

1. Teil Physiologie und Pathologie Gewebeübersäuerung

Faktor für Schmerzen, Gelenkprobleme, Muskelverspannungen, chronische Krankheiten ...

Physiologische Grundlagen

Bei der Verstoffwechslung von Nahrung entstehen im Körper **Säuren** und **Basen**.

Aufgrund unserer „**modernen**“ **Ernährung** überwiegen dabei meist Säuren, die der Körper entsprechend „abpuffern“ muss. Desweiteren entstehen auch in den **Körperzellen** z.B. bei der Energiegewinnung oder bei Muskelarbeit ständig Säuren. Zusätzlich werden vermehrt Säuren gebildet, wenn **Stoffwechselstörungen**, **Diabetes** (Bildung von Ketonensäure) oder **Funktionsstörungen des Darms** bestehen.

Überschüsse an Säuren – sehr selten an Basen – müssen möglichst schnell aus dem Blutkreislauf entfernt werden. Der Körper steuert dies über die **Nieren** (ausreichendes Trinken notwendig!), **Haut** (Schweißdrüsen), **Lunge**, **Darm** und ggf. durch die **Einlagerung im Bindegewebe**.

Diese **Einlagerungen im Bindegewebe** können nur schwer wieder mobilisiert werden und begünstigen zahlreiche **Folgeerkrankungen** und Symptome wie z.B. **Schmerzen**, **Verspannungen**, **Gelenksteifigkeit**, **verminderte Leistungsfähigkeit**, **Erschöpfung**, **säuerlicher Hautgeruch**, die wir in unserer Gesellschaft sehr häufig beobachten können.

Diese Symptome zu ignorieren oder durch Medikamente wie z.B. Schmerzmittel, Cortisol, NSAR, Psychopharmaka zu hemmen, ändert nichts an den möglichen ursächlichen Faktoren, wodurch somit letztendlich ein **fortschreitender Verschleißprozess** begünstigt wird. **Dies ist ein wesentlicher Faktor warum zum Beispiel oft nach dem ersten Kunstgelenk weitere Gelenkoperationen nach drei bis fünf Jahren folgen!**

Einige **Krankheiten** und **Symptome**, die durch eine Gewebeübersäuerung begünstigt werden können und die **die Lebensqualität oft erheblich einschränken:**

- | | | |
|--|--|---|
| ➤ Allergien | ➤ Gelenkschmerzen | ➤ Nierenstörungen |
| ➤ Arthrosen | ➤ Gelenksteifigkeit | ➤ Osteopenie |
| ➤ Bluthochdruck | ➤ Gicht | ➤ Osteoporose |
| ➤ CFS Chronisches Erschöpfungssyndrom | ➤ Haarausfall | ➤ Rheuma |
| ➤ Chronische entzündliche Erkrankungen (z.B. Colitis ulzerosa, M. Crohn) | ➤ Hautprobleme | ➤ Schwindel |
| ➤ Depression | ➤ Herz-Kreislauferkrankungen | ➤ Schlafstörungen |
| ➤ Diabetes II | ➤ Karies, Parodontitis | ➤ chronische Schmerzen |
| ➤ Durchblutungsstörung | ➤ Krebs | ➤ Tinnitus (Ohrgeräusche) |
| ➤ Bindegewebsschwäche, Faltenbildung | ➤ Migräne, Kopfschmerzen | ➤ Übergewicht |
| ➤ Fibromyalgie | ➤ Muskel- und Knochen-schwund | ➤ Vegetative Dystonie, Schwitzen |
| ➤ Gastritis, Sodbrennen | ➤ Muskelkrämpfe, Muskelschmerzen, Muskelverhärtung | ➤ Verkürzte Muskeln |
| | ➤ Nervosität | ➤ Verletzungsanfälligkeit |
| | | ➤ Verminderte Leistungsfähigkeit, Müdigkeit |

Jeder Arzt und Heilpraktiker lernt in seiner Ausbildung, dass z.B. eine Arthrose mit dem Symptom „**Steifigkeit**“ verbunden ist. Leider wird aber nicht unterrichtet, dass die „Steifigkeit“ durch eine Übersäuerung des Gewebes begünstigt wird. Wird diese nicht verbessert schreitet der Gelenkverschleiß unaufhörlich weiter – weshalb meist nach der ersten Gelenkoperation weitere folgen.

