

## Entsäuern und Entschlacken

Wie Sie chronischen Krankheiten den Nährboden entziehen...

Entsäuern und Entschlacken..., diese beiden Begriffe bekommt man recht häufig zu hören in der "Laienmedizin" und in vielen Zeitschriften liest man auch davon. Bei Heilpraktikern und anderen Naturheilkundlern sind *Entsäuerung* und *Entschlackung* schon fast geflügelte Worte, die man fast jedem Patienten zurufen möchte - ähnlich wie die Begriffe [Entgiftung](#), bzw. [entgiften](#).

Und die Ärzte? Die meisten machen sich bei den Begriffen "entsäuern oder entschlacken" eher lustig oder reagieren bestenfalls mit Unverständnis.

**Wenn ich drei Dinge bestimmen dürfte, mit denen ich meine Gesundheit selbst beeinflussen könnte**, so würde ich ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining, eine möglichst naturbelassene Ernährung und entsäuern wählen.

Wenn ich nur eines davon wählen dürfte - so wäre es entsäuern.

Nun: Wenn Sie sich noch nicht mit dem Problem der Übersäuerung beschäftigt haben, kommt Ihnen dies bestimmt etwas merkwürdig vor. Und: **warum hat Ihnen Ihr Arzt davon noch nichts erzählt?**

Fest steht: unsere westliche, industrialisierte Landwirtschaft und sogenannte "moderne" Ernährung liefert viel zu viele Säuren (genauer gesagt: Säureäquivalente), als unser Körper braucht bzw. wieder ausscheiden kann.

Dieses zuviel kann ihn krank machen. Entsäuern tut also not.

Mehr zu den physiologischen Vorgängen die dabei wichtig sind, finden Sie im Artikel: [Übersäuerung](#)

### **Wie Sie entsäuern und das mit Ihrer täglichen Ernährung schaffen, verrate ich Ihnen in diesem Beitrag.**

Wer sich dauerhaft zu sauer ernährt, muss mit zahlreichen chronischen Krankheiten rechnen.

**Vor allem diese Erkrankungen werden durch zu viel Säure gefördert:**

- **Rheuma (alle Varianten inkl. Gicht)**
- **Arthrose**
- **Gallen- und Nierensteine**
- **Osteoporose**
- **Arteriosklerose**
- **Kopfschmerzen**
- **Migräne**
- **Allergien**

Auch Folgeschäden der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), z. B. Wundheilungsstörungen, werden durch eine Übersäuerung verschlimmert.

## Entsäuern: Das Gleichgewicht von Säuren und Basen muss stimmen

Beim Entsäuern geht es nicht darum, jegliche Säurezufuhr zu vermeiden. Unser Körper braucht täglich Säuren, z. B. für die Verdauung, sonst wird er innerhalb kurzer Zeit krank.

Ziel sollte es sein, die Zufuhr von säurelastiger Nahrungsmittel auf ein gesundes Maß zu reduzieren und mehr basenreiche Lebensmittel zu sich nehmen.

Basen sind die "Gegenspieler" der Säuren. Säuren und Basen müssen im Körper in einem gewissen Verhältniss vorliegen. Basen puffern ein Zuviel an Säuren ab.

## Nahrungsmittel entsäuern besser als Tabletten

Eine häufige Annahme und Frage ist: "Führt die Einnahme von Basenpulver und Basentabletten nicht viel schneller zum Erfolg?"

Nun: Basenpräparate bestehen aus verschiedenen Mineralstoffen, meist Kalium, Calcium und Magnesium. Theoretisch könnten Sie auch nur Natriumbicarbonat (auch bekannt als Natron) nehmen. Alle diese Mittel bilden im Körper starke Basen und können sehr gut Säuren abpuffern. Natron war früher auch das Hausmittel bei Sodbrennen.

Das Problem ist nur: So viele Säuren bekommen die zugeführten Basen gar nicht so schnell zu fassen. Ein Glas aufgelöstes Basenpulver passiert den Darm so schnell, dass nur ein Teil der Mineralstoffe vom Darm aufgenommen werden kann. Der Rest wird ungenutzt ausgeschieden. Und auch die ins Blut aufgenommenen Basenbestandteile werden umgehend wieder über die Nieren entfernt, da das Blut starke Säure-Basen-Schwankungen nicht verträgt.

Dieses Problem können Sie nur umgehen, indem Sie die Basenpräparate in kleinen Mengen Ihrer Nahrung begeben. Denn feste Nahrung wird vom Magen in kleinen Portionen in den Darm abgegeben, sodass wesentlich mehr Basen aufgenommen werden.

Aber: dann können Sie auch gleich basenreiche Nahrungsmittel zu sich nehmen, denn diese liefern Ihnen neben den wichtigen Basen auch andere wertvolle Vital- und Faserstoffe für Ihre Verdauung. Mehr Informationen finden Sie auch im Artikel: [Ernährung und Übersäuerung](#).

## Perfekt Entsäuern: Kochen Sie sich eine Basensuppe - auch gut für Ihren Darm!

Wenn Sie z. B. an rheumatischen Erkrankungen leiden, können Sie die entsäuernde Wirkung der basenreichen Nahrungsmittel durch bestimmte Zubereitungsformen kräftig unterstützen.

Ganz hervorragend hilft eine selbst gekochte Basenbrühe oder Basensuppe.

Sehr wirksam zum entsäuern sind auch frisch zubereitete Gemüsesäfte aus Tomaten, Sellerie und Möhren, je zu gleichen Teilen, denen Sie etwas Sojasauce beifügen können. Auch fertige naturreine Gemüsesäfte und Frisch-Pflanzensäfte sind eine gute Alternative.

Eine weitere sehr wirksame Möglichkeit zum entsäuern bietet Sauerkraut: Essen Sie täglich morgens 1 EL frisches kleingeschnittenes Sauerkraut auf nüchternen Mangeln.

Trinken Sie außerdem täglich mindestens 2 Liter reines Wasser, um die überschüssigen Säuren auszuscheiden. Setzen Sie jedem Glas einige Spritzer frischen Zitronensaft, Apfel- oder Obstessig zu.

Denn auch diese wirken basisch. Ein sehr geeignetes Wasser zum entsäuern sind Heilwässer. Ich persönlich bevorzuge das Fachinger Heilwasser.

Nehmen Sie alle basenreichen Flüssigkeiten in kleinen Schlucken über den Tag verteilt zu sich, damit Ihr Darm möglichst viel von den wertvollen Mineralstoffen aufnehmen kann.

## **Basensuppe aus Gemüse - perfekt zum Entsäuern**

Für zwei Personen brauchen Sie:

1/2 Zwiebel

2 Petersilienwurzeln

1 kleine Sellerieknolle

1/2 Weißkohl

2 Stangen Lauch

2 kleine Rote Bete oder Zucchini

1 Lorbeerblatt

etwas Basilikum

Schneiden Sie das gewaschene Gemüse in kleine Würfel und setzen Sie diese mit den Kräutern in 2 l kaltem Wasser auf. Lassen Sie die Brühe nach dem Aufkochen auf kleiner Flamme ca. 2 Stunden köcheln, damit die Mineralstoffe gelöst werden. Gießen Sie die Brühe durch ein Sieb ab und trinken Sie 1 l davon - abgeschmeckt mit Sojasauce - in kleinen Mengen über den Tag verteilt.

Bereiten Sie sich täglich eine neue Brühe zu. Um den vollen Effekt einer Entsäuerung zu genießen, sollten Sie diese Kur 4 bis 6 Wochen lang durchführen.

### **So kontrollieren Sie den Erfolg der Entsäuerung**

Messen Sie morgens, mittags und abends den pH-Wert Ihres Urins mit Teststreifen aus der Apotheke (100 Stück ca. 2,50 €) und notieren Sie die Werte. Zählen Sie die drei Werte am Abend zusammen und teilen Sie das Ergebnis durch 3. Der Idealwert beträgt 6,9. Liegt Ihr Tagesergebnis darunter, sind Sie übersäuert.

Liegt Ihr Tagesergebnis von Anfang an dauerhaft über dem Idealwert (etwa bei 7,5 oder 8) sollten Sie einen Therapeuten um Rat fragen, da eine Ausscheidungsblockade, die auch "Säurestarre" genannt wird, vorliegen könnte.

Dann nützen Ihnen Basenpräparate nichts. Dieses Problem muss anders gelöst werden.

### **Gute Basenlieferanten zum entsäuern sind:**

- Kartoffeln
- Gemüse
- Sojabohnen
- Blattsalate

- Kräuter
- Zwiebeln
- Sauerkraut
- Zitronensaft
- Gemüsesaft, v. a. Tomatensaft
- Eigelb
- süße Sahne
- Milch
- stilles Mineralwasser

## Praktische Möglichkeiten der Entsäuerung

Zunächst gilt einmal grundsätzlich, dass je stärker die Übersäuerungswerte, und je länger die Beschwerden bestehen, desto länger dauert der Weg aus der Übersäuerung. Je gravierender die Problematik, desto vorsichtiger sollte vorgegangen werden.

Im folgenden frei bewährte Vorgehensweisen für eine Entsäuerung:

### 1. Die milde Entsäuerung

Verzichten dazu möglichst auf tierische Produkte (v.a. Fleisch), Zucker und Weißmehl-Produkte.

Legen einmal pro Woche einen **Kartoffeltag** ein - ein Speiseplan dazu kann so aussehen:

**MORGENS:**

Ein Stück Obst nach Geschmack, aber gedämpft, Portion mit kleinen Bissen langsam essen.

**MITTAGS:**

400 g Pellkartoffeln mit basischem Gemüse (Sellerie, Karotten, Fenchel) oder mit Blattsalat oder Petersilie oder auch Kartoffelbrei.

**ABENDS:**

200 g Backkartoffeln mit Butter oder Kartoffelbratlinge.

Trinken Sie über den Tag verteilt 2-3 Liter: stilles Mineralwasser oder Tees (z.B. Grüner Hafertee).

Nehmen Sie einmal pro Woche ein Entsäuerungsbad:

Vollbad mit Zusatz von soviel Natriumbicarbonat (lose aus der Apotheke oder z.B. Bullrich's Salz in Dosen), sodass ein pH-Wert von 8,5 erreicht wird. Die Menge variiert je nach pH-Wert des Trinkwassers und der Wassermenge; pH-Meßstreifen (pH 1-10) zur genauen Bestimmung sind in der Apotheke erhältlich. Die Badetemperatur sollte ca. 30°-33° Celsius betragen, die Badedauer 30 Minuten.

Nehmen Sie abends (zur nächtlichen Säurepufferung) ein Basenpräparat ein: entweder 1 Teelöffel Basenpulver, oder als Fertigpräparat z.B. 3 Tbl. Bullrich's Vital Tbl. zerkauen und mit Wasser schlucken.

## 2. Die "normale" Entsäuerung

2 x pro Woche einen Kartoffeltag (s.o.),

2 x pro Woche ein Entsäuerungsbad (s.o.).

Kein tierisches Eiweiß, kein Bohnenkaffee (Malzkaffee natürlich erlaubt), keinen Alkohol, nichts Süßes.

Abends wieder Basengabe (wie bei 1.), bzw. tagsüber bei Sodbrennen oder körperlichen Beschwerden mehrmals gleiche Dosis einnehmen.

## 3. Die intensive Entsäuerung

Bei der intensiven Entsäuerung wird über die Ernährung ein etwas "eingreifender Weg" gewählt. Dazu sollte sich eine Woche ausgesucht werden ohne dringende Termine, bzw. es sollte eine "Frei-Woche" sein.

Die ganze "Prozedur" ist eine Anlehnung an die milde Darmreinigungskur im Sinne von Dr. F. X. Mayr

- Täglich morgens nüchtern 1/4 Liter lauwarmes Wasser mit 1 TL Bittersalz. Frühstück erst nach 1/2 Stunde.
- Mittagessen nach rund 5 Stunden: leichte Kost.
- Abends nur Melissen-, Fenchel-, Gänsefingerkraut-, Lindenblüten-, Salbeitee mit 1 Teelöffel Honig pro Tasse, löffelweise zu sich nehmen.
- Beim Essen größte Konzentration auf Kauen und Einspeicheln! Jeden Bissen 50 x kauen.
- Bei Durst-, Hunger-, Leeregefühl, Übelkeit, aