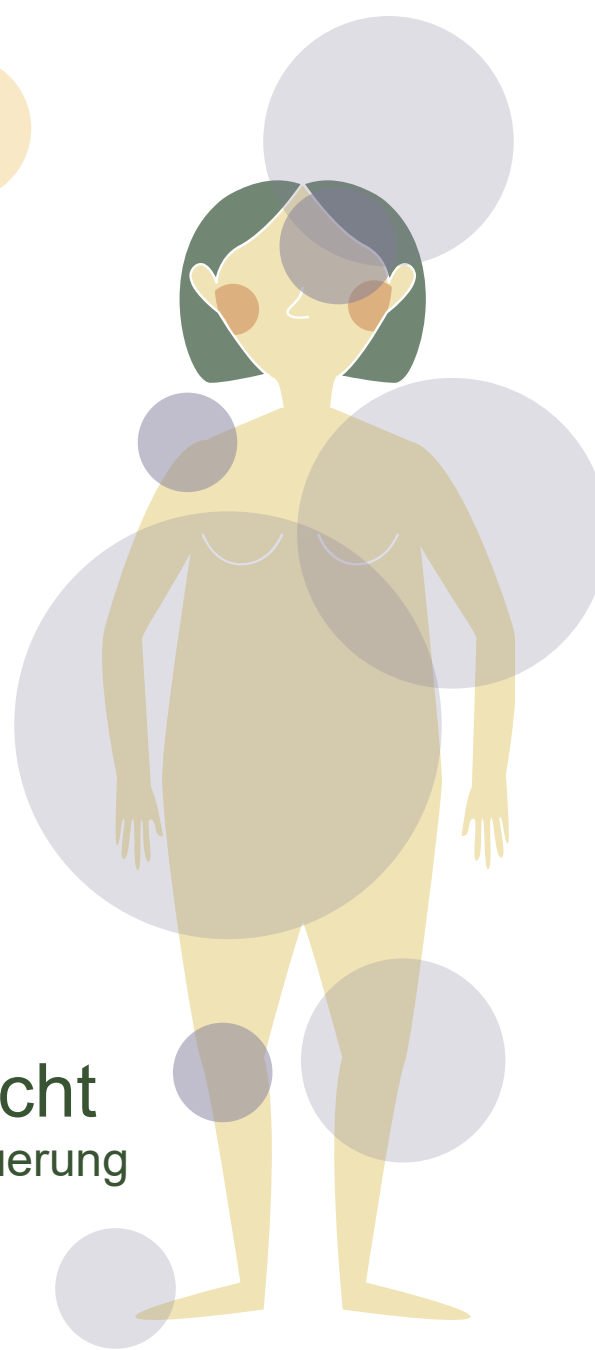
i Pilze im Darm begünstigen Heißhunger-Attacken auf Süßes und verhindern die Vitamin B-Bildung!



Übersäuerung als Ursache für Gicht



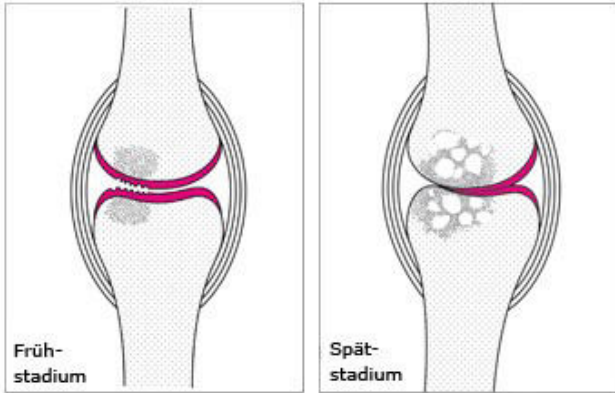
Gicht
durch starke Übersäuerung



- i** Bei Gicht werden die durch eine starke Übersäuerung entstandenen Harnsäurekristalle in den Gelenken abgelagert, kristallisieren dort und führen zu extremen Gelenkschmerzen, bis hin zur Unbeweglichkeit der Gelenke.



Übersäuerung als Ursache für Arthrose



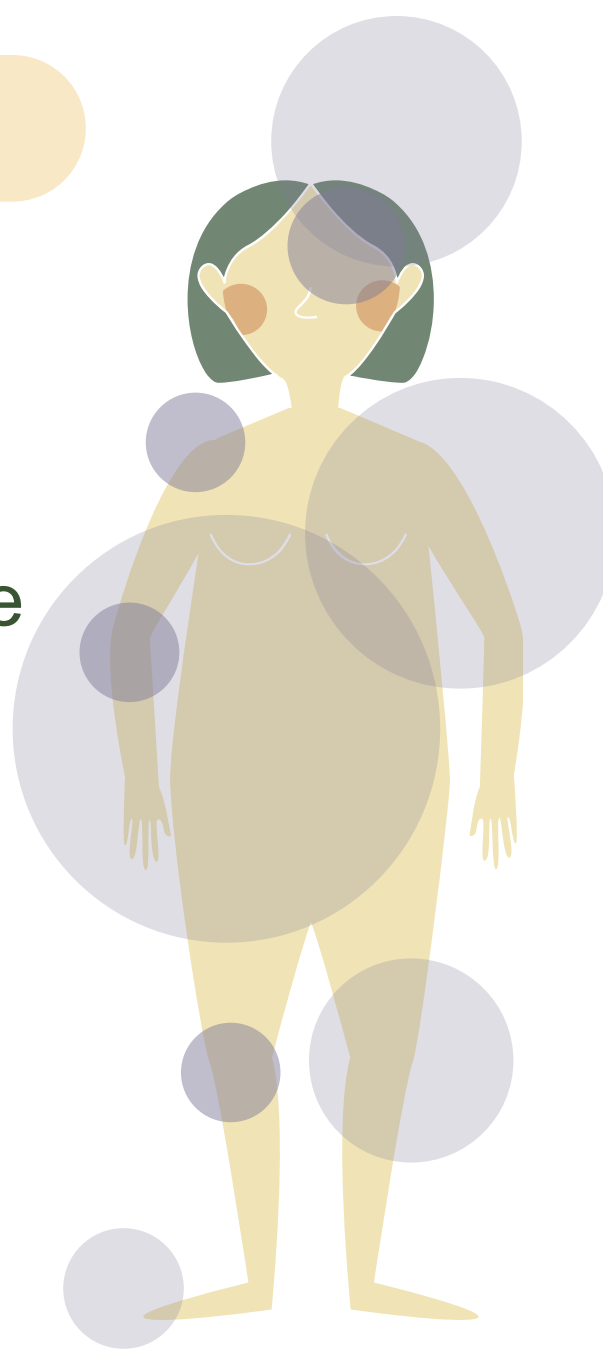
Arthrose

Abbau von Gelenkknorpel

i Bei Arthrose liegt ein Abbau von Gelenkknorpel vor. **Knorpel, Sehnen und Bänder sind beliebte Säuredepots**, sodass in den Gelenken eingelagerte Säuren eine optimale basische Versorgung des Knorpels verhindern.

Selbstverständlich können auch Fehlbelastungen durch Unfall o. ä. zur Arthrose beitragen.

Wäre der Körper jedoch nicht übersäuert, so könnte es selbst in diesen Fällen zur Regeneration des Knorpels beitragen.



i Arthrose ist keine **altersbedingte Abnutzungserscheinung**, sondern eine ernährungsbedingte Zivilisationskrankheit.

Sie tritt nur deshalb bevorzugt in höherem Alter in Erscheinung, weil Arthrose nichts anderes ist, als die Folge von jahrzehntelanger falscher Ernährung und ungesunder Lebensweise.



Säure-Basen-Haushalt – der Schlüssel zur Gesundheit

Damit der Körper Säuren abpuffern kann, benötigt er Mineralien. Diese kommen vorrangig aus der Nahrung.

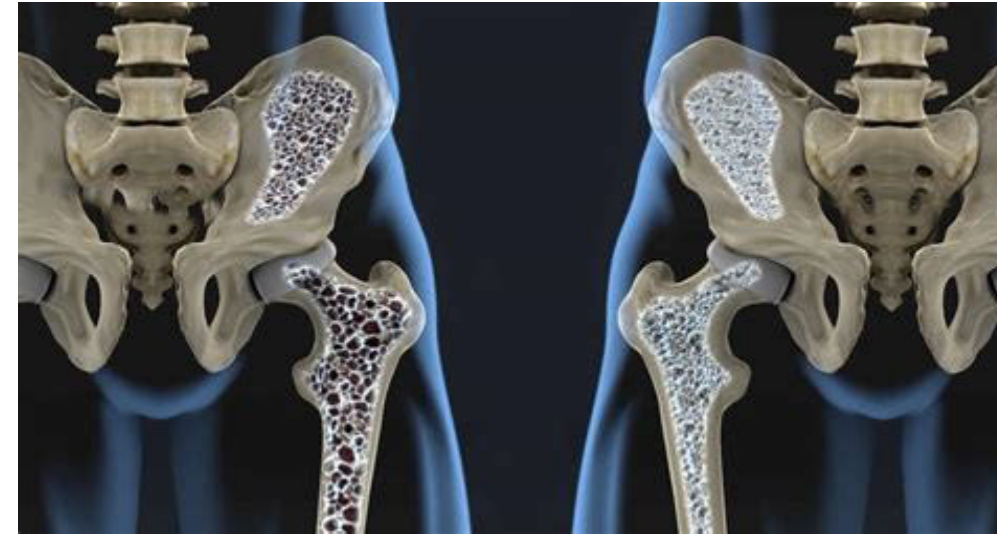
Wenn aber die Mineralien in der Nahrung fehlen, muss der Körper alles tun, um den pH-Wert im Blut stabil zu halten.

Mineralien sind in den Zähnen und Knochen vorhanden und von dort leiht der Körper sich etwas aus. Kommt ein Überschuss, dann geht es wieder in die Knochen.

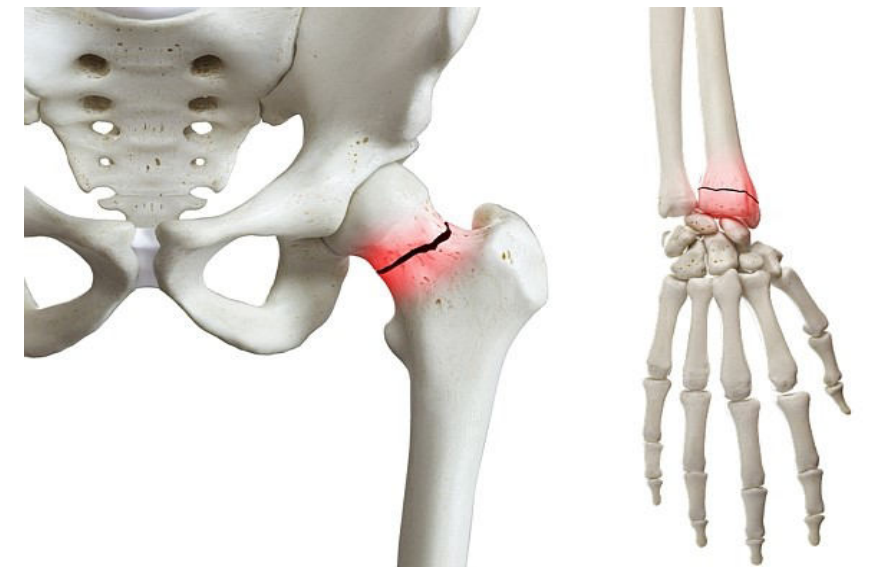
Doch leider fehlt der Überschuss bei vielen Menschen und dadurch nimmt die Knochendichte ab und die Knochen werden anfällig.

Knochen können so leichter brechen!

FAKT ist: Übersäuerung ist ein globales Übel, welches offiziell gar nicht besteht!



Quelle: <https://www.echelon.health/preventing-and-diagnosing-osteoporosis-world-osteoporosis-day/>



Quelle: <https://acnewswire.blogspot.com/2021/10/launch-of-world-first-expert-resource.html>

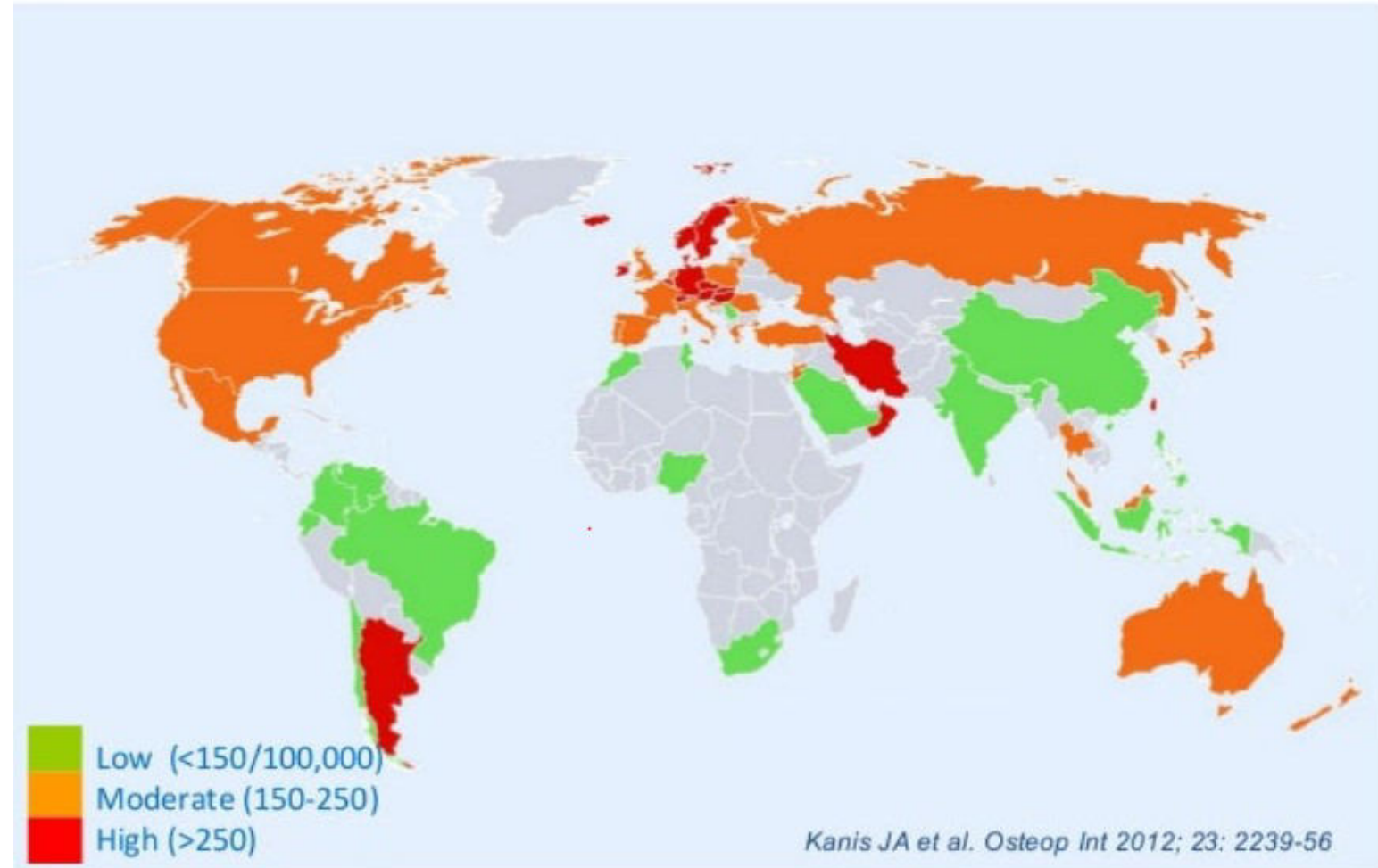
weltweite Unterschiede bei der Häufigkeit von Hüftfrakturen

Bei den Naturvölkern oder ärmeren Ländern gibt es oft bestimmte Krankheiten ganz selten oder gar nicht. Viele Menschen außerhalb der Zivilisation (u. a. in China) sind so vital, dass sehr viele Menschen dort über 100 Jahre alt werden.

Krebs und Osteoporose sind dort ein Fremdwort.

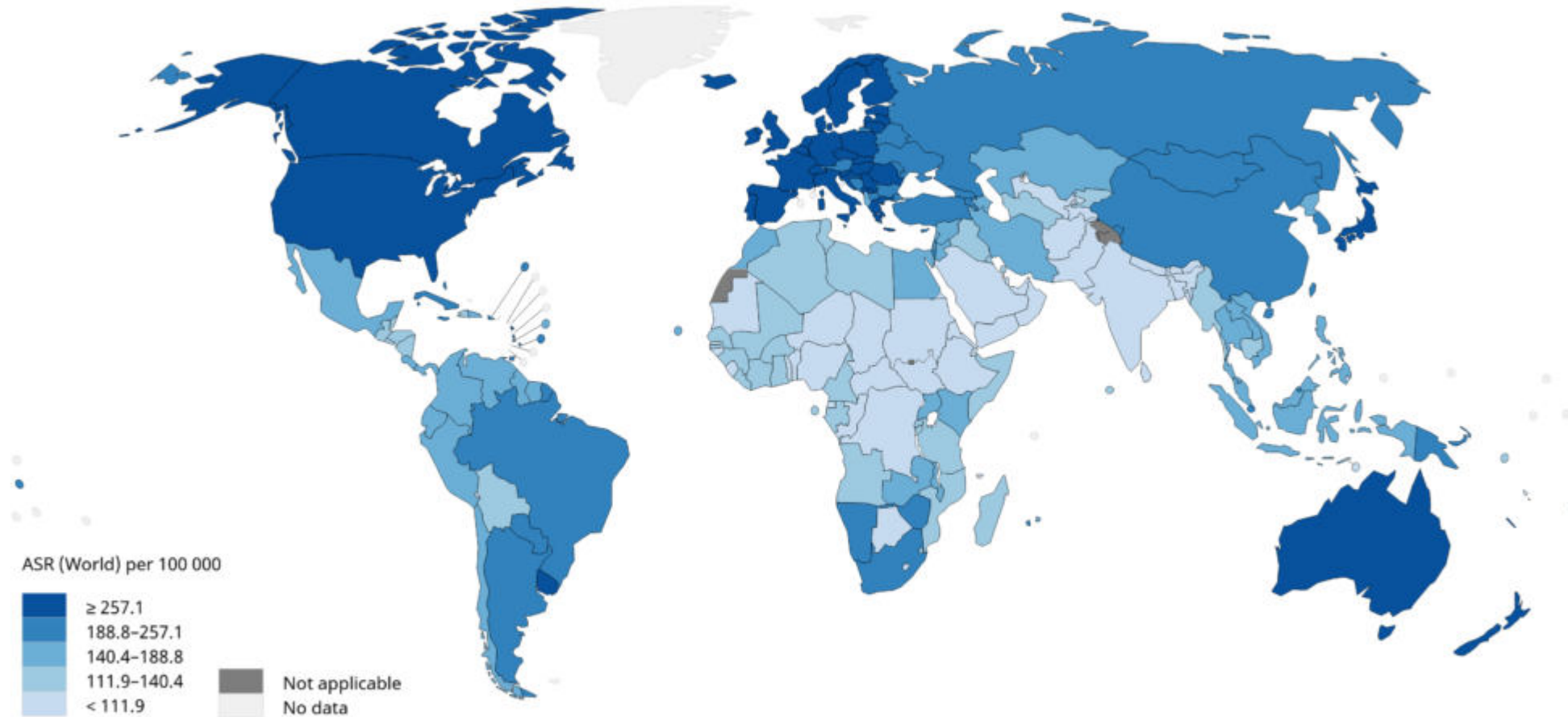
Viele Frauen der Naturvölker haben übrigens gar keine oder nur eine ganz schwache Regelblutung.

Worldwide variation in hip fracture incidence Men and Women



globale Krebs-Statistik 2020

Estimated age-standardized incidence rates (World) in 2020, all cancers, both sexes, all ages



All rights reserved. The designations employed and the presentation of the material in this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization / International Agency for Research on Cancer concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted and dashed lines on maps represent approximate borderlines for which there may not yet be full agreement.

Data source: GLOBOCAN 2020
Graph production: IARC
(<http://gco.iarc.fr/today>)
World Health Organization



Der letzte Auslöser von Krebs ist die Übersäuerung!

Säure-Basen-Haushalt – der Schlüssel zur Gesundheit

Warum gibt es keine schulmedizinische Lösung?

Die Schulmedizin ist auf Reparatur ausgelegt.

Was kaputt ist, wird rausgeschnitten oder mit Chemie bekämpft.

Das ist die sogenannte Symptombehandlung.

In manchen Bereichen mag dies vielleicht nützlich sein, aber nicht bei den sogenannten chronischen Krankheiten oder gar bei Krebs.



Bild von [Engin.Akyurt](#) auf [Pixabay](#)



Bild von [klbz](#) auf [Pixabay](#)



Elektrosmog – die unterschätzte Gefahr

Jeder Mensch ist belastet u. a. durch Schwermetalle und unsere Zellen ziehen diese Strahlungen förmlich an. Metall zieht Strom/Strahlung an sich, wie ein Blitzableiter.

Schwermetalle und E-Smog sind ein unterschätzter gefährlicher Cocktail und das alles fördert die intrazelluläre Übersäuerung.

All diese Gifte belasten zusätzlich die Ausleitungsorgane wie Darm, Leber und Nieren, was die Übersäuerung durch diese Gifte nochmal verstärkt.



Bild von [@caeuje](#) auf [Pixabay](#)



Elektrosmog – die unterschätzte Gefahr

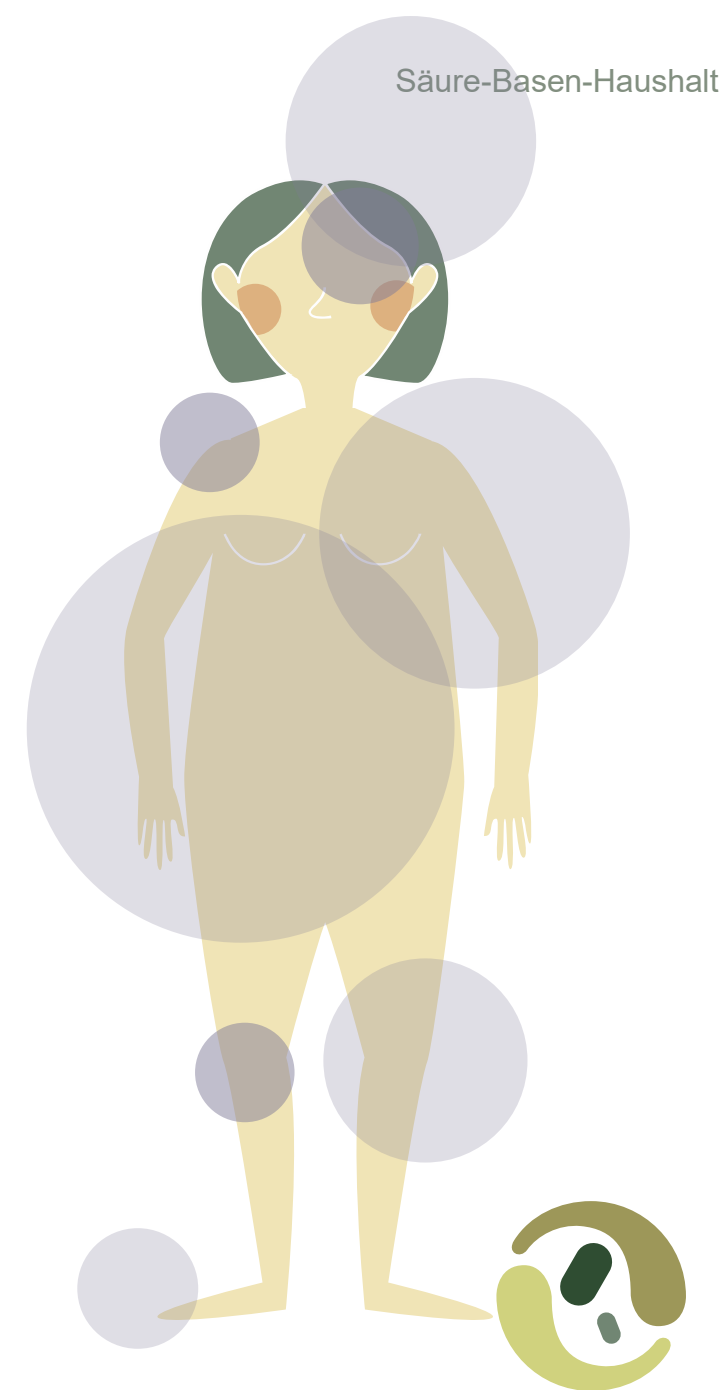
Im Darm entsteht so durch die Verschiebung des Säure-Basen-Haushaltes eine Dysbalance.

Es kommen immer mehr Schlacken, also Müll im Darm an.
Es wird weniger Sauerstoff produziert.

Das verdrängt die „guten“ Bakterien und die „schlechten“ Bakterien nutzen die Gelegenheit, um sich zu vermehren.

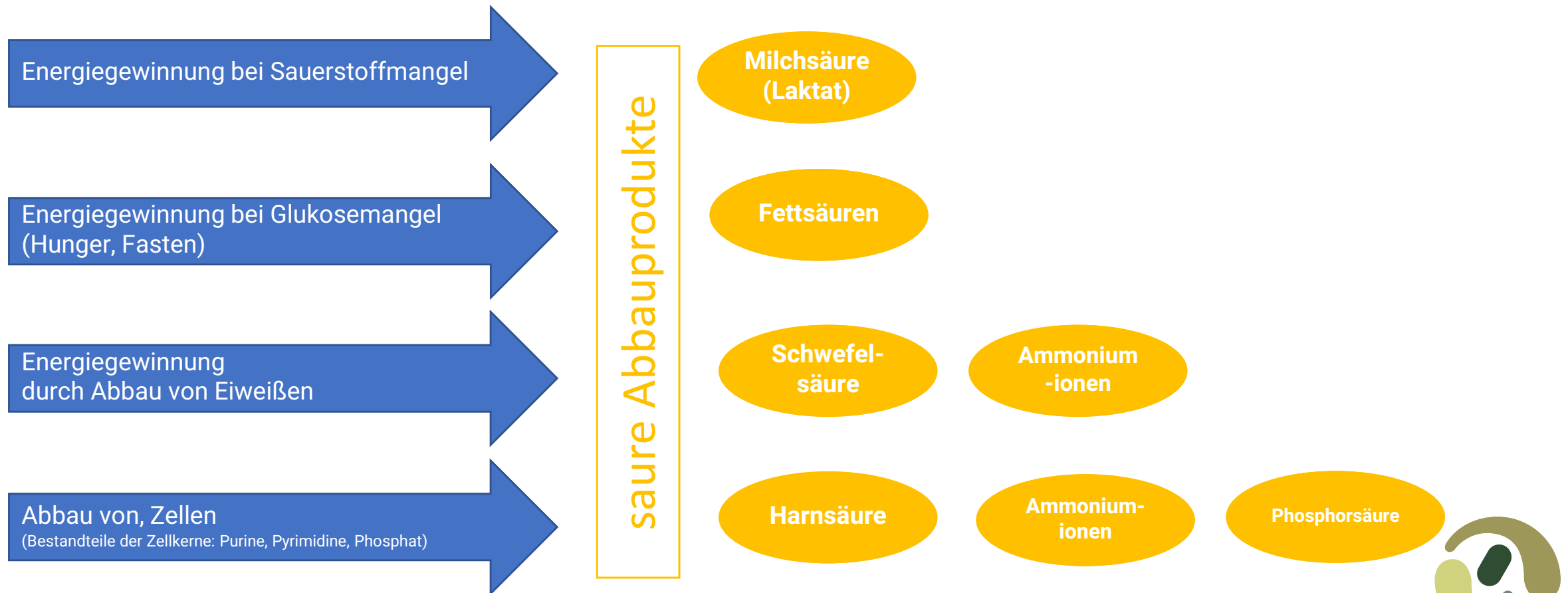
Die Darmschleimhaut wird so in Mitleidenschaft gezogen.

Die Folgen sind Darmprobleme wie Blähungen, Verstopfung, Völlegefühl, Morbus Crohn, Colitis-ulcerosa, Reizdarm (RDS) u.v.m.




Im sauren Milieu ist der Stoffwechsel blockiert !

Der Säurewert (pH-Wert) wird im Blut fast immer konstant im Bereich von 7,35 - 7,45 gehalten, da sonst viele Stoffwechselfvorgänge nicht ablaufen können. Abnehmen wird dadurch fast unmöglich.



Heute ist fast jeder Mensch übersäuert!

Sind nicht genügend **pflanzliche Mineralien** vorhanden, holt der Körper **Mineralien aus den Knochen, den Zähnen, den Haaren und dem Bindegewebe**, um Säuren zu neutralisieren.



Zur **Neutralisation** benötigt der Körper **pflanzliche Mineralien**.

Fleisch, Milchprodukte, Zucker, Mehlspeisen, Alkohol, Zigaretten, Medikamente, Stress und Umweltgifte

führen zur Übersäuerung des Gewebes.



Nicht der Geschmack ist entscheidend.

Ob ein Lebensmittel sauer ist oder nicht, entscheidet nicht der Geschmack, sondern der sogenannte PRAL-Wert, der angibt, wieviel Säure über die Niere ausgeschieden werden muss, um den pH-Wert nach der jeweiligen Lebensmittelaufnahme konstant zu halten.

PRAL = Potential Renal Acid Load (Potenzielle Nierensäurebelastung)

Je nach Nahrungsmittel entstehen während der Verdauungsvorgänge mehr Säuren oder mehr Basen.

Wenn der PRAL-Wert negativ ist, werden mehr Basen gebildet.
Ist er hoch, fallen mehr Säuren an und die Säurelast ist dann hoch.

Der PRAL-Wert wird aus fünf Nährstoffen berechnet, die in unserem Körper entweder Säuren oder Basen bilden.

Eiweiß und Phosphor bilden im Stoffwechsel **Säure**.

Kalium, Magnesium und Calcium bilden **Basen**.

Von den fünf Nährstoffen ist **Eiweiß** der Faktor mit **dem größten Einfluss**. Je höher der Proteingehalt eines Lebensmittels, desto höher ist auch der PRAL-Wert. Das Lebensmittel ist also umso säurebildender und nierenbelastender.



Nicht der Geschmack ist entscheidend.

Nach dem PRAL-Wert gehören pflanzliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse, aber auch Pilze, Kräuter, Salate oder Nüsse zu den Basenbildnern und sollten im Rahmen der basischen Ernährung häufig verzehrt werden. Vor allem Spinat, Fenchel, Grünkohl, Kartoffeln, Zucchini, Blumenkohl, Kiwi, Aprikosen, junge Möhren und schwarze Johannisbeeren, Birnen oder Sellerie eignen sich hierfür gut.

Gemüse
Kräuter
Kartoffeln
Naturreis
Reismilch
Mandelmilch
Hirsemilch
Butter (neutral)
Sahne (neutral)
Grüner Tee
Kräutertee
Vollkornbrot (neutral)
Hirse
Quinoa
Amaranth
Buchweizen
pflanzliche Öle (Kokosfett, Leinöl, Olivenöl)

80 % basisch

Weißmehl
Nudeln
weißer Reis
tierische Eiweiße
tierische Fette
Käse
Milch
Joghurt
Quark
kohlen säurehaltige Getränke
Schwarzer- und Früchtetee
Zucker
Nikotin
Konservierungsstoffe
Alkohol
Kaffee
Stress

20 % sauer

i Eiweiß ist der Faktor mit dem **größten Einfluss!**

Eiweißreiche Lebensmittel, wie tierische Produkte oder Hülsenfrüchte, Getreide, zuckerhaltige Getränke, Süßigkeiten, Alkohol oder Kaffee werden deswegen nur im geringen Maße empfohlen.

max. 50 g tierisches Eiweiß am Tag
(ca. 100 g Fleisch, Käse, Wurst, Milch)



Nicht der Geschmack ist entscheidend.

Lebensmittel	PRAL-Wert	Lebensmittel	PRAL-Wert	Lebensmittel	PRAL-Wert
Spinat	- 12,1	Sellerie	- 5,2	Rosinen	- 21,0
Petersilie	- 15,5	Feldsalat	- 5,0	Trockenfeigen	- 18,1
Maronen	- 11,1	Karotten	- 4,9	Datteln	- 13,0
Fenchel	- 7,9	Aprikosen	- 4,8	Maronen	- 11,1
Grünkohl	- 7,8	Zucchini	- 4,6	Apfelstrudel	- 1,8
Rucola	- 7,5	Blumenkohl	- 4,0	Dresdner Stollen	- 0,01
Basilikum	- 7,3	Kartoffeln	- 6,1	Blätterteig, Aprikosenteilchen	- 1,8
Schw. Johannisbeere	- 6,5	Bohnen	- 3,1	Kartoffelchips	- 15,2
Banane	- 5,5	Sauerkraut	- 3,0	Sojamehl	- 12,3
Kohlrabi	- 5,5	Zitrone	- 2,6	Buchweizenmehl	- 1,8
Obst und frisch gepr. Obstsäfte	- 3,1 Ø	Gemüse	- 2,8 Ø	Kakaopulver	- 20,8
Marmelade	- 0,9	Vollmilchschokolade	- 1,3	Bitterschokolade	- 11,5
Zucker weiß	- 0,1	Honig	- 0,4	Joghurt 3,5 % Fett natur	- 0,1
Fleisch und Fleischprodukte	+ 9,5	Milch und Milchprodukte	+ 1,0	Brot	+ 3,5
Nudeln	+ 6,7	Fisch	+ 7,9	Käse	+ 8,0 bis +23,6
Laugengebäck	+ 16,6	Hafermehl	+ 12,0	Strudelteig	+ 5,7

Fette und Öle = 0



schmeckt sauer und macht basisch

Morgentrunk

Jeden Morgen mit Zitronenwasser starten!

½ Bio-Zitrone auspressen und mit 200 ml stillem Wasser vor dem Frühstück trinken

Über den Tag verteilt mind. 1,5 – 2 l stilles Wasser, gerne mit Zitrone, trinken.



Die Zitrone:

- fördert die Gallenbildung in der Leber
- wirkt entzündungshemmend
- Regeneration der Schleimhäute von Magen und Darm
- reinigt die Nieren
- liefert Citrate, welche Nierensteine lösen können
- schützt Gelenke durch Auflösen der Harnsäurekristalle
- wirkt entgiftend durch seine leicht entwässernde Wirkung

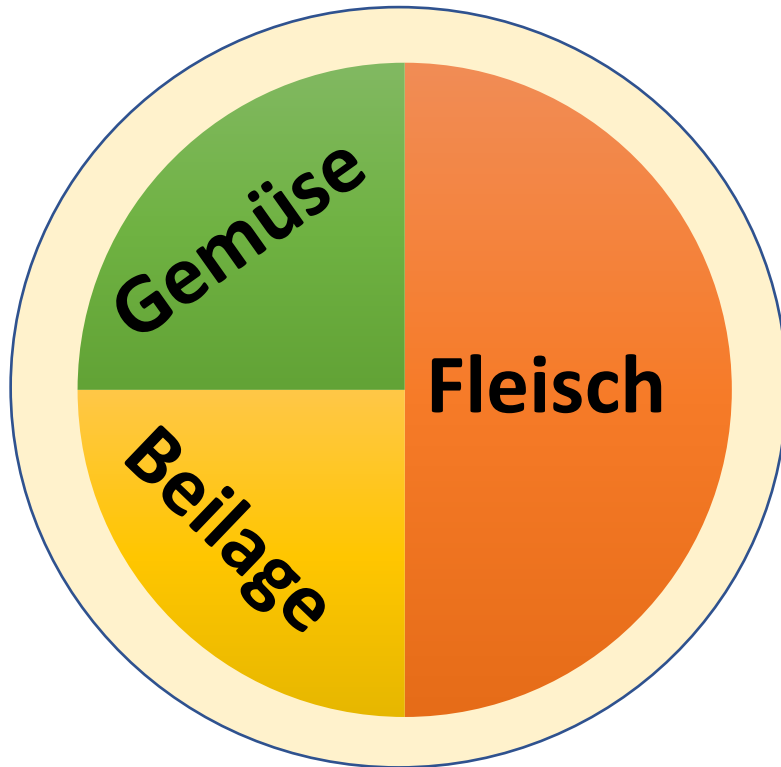


Ideal mit Gerstengras ergänzbar

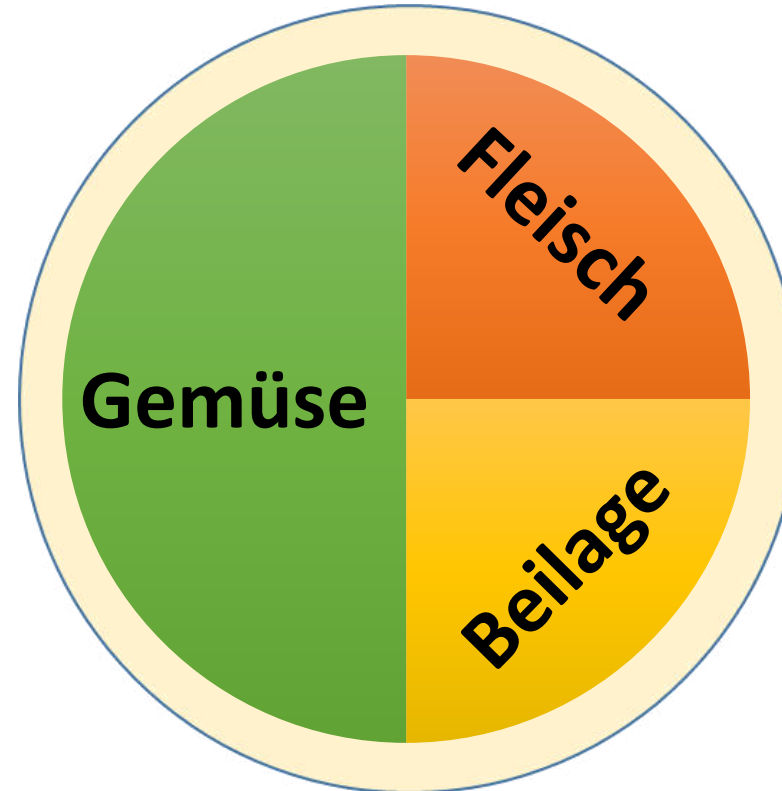


ideale Zusammensetzung der Nahrung

Aufteilung auf dem Teller



meist übliche Variante



bessere Alternative

50 % Kohlenhydrate
30 % Fett
20 % Eiweiß

davon
80 % basisch
20 % sauer

**max. 50 g tierisches Eiweiß
am Tag** (ca. 100 g Fleisch,
Käse, Wurst, Milch)



Wie kann ich mich testen?

Eine Kontrolle ist beispielsweise mit pH-Messstreifen möglich. Diese Streifen sollten 4,5 bis 8,5 in halben Schritten anzeigen.

Eine Kontrolle kann wie folgt durchgeführt werden:

Gemessen wird der Mittelstrahl des Morgenurins.

Testen Sie immer zur gleichen Zeit, es sollte allerdings zwischen 5 und 9 Uhr am Morgen sein.

Testen Sie 3 Tage lang, bevor Sie eine Basenkur beginnen, und schreiben Sie die Werte auf.

Meistens liegen die Werte zwischen 4,5 und 5,5.

Sind die pH-Werte unter 7, beginnen Sie mit der Basenkur.

Wenn die Werte über 8,0 oder höher sind, auf keinen Fall entsäuern, hier könnte eine Blockade vorliegen, die erst gelöst werden muss!

Eine entsprechende Kontrolle kann auch bei erfahrenen Therapeuten mit speziellen Analyseverfahren erfolgen.



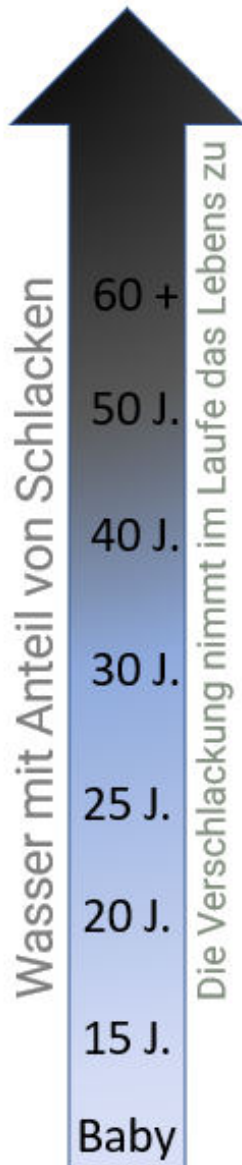
Quelle: <https://www.myfairtrade.com/basische-lebensmittel/ph-teststreifen.html>

i Werte im Urin tagsüber:

nach dem Frühstück:	10.00 mind.	7,5
vor dem Mittagessen:	12.00 bis 13.00 Uhr	7,0 – 7,5
nach dem Mittagessen:	15.00 bis 16.00 Uhr	7,5 – 8,5
vor dem Abendessen:	18.00 bis 19.00 Uhr	7,0 – 8,0
nach dem Abendessen:	20.00 bis 21.00 Uhr	6,8 – 7,0
vor dem Zubettgehen:	23.00 bis 24.00 Uhr	bis auf 6,2



Wie kann ich entsäuern und was muss entsäuert werden?



extrazelluläre Entsäuerung wie z. B. das Bindegewebe

Wird langfristig versäumt, den extrazellulären Bereich zu entsäuern, wird schlussendlich auch das Innere der Zelle sauer. Anzeichen wie z.B. Kopfschmerzen, Übelkeit, Unwohlsein oder Durchfall können auf Übersäuerung des extrazellulären Bereichs hinweisen.

Liegt jedoch bereits eine intrazelluläre Übersäuerung vor, ist es schwierig, den Körper allein über die Nahrung mit ausreichend Magnesium und Kalium so zu versorgen, dass die Säuren wieder aus dem Zellinneren vertrieben werden. Das Wichtigste hier ist eine basenüberschüssige Ernährung. Sie regt den Stoffwechsel an und neutralisiert die Schlacken.

Wie verschlackt z. B. das Bindegewebe?

Salz ist einer der Hauptverursacher! Die Niere kann täglich nur 5 – 7 g Salz am Tag abbauen.



Wie kann ich entsäuern?

extrazelluläre Entsäuerung wie z. B. das Bindegewebe



Carbonat-Verbindungen unterstützen die extrazelluläre Entsäuerung.

Aber Vorsicht ist geboten, da **zu viele Carbonate die Darmflora schädigen** können. **Kalziumcarbonat ist linksdrehend** und durch seine physikalischen Eigenschaften nicht gesund für unseren Körper und kann u. a. die Nieren stark belasten, da es nur unvollständig verstoffwechselt wird.

Zum einen kann es Anwender aggressiv machen und sich unter Umständen in Gelenken, Gefäßen und Nieren einlagern.

Natriumhydrogencarbonat (Natron) ist ein körpereigener Stoff, der im Magen zum Abpuffern von Säuren produziert wird.

Pur eingenommen ist es auf Dauer keine Lösung, aber in einer Kombination mit anderen wertvollen Mitteln durchaus von Vorteil!



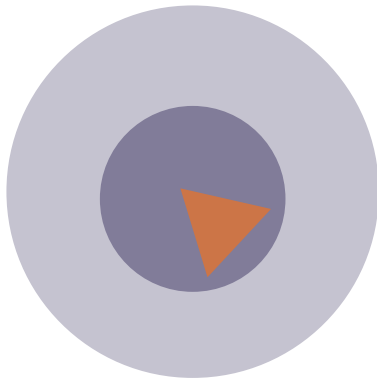
Heilwässer gelten ab 1.300 mg hydrogencarbonatreich. Ein hoher Hydrogencarbonatanteil (HCO_3 ist Salz der Kohlensäure) kann den Harn basischer machen. **Da diese Wässer auch basisch machen, sollten diese nicht vor oder nach einer Mahlzeit getrunken werden!**



Wie kann ich entsäuern?

Leider haben wir kein Basendepot.

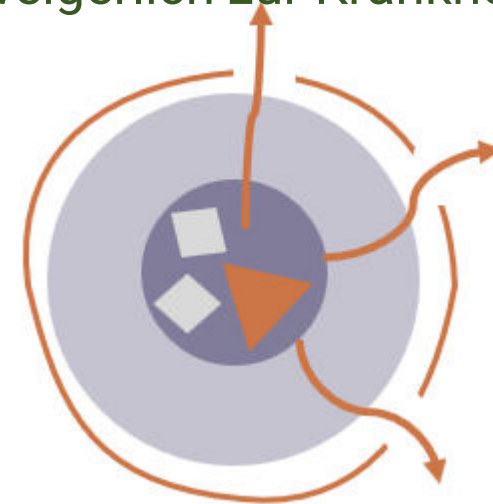
- Ohne Basen sind die Säuren nicht transportfähig und können von den Nieren nicht ausgeschieden werden.
- Ohne Zufuhr von Basen und Reduzierung von Säuren wird das Bindegewebe immer mehr verschlackt, kann nichts mehr aufnehmen und es kommt unweigerlich zur Krankheit.



i Wenn die **Säuren** bereits im **Inneren der Zelle** sitzen, gelingt es der Zelle oft nicht mehr, diese wieder auszuleiten. Die Säuren **bleiben somit in der Zelle** – ganz gleich, welche Entsäuerungsmethode man anwendet.



i Die Zelle ist regelrecht **blockiert** und eine **Entsäuerung**, aber auch jedwede Entgiftung, wird **unmöglich**. Denn im Innern der Zelle sitzen nicht nur Säuren, sondern auch Gifte (z. B. Schwermetalle).

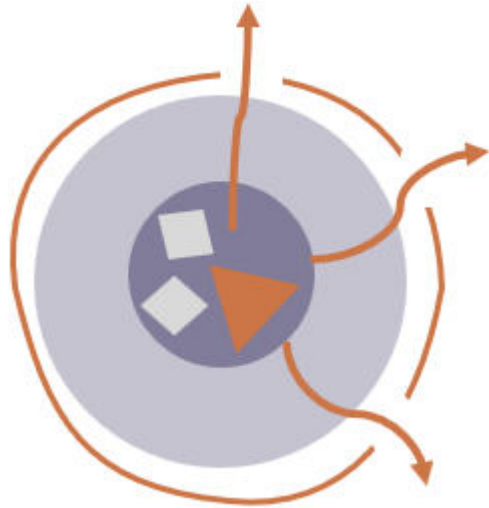


i Ein **Basenkonzentrat** kann die Zellblockade jedoch aufheben. Erst jetzt wird echte Entsäuerung möglich und eine Schwermetallausleitung kann stattfinden.



Wie kann ich entsäuern?

Intrazelluläre Entsäuerung durch Citrate



Der Vorteil von Citraten ist, dass Citrate eine direkte entsäuernde Wirkung aufweisen.

Citrate verbinden sich nämlich mit dem Proton aus der im Körper überschüssigen Säure und wandeln diese in Zitronensäure um.

Diese Zitronensäure wird durch den Stoffwechselprozess in der Leber und Niere verbrannt.

Citrate belasten außerdem weder den Magen noch den Darm und entsäuern dazu besonders effizient, da sie die Mineralien zusätzlich frei geben, wie das Magnesium, Kalium oder Kalzium bei den entsprechenden Citraten.



Säure-Basen-Haushalt



Pulver und Kapseln
Kalium-, Kalzium-,
Magnesiumcitrat
Natron und ...

ProTop BasenKur



Chlorella-Alge



Moringa



Fenchel



Alfalfa

Intrazelluläre Entsäuerung durch Citrate

Kalium – der Gegenspieler von Natrium (Kochsalz = Natrium und Chlorid)

Magnesium ein basisches Mineral, welches in der Zelle Säure ganz natürlich ersetzt.

Kalzium sollte im natürlichen Verhältnis von zwei Teilen Kalzium und einem Teil Magnesium vorliegen. Das führt dem Organismus gleichzeitig eine bedeutende Menge des wertvollen Mineralstoffes Kalzium zu und stärkt so die Knochen.

Moringa liefert wertvolle Vitalstoffe.

Alfalfa besitzt eine reinigende Wirkung.

Fenchel entlastet dem Darm.

Einnahmeempfehlung:

1x täglich 1 Teelöffel/3 Kaps. mit Wasser einnehmen

Beginnen Sie ab 17:00 Uhr. Eine Stunde vor oder zwei Stunden nach einer Mahlzeit einnehmen.

Sich um den Säure-Basen-Haushalt zu kümmern, ist eine Lebensaufgabe, die Ihnen viel Gesundheit schenkt!

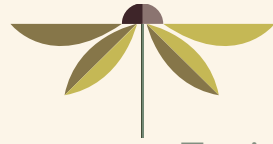


Säure-Basen-Haushalt



fermentiertes
Getränk
biozertifiziert

ProTop Base



Topinambur



Bitterkräuter
nach
H. v. Bingen
(Andorn,
Artischocke,
Bitterdistel,
Bitterklee,
Chinarinde,
Enzian Wurz,
Engelwurz,
Galgant,
Ingwer,
Kardamomsamen,
Kurkuma,
Löwenzahn,
Mariendistelkraut)

ideal zur Stärkung der Ausleitungsorgane und zur Unterstützung der extrazellulären Entsäuerung

ProTop Base ist ein probiotischer Trunk. Er unterstützt den Säure-Basen-Haushalt, wirkt positiv auf die Magen- und Dünndarmfunktion, hilft beim Ausleiten von Schwermetallen, Insektiziden, Pestiziden und hilft bei Regeneration der Leber.

Einnahmeempfehlung:

Vor dem Schlafengehen nimmt man 5 bis 15 ml ProTop Base mit 1 Essl. Wasser verdünnt schlückchenweise, zur Überwindung der Magenbarriere, ein.



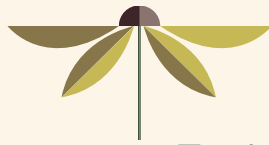
Säure-Basen-Haushalt



probiotisches Getränk
biozertifiziert
fermentiert

ProTop Base

i Base in Kombination mit Basenfußbäder



Topinambur



Bitterkräuter
nach

H. v. Bingen

(Andorn,
Artischocke,
Bitterdistel,
Bitterklee,
Chinarinde,
Enzian Wurz,
Engelwurz,
Galgant,
Ingwer,
Kardamomsamen,
Kurkuma,
Löwenzahn,
Mariendistelkraut)



Natron in
Lebensmittelqualität
für Fußbäder

Basenpulver

eine sanfte Variante zur Entsäuerung und zur Entlastung der Nieren:

3 bis 6 mal die Woche sollten Basenfußbäder (max. 37° C mit 1 Esslöffel Basenpulver für ca. 20 – 60 Min.) durchgeführt werden.

Optional kann hier auch über Nacht mit Basen-Socken entsäuert und entgiftet werden, ohne dabei die Nieren zu belasten.

Anwendung der Basensocken: In 0,5 Liter Wasser max. 37° C einen Teelöffel Basenpulver dazu geben, Baumwollsocken eintauchen, auswringen und über Nacht anziehen (evtl. zweites Paar Socken drüberziehen).



Säure-Basen-Haushalt

Gerstengras
glutenfrei



Gerstengras

Gerstengras das Superfood

- gleicht den Säure-Basen-Haushalt aus
- für eine Haut mit Spannkraft
- gut für den Cholesterinspiegel
- kann Blutzuckerspiegel regulieren
- ist reich an Oxidantien wie Saponarin, Lutonarin und 6 weitere Flavon-C-Glycoside
- wirkt entzündungshemmend, vor allem auch im Darm
- hebt die Stimmung

Inhaltstoffe

- reich an Chlorophyll
- 11 x so viel Calcium wie Kuhmilch
- 5 x so viel Eisen wie Spinat
- 4 x soviel Vit. B1 wie Weizen-Vollkorn
- 7 x soviel Vit. C wie Orangen
- genau so viel Zink wie die reichsten Zinkquellen tierischen Ursprungs

Einnahmeempfehlung:

1 Teel. täglich in Wasser, Zitronenwasser oder Smoothie



Smoothies mit Gerstengras

Wärmender Gerstengras-Smoothie

- 1 Teel. Gerstengras-Pulver
- 1 Teel. Topinambur-Pulver
- 200 ml Orangen-Saft
- 1 EL Kokosöl
- ½ kleine Mango
- ¼ Teel. Kardamom, gemahlen
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Handvoll Feldsalat
- 2 eingeweichte und entsteinte Dörripflaumen
- 50 ml Wasser



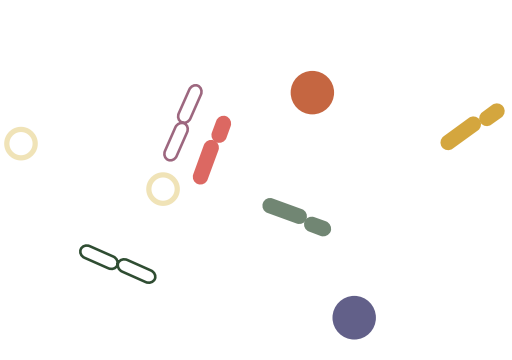
Zubereitung: Alles zusammen entweder mit dem Pürierstab oder im Mixer verquirlen. Schmeckt prima und macht satt.
Kann auch jeweils mit 1 Teel. ProTop Antioxidans ergänzt werden.

Basischer Obst-Mandel-Shake

Zutaten für 1 Person:

- 1 große Banane (wahlweise 1 Apfel, 1 Birne, Ananas, Trockenfrüchte oder sonstiges frisches Obst)
- 200 bis 250 ml Mandelmilch oder Wasser
- 2 Prisen Zimt
- 1 Teel. Gerstengras-Pulver
- 1 Teel. Topinambur-Pulver
- eventuell etwas Ahornsirup oder Honig





*Wir sehen die **Mikroorganismen** als Vorbilder und glauben fest daran, dass unsere Zukunft und die nachfolgenden Generationen in der Hand von Mikroorganismen liegt.*

*Deshalb **arbeiten** wir engagiert mit, statt gegen Mikroorganismen, um die Welt ein Stück besser zu machen.*



*Harald Stumpf
stumpf@em-top.de*

Vielen Dank!