Information „[Brauche ich ein neues Gelenk?](#)“ Schlosspark Klinik

Die Gewebeübersäuerung begünstigt **Entzündungsprozesse** und Entzündungsprozesse begünstigen wiederum die **Gewebeübersäuerung**. Somit ergibt sich ein Kreislauf der **Verschleißprozesse**, **Gewebeerstörungen** und **Zellmutationen** begünstigt. Diese Faktoren spielen auch eine sehr wichtige Rolle bei der Entstehung von Krebs.

Information der GfKB Gesellschaft für biologische Krebsabwehr zum Thema [Säure-Basen-Haushalt](#)

30 % (direkt) bis 70 % (indirekt) aller Tumorerkrankungen sind auf Ernährungseinflüsse zurückzuführen und damit potenziell vermeidbar. Hier spielt die **ungenügende Aufnahme** von biologisch wirksamen Makro- (z.B. Ballaststoffe) und Mikronährstoffe wie Vitamine, ungesättigte Fettsäuren, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe eine besondere Rolle.

Uwe Gröber, *Orthomolekulare Medizin – Leitfaden für Apotheker und Ärzte* ISBN 3804719279

„Krebs ist jährlich für 7,1 Millionen Todesfälle weltweit verantwortlich. **Die Ernährung** ist dabei (direkt) für etwa 30 % aller Krebserkrankungen in den westlichen Ländern verantwortlich.“

„Eine Ernährung, die **wenig Obst und Gemüse** (aus ökologischem Anbau) enthält, zählt zu den **Top 10 auf der Risikofaktorenliste für die weltweite Mortalität** (Sterblichkeit).“

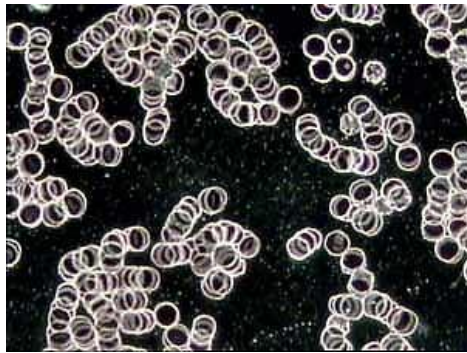
Weltgesundheitsorganisation WHO

2. Teil Gewebeübersäuerung - was Sie konkret tun können

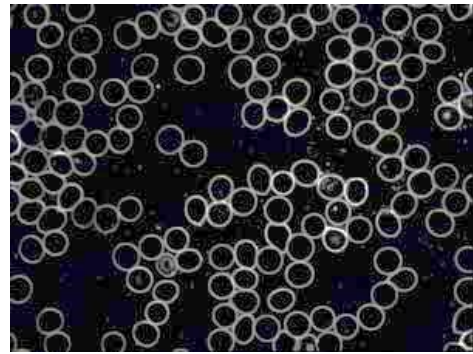
Wesentlicher Faktor für unsere Gesundheit ist **das Milieu unseres Körpers** - es ist entscheidend für Krankheitsprozesse oder Gesundheit und Wohlbefinden.

Das Milieu unseres Körpers beeinflussen wir selbst – durch die Qualität unserer Ernährung, unser Trinkverhalten, unsere körperliche Bewegung und wie wir mit Stress und Emotionen umgehen.

Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte - Blut im Dunkelfeldmikroskop ...



Übersäuerung – verklebte rote Blutkörperchen (Geldrollenphänomen) mit eingeschränkter Blutviskosität und geringer Sauerstoffsättigung



Blut mit guter Sauerstoffsättigung und Viskosität (Fließeigenschaft)

In Studien der Akademie für Medizin und Lebenskunst in München wurde festgestellt, dass durch eine **osteopathische Behandlung** auch das **Milieu** und die **Durchblutung** verbessert wird. [Link](#)

Auch wenn **Ernährungsempfehlungen** beachtet und ggf. **Mikronährstoffe** gezielt eingesetzt werden (Orthomolekulare Medizin), können meist chronische Beschwerden maßgeblich verbessert werden.

In den meisten Fällen bedeutet dies eine erhebliche Verbesserung der Lebensqualität für die betroffenen Menschen.

1. Säurebildende Faktoren – reduzieren, meiden

Wenn Sie an diesen Faktoren nichts verändern möchten, dann können Sie eine Gewebeübersäuerung und die damit einhergehenden Symptome und Krankheiten kaum nachhaltig reduzieren.

Ernährung – unbedingt Nahrungsmittel meiden, die Säuren bei der Verdauung bilden

Nahrungsmittel:

Tierische Eiweiße wie z.B. Fleisch, Wurst, Fisch, Käse, Eier, Milchprodukte, Weißer **Zucker** (Mineralstoff- und Vitaminräuber!!), Süßspeisen, Weißmehl, **Salz**. industriell hergestellte / verarbeitete Nahrungsmittel und **Fertiggerichte**

Getränke:

Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol, kohlensäurehaltige Getränke, gezuckerte Getränke, Milch*, **Industriell hergestellte Frucht- und Gemüsesäfte** meiden, da diese meist durch **Schweinegelatine** (Purinhalting!) gefiltert werden und mit Fructose / Zucker angereichert werden (leider ist die oft auch der Fall bei „bio“ Säften aus dem Supermarkt > daher besser selbst zubereiten, siehe unten)

* Milch ist in der Natur kein Getränk, sondern ein Nahrungsmittel (Muttermilch)

Sonstiges:

Nikotin, synthetische Konservierungs- und Farbstoffe, synthetische Süßstoffe (wie z.B. Aspartam),

Mangelnde bewusste körperliche Bewegung

Durch Bewegung wie z.B. bewusstes Spazierengehen, Walken, Qi Gong oder sanft anhaltende **Dehnübungen** (90 Sekunden) wird die Säurelast in den Geweben reduziert.

„Wer ein Feuer löschen will, darf kein Benzin rein schütten“

Gleichzeitig wird die Lymph- und Blutzirkulation und somit auch die Nährstoffversorgung und die Sauerstoffversorgung im gesamten Körper verbessert. Zudem können (langfristig ausgeübt) Gewebeverklebungen gelöst werden, die wiederum die Beweglichkeit von Blut- und Lymphgefäße, Nerven, Muskeln und Gelenken erheblich einschränken.

Emotionale Faktoren

Stress, Angst, Ärger, Zorn, Wut, negatives Denken (> verursacht Stress), die langfristig exzessiv ausgelebt oder unterdrückt werden, begünstigen eine Gewebeübersäuerungen.

Emotionen und Gesundheit versus Ansicht der Mainstream-Medizin

Im Rahmen der praktizierten Medizin werden emotionale Faktoren oft eher belächelt wenn es um das Thema Gesundheit geht.

Dies ist bedauerlich für den Gesundheitszustand der (oft chronisch kranken) Patienten und stimmt auch nicht überein mit dem derzeitigen **Wissensstand der Neurologie und Biochemie**, da jede Emotion unmittelbar z.B. Gehirnströme verändert und Hormone (z.B. Adrenalin, Cortisol) aktiviert, die wiederum auf Stoffwechsel, Verdauungsfunktion, Entgiftung, Blutgefäße u.s.w. wirken.

Gleichzeitig bewirken Stresshormone, dass Muskeln verkürzen und verkrampfen. Dies begünstigt z.B. die viel bekannten Nacken-, Schultern- und Rückenschmerzen, Gelenkblockierungen und Mobilitäts-einschränkungen an denen stressgeplagte Menschen oft leiden.

2. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr – 3/4 der Menschen trinken zu wenig!

Der Mensch besteht zu ca. 70 % aus Wasser – und Flüssigkeitsmangel kann durch kein pharmazeutisches Medikament ausgeglichen werden. Mangel begünstigt zahlreiche Krankheiten da Organfunktionen, Immunsystem, Stoffwechsel und Entgiftung reduziert wird.

Wie viel sollte man trinken? Als Faustregel hat sich die Formel 0,3 Liter Flüssigkeit pro 10 kg Körpergewicht bewährt > bei 60 kg wären dies somit 1,8 Liter Wasser.



Leitungswasser – wenn es nicht osmotisch gefiltert ist – ist wenig empfehlenswert, da es oft stark mit Medikamentenrückständen und Hormonen belastet ist. Leider wird dies bei Wasseruntersuchungen kaum untersucht. Mineralwasser sollte möglichst Natriumarm und ohne Fluorid sein.

Die **Nährstoffversorgung** des Körpers mit **Mikronährstoffen** muss über eine **qualitativ hochwertige Ernährung** erfolgen. Trinken ist wichtig für eine ausreichende **Flüssigkeitsversorgung!**

Warum ist Flüssigkeit so wichtig für Ihre Gesundheit?

Flüssigkeit ist für die Funktion des Gehirns und des Nervensystems von essentieller Bedeutung: Ein Flüssigkeitsmangel begünstigt z.B. demenzähnliche Symptome (oft bei älteren Menschen) und neurodegenerative Erkrankungen. *Dies sollte in einer Gesellschaft, in der Demenz mittlerweile zur Volkskrankheit „aufgestiegen“ ist, zum Nachdenken anregen.*

Auch für die **Gesundheit unserer Organe** ist Flüssigkeit von enormer Bedeutung:

- die **Nieren** filtern täglich ca. 1.800 Liter Blut,
- die **Bauchspeicheldrüse** produziert täglich 1 bis 2 Liter Verdauungssaft der Verdauungsenzyme enthält,
- unser **Herz** pumpt pro Minute ca. 5 Liter Blut bzw. pro Tag ca. 6.000 bis 8.000 Liter,
- die **Leber** filtert pro Minute ca. 1,5 Liter Blut und bildet täglich bis zu 1 Liter Gallensäure. Fehlt Flüssigkeit, verdickt die Gallensäure und wir entwickeln Gallenprobleme. (Galle ist nicht Ursache)

Zwischen allen Geweben, Organen, Muskeln. Sehnen u.s.w. befindet sich Flüssigkeit in gebundener oder ungebundener Form, damit eine „Gleitfähigkeit“ besteht durch welche die Mobilität dieser Strukturen gewährleistet wird.

Je weniger Flüssigkeit im Körper verfügbar ist, desto mehr „verdickt“ diese Flüssigkeit (geleeartige Struktur). Dies wiederum schränkt die Beweglichkeit und letztendlich immer auch die Funktion erheblich ein. Diese Faktoren begünstigen als Folge eine **Verschlechterung des Zellstoffwechsel und der Zellversorgung, Verschleißerkrankungen** und **Schmerzzustände**.

3. Basische Nahrungsmittel auf den Speisezettel!

Das Wichtigste ist es „säurebildende Nahrungsmittel“ zu reduzieren – siehe oben.

Als nächstes ist es empfehlenswert weitgehend auf natürliche, **biologische** Nahrungsmittel „umzusteigen“.

*Behalten Sie einfach im „Hinterkopf“, dass ihr Körper ein **biologisches System** ist und alle Prozesse im Körper biochemisch oder physikalisch ablaufen. Dafür benötigt der Körper biologische Nährstoffe.*

Als Drittes sollte bei der täglichen Ernährung auf eine ausreichende Zufuhr von **Obst und Gemüse** (aus biologischem) Anbau geachtet werden, da dann der Körper gut mit **Bikarbonat** versorgt wird. Eine weitere Zufuhr über „Basenpulver“ in Form von Natriumbikarbonat (NaHCO_3) ist dann nicht notwendig. Es ist also *töricht* Obst und Gemüse durch Basenpulver zu ersetzen.

Außerdem ist biologisches Obst und Gemüse die beste Quelle für **natürliche Mikronährstoffe** (z.B. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente), die unserer Körper für die verschiedensten chemischen Prozesse benötigt, damit er gesund bleibt.

Sehr empfehlenswert sind **frisch gepresste Frucht- und Gemüsesäfte**. [Buchempfehlung](#)
[Basisempfehlungen Ernährung](#) - [Einfache Nahrungsmittel zur Verbesserung der Nährstoffversorgung](#)

Sehr empfehlenswert sind selbst zubereitete Suppen mit frischem Gemüse und Kräutern. *Dabei sollten Sie wenig Salz verwenden oder meiden.*

Zum einen sind sie leicht verdaulich und basisch und liefern hochwertige Nährstoffe in leicht verdaulicher Form ohne den Verdauungstrakt zu belasten. Des Weiteren liefern Suppen Flüssigkeit und erwärmen den Verdauungstrakt.



Haben Sie sich schon mal gefragt

... wenn Sie im Supermarkt vor einem Kühlregal mit 1.000 Artikeln stehen und an ca. 20 Artikeln hängt ein Schild „bio“, was Sie eigentlich essen, wenn nicht „bio“ drauf steht?

Kämen Sie bei Ihrem Auto auf die Idee teures Motoröl oder Benzin mit anderen preiswerten Flüssigkeiten wie z.B. Wasser oder Sonnenblumenöl zu strecken um Geld zu sparen?

Warum sparen Sie aber wenn es um Ihre Gesundheit und die Gesundheit Ihrer Kinder geht?

4. Basenbäder – Voll- oder Fußbad

„Basisches Badesalz“ für Basenbäder bekommen Sie i.d.R. in der Drogerie oder in der Apotheke.

„Kein Ersatz für qualitativ hochwertige Ernährung!“

- Zu Beginn sollten Basenbäder – bei guter Verträglichkeit - zwei bis vier Wochen lang 2x bis 3x wöchentlich angewandt werden – danach 1x wöchentlich
- Die Wassertemperatur sollte bei ca. 37 bis 40 Grad liegen (Badethermometer). Für viele Menschen ist dies nicht unbedingt die angenehmste Badetemperatur und manche sind in einem Zustand, dass sie in eine Badewanne gar nicht einsteigen können, weshalb man in diesem Fall auf ein **basisches Fußbad** (z.B. beim Fernsehen) ausweichen kann. Besteht eine „Übersäuerung“ speziell im Nackenbereich (Verspannungen, Schmerzen), kann man auch die Unterarme / Arme in einer Schüssel baden.
- Für die optimale Wirkung eines Basenbades empfiehlt sich eine Badezeit von 30 bis 60 Minuten.
- Es wurde festgestellt, dass die optimale Wirkung eines Basenbades erreicht wird, wenn der ph Wert bei ca. 8,5 bis 9,0 liegt. *Dies kann man z.B. mit einem ph Teststreifen oder Lackmustrast überprüfen (erhältlich z.B. über Apotheke / Internet).*
- Wichtig ist, dass Sie viel trinken in Form von Wasser und ggf. basischen Tees.

Hat ihr Hausarzt ihnen **abgeraten von Vollbädern**, weil z.B. Herzbeschwerden, Diabetes, Bluthochdruck oder z.B. Durchblutungsstörungen der Beine bestehen, können ggf. – nach Rücksprache mit dem Arzt - Fußbäder angewandt werden.

5. Magnesiumöl

Der Zustand unserer Gesundheit ist abhängig von unserer Ernährung und der darin enthaltenen Mikronährstoffe. Einen Mikronährstoff möchte ich hier besonders hervorheben, da er von besonderer Bedeutung ist um Bezug auf eine Gewebeübersäuerung.

„Kein Ersatz für qualitativ hochwertige Ernährung!“

Magnesium z.B. in der Form von Magnesiumcitrat ist ein Mikronährstoff, der für den Abbau von Gewebeübersäuerung wichtig ist – und viele Menschen haben hier einen schleichenden Mangel, der durch verschiedene Faktoren begünstigt wird.

- Für die **Aufnahme von Magnesium** ist es wichtig, dass der **Verdauungstrakt** funktional in Ordnung ist! Gleichzeitig ist Magnesium **wasserlöslich** und kann nur aufgenommen werden, wenn **ausreichend getrunken wird**.
- Magnesium steuert mehr als 300 Enzymprozesse im Körper. Verschiedene Faktoren begünstigen jedoch einen **erhöhten Magnesiumbedarf**. Dazu zählen Faktoren wie z.B. **Stress, Entzündungen**, Sport, **Diabetes**, Magersucht, Nierenerkrankungen, Schwangerschaft, **Vitamin B1 und B6 Mangel**, **Aluminiumbelastung** (z.B. in Deosprays), Alterungsprozess, Borreliose.
- Viele **Medikamente** hemmen die Aufnahme von Magnesium wie z.B. manche Blutdrucksenker, **PPI Magensäureblocker „Magenschutz“**, Cortison, Antibiotika, **Antibabypille**, **Cholesterinsenker**, Abführmittel, Harntreibende Mittel, Immunsuppressiva, **Methotrexat MTX** (nierentoxisches Zytostatika / Chemotherapie, die z.B. bei Rheuma, MS, Psoriasis, Polyneuropathie u.a. angewandt wird), **Osteoporosemedikamente** (Biphosphonate)
- Eine Gewebeübersäuerung – die überwiegend im Bindegewebe auftritt – begünstigt Gewebeverklebungen, durch die auch Durchblutung, Nerven und Lymphsystem eingeschränkt werden. Diese (spürbaren und oft schmerzhaften) Verklebungen schränken auch die Verfügbarkeit von Magnesium, Sauerstoff und weiterer Mikronährstoffe in Geweben erheblich ein.

Gerade im Hinblick auf den letzten Punkt ergänzen wir im Rahmen unserer Arbeit oft die **orale Magnesiumgabe** (Magnesiumcitrat) mit der **äußeren Anwendung von Magnesiumöl** (Magnesiumchlorid). [z.B. Magnesiumöl Vitalspray, PZN 11219463 – Zechstein Magnesiumöl, PZN 08761135]

Dabei empfehlen wir unseren Patienten das Magnesiumöl *lokal* direkt dort anzuwenden, wo z.B. **Gelenksteifigkeit, Muskelverhärtungen, Muskelverspannungen** oder **Muskelkrämpfe** und **Schmerzen** bestehen. (*nicht auf verletzte Haut auftragen, da es dann brennt – ggf. abwaschen*)

Der Vorteil ist, dass **Magnesiumchlorid** direkt über die Haut aufgenommen werden kann (transdermal) und sich daraus eine **gezielte lokale Wirkung** ergibt. Der Name „Magnesiumöl“ ist etwas irreführend, da es eigentlich kein Öl ist, sondern es fühlt sich nur ölig an auf der Haut.

Ein weiterer Vorteil von Magnesiumöl ist, dass die Aufnahme um ca. 2/3 besser ist als bei der oralen Einnahme. Eine Nebenwirkung bei einer oralen Überdosierung ist, dass es zu Durchfällen kommen kann – bei der Aufnahme über die Haut gibt es diese Nebenwirkung nicht.

Neben der Anwendung von Magnesiumöl auf der Haut kann man auch ein **Magnesiumvollbad** oder **Magnesiumfußbad** anwenden [z.B. Zechstein Magnesium Flakes Bad, PZN 08914231 - Magnesiumchlorid Vitalbad Zechstein, PZN 11615851 über Ihre Apotheke]

Ist eine Gelenkoperation oder ein Kunstgelenk wirklich notwendig? Machen Sie einen Test

Immer öfters bekommen heute Patienten die Diagnose, dass eine **Gelenkoperation** oder ein **Kunstgelenk** notwendig sei.

Gleichzeitig gibt es aber auch immer mehr warnende und kritische Medienberichte, dass diese Operationen oft nicht notwendig sind und auch erhebliche Risiken mit sich bringen. Vielleicht ist dies der Grund dafür, dass sich kaum Ärzte einer Gelenkoperation unterziehen.

Es ist somit durchaus sinnvoll mal zwei bis vier Wochen einen „**Selbstversuch**“ zu machen, da letztendlich auch keine langfristige Erfolgsgarantie gibt für Gelenkoperationen. Meist bleibt es langfristig auch nicht „bei einem Gelenk“, da durch eine Gelenkoperation nie ursächliche Faktoren verändert werden, durch die ein Verschleißprozess begünstigt wurde.

Wenn sich Schmerzzustände durch die äußere **Anwendung von Magnesiumöl** – in **Kombination mit Basenbädern** und Ernährungsverbesserung – **zeitweise bessern**, deutet dies darauf hin, dass ein scheinbares Gelenkproblem nicht von einem „kaputten Gelenk“ ausgeht, da Magnesium kein Gelenk reparieren kann.

In diesem Fall deutet somit alles darauf hin, dass Ihre Schmerz- und Bewegungsproblem durch eine **Gewebeazidose, verkürzten Muskeln**, blockierten Nerven, eingeschränkter Lymph- und Blutzirkulation, sowie von einem **Nährstoff- und Flüssigkeitsmangel** verursacht wird. *An all diesen Faktoren ändert ein Kunstgelenk oder eine Gelenkoperation nichts!*

Information „[Brauche ich ein neues Gelenk?](#)“ Schlosspark Klinik

➤ **Hinweis für Diabetiker – die oft übersäuert sind - bezüglich Magnesium:**

Laut Apotheker Uwe Kisters und Chefarzt Prof. Dr. med. Kisters scheiden Diabetiker über die Nieren vermehrt Magnesium aus. Dieser Mangel begünstigt z.B. **Neuropathien, Retinopathien, Herzinfarkt**. Deshalb sollten Diabetiker dauerhaft – verteilt auf mehrere kleinere Tagesdosen - ca. 300 bis 600 mg Magnesium(citrat) täglich einnehmen.

Quelle „**Arzneimittel als Mikronährstoffräuber – Was Ihr Arzt und Apotheker Ihnen sagen müssten**“, ISBN 978-3-8047-3267-4

6. [Hippokrates Suppe](#) – basische Suppe

Angeblich stammt dieses Rezept von Hippokrates, was wir aber nicht überprüfen konnten ...

Hippokrates hat den Satz geprägt „**Eure Nahrungsmittel sollen Heilmittel - und eure Heilmittel sollen Nahrungsmittel sein**“. Unser *heutiges* „*modernes*“ Essen ist davon meist weit entfernt.

Wir haben das Rezept durch die Arbeit von **Dr. med. Max Gerson** kennengelernt, der diese Suppe u.a. in seiner Therapie eingesetzt hat um Patienten mit chronischen, degenerativen Krankheiten und Krebs erfolgreich zu behandeln. (Literatur bei [Amazon](#))

Zutaten:

- 1 mittelgroße Sellerieknolle; sofern gerade keine Selleriesaison ist, verwenden Sie stattdessen bis 4 Selleriestangen
- 1,5 Pfund Tomaten (im Sommer ggf. auch mehr dazugeben)
- Etwas Petersilie
- 2 mittelgroße Zwiebeln – 1 Pfund Kartoffeln
- 1 mittelgroße Wurzelpetersilie (diese ist schwer erhältlich; lassen Sie diese gegebenenfalls weg)
- 2 kleine Porreestangen (können auch durch 2 zusätzliche mittelgroße Zwiebeln ersetzt werden)
- Mehrere Knoblauchzehen

Diese Suppe ist auch empfehlenswert, wenn Sie eine „Entgiftungskur“ oder „Stoffwechselkur“ planen. Sind ausleitenden Organe wie Leber, Darm, Niere in ihrer Funktion eingeschränkt, kann eine Entgiftung zahlreiche unerwünschte Nebenwirkungen haben.

Zubereitung:

Die oben aufgeführten Zutaten sollen nun **gründlich gewaschen** und **ungeschält in Würfel geschnitten**, mit Wasser bedeckt und **zwei Stunden** lang gekocht werden!

Danach drücken Sie das gekochte Gemüse durch ein Passiergerät. Das Ergebnis ist eine dicke und sämige Suppe! Bereiten Sie nur so viel vor, wie Sie in zwei Tagen essen können! Die Suppe hat danach keine Nährstoffe mehr und sollte deshalb nicht mehr verzehrt werden!

Diese Suppe ist nach Dr. Gerson ein Grundnahrungsmittel für Patienten mit degenerativen Erkrankungen. Ein **wichtiger Faktor für die Wirksamkeit** stellt die zweimalige Einnahme – jeweils mittags und abends - am Tag dar.

Die Suppe kann auch als Vorspeise für sämtliche Mahlzeiten gekocht werden.

Diese Suppe soll - anders als die weiteren Bestandteile der Gerson-Therapie - nicht die Entgiftung des Körpers und der Leber, sondern die Entgiftung und Funktion der Nieren unterstützen.

Quelle: Dr. Max Gerson - „Das Große Gerson Buch
Die bewährte Therapie gegen Krebs und andere Krankheiten“

Neben diesen Empfehlungen gibt es noch weitere Möglichkeiten um eine Gewebeübersäuerung zu vermindern. Dazu zählen z.B. Schüssler Salze, Mikronährstoffe, oder Baseninfusionen, auf die wir hier jedoch nicht weiter eingehen.

3. Teil **Sodbrennen** – sehr oft ein Problem der Ernährung! & Gesundheitsrisiko „Magenschutz“ PPI

Die obigen Empfehlungen zur Gewebeübersäuerung sind auch durchaus sinnvoll, wenn man häufig unter **Sodbrennen** leidet, wobei die Übersäuerung des Gewebes nicht mit einer vermeintlichen Übersäuerung des Magens verwechselt werden sollte. Leider wird dies aber oft „vermischt“ und dann mit „**Magensäureblockern bekämpft**“.

Sodbrennen wird weniger durch „zu viel Magensäure“, sondern durch zu viel säuernde Nahrungsmittel ausgelöst und ist nur ein **Symptom der „Übersäuerung“**.

Auch **Stress** ist dabei ein Faktor der über das vegetative Nervensystem den Verdauungstrakt erheblich belastet. Noch schlimmer wird es, wenn man sich beim Essen keine Ruhe gönnt oder z.B. während dem Essen Handy, PC, Fernseher benutzt werden oder man z.B. liest.

Ein weiterer Faktor der Sodbrennen maßgeblich begünstigt ist der weit verbreitete „Trend“ **zu wenig zu trinken**.

Aus diesem Blickwinkel war es somit früher durchaus intelligent, dass man vor einem Hauptgericht Suppen gegessen hat. Dadurch wird „wärmend“ der Verdauungstrakt sanft angeregt und „somit besser auf die Nahrungsaufnahme und –verwertung vorbereitet.

Gleichzeitig wird durch Suppen die Flüssigkeitsversorgung verbessert und über die Suppe können in leicht verdaulicher Form hochwertige Mikronährstoffe aufgenommen werden (Zutaten müssen frisch und aus biologischem Anbau sein!).

Letztendlich sind auch bei Sodbrennen die (qualitative) Verbesserung der Ernährung und das eigene Verhalten von entscheidender Bedeutung!

Diese Faktoren zu verbessern kann kein Therapeut und kein Medikament für Sie übernehmen.

Physiologisch ist die Magensäure enorm wichtig für die Gesundheit und den Körper:

- sie zerstört Bakterien, Viren, Parasiten
- sie spaltet Nährstoffe auf damit sie verdaubar sind,
- sie ist für den Intrinsic Faktor wichtig, damit Vitamin B12 aufgenommen werden kann

Die „Blockierung“ der Magensäure mit **Medikamenten (Protonenpumpenhemmer PPI „Magenschutz“)** ist wenig sinnvoll und langfristig auch gefährlich, da damit ein schleichender Mikronährstoffmangel aufgebaut wird, durch den zahlreiche Krankheiten begünstigt werden.

Dies betrifft vor allem z.B. **Magnesium, Calcium, Eisen, Vitamin D, Vitamin C** und **Vitamin B12**, deren Aufnahme und Verwertung durch den Mangel an Magensäure und die Erhöhung des pH-Wertes im Magen erheblich eingeschränkt wird..

Aus diesem Grund wird in den entsprechenden **Beipackzetteln** der Pharmaindustrie, die sich rechtlich absichern muss, i.d.R. eine maximale Einnahmedauer von 3 bis 4 Wochen angegeben.

Auch aus einem weiteren Aspekt ist die Anwendung von „Magensäureblockern“ oder von Säure-Basen-Pulver wenig empfehlenswert: durch sie wird zwar die Magensäure neutralisiert oder gehemmt. Die Folge ist jedoch, dass der Organismus danach mit einer verstärkten Magensäureproduktion (Rebound-Reflux) reagiert, weil die Magensäure für den Körper wichtig ist. Dies wiederum begünstigt langfristig auch eine Gewebeübersäuerung.

Es ist somit kaum verwunderlich, dass die medikamentöse Blockierung der Magensäure (z.B. mit Omeprazol) **Nebenwirkungen** - wie im Beipackzettel als unerwünschte Nebenwirkung aufgeführt – wie z.B. **Muskel- / Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, Schwindel** u.a. begünstigt.

Fachinformation Deutsches Ärzteblatt: [PPI können chronische Niereninsuffizienz fördern](#)

Fachinformation Deutsches Ärzteblatt: [Erhöhen PPI das Demenzrisiko](#)

Fachinformation DocCheck: [PPI - Kassenschlager gehen an die Nieren](#)

Fachinformation DocCheck; [PPI – die Schattenseite der Säureblocker](#)

Fachinformation DocCheck: [PPI Sorgenkind Magensäureblocker](#)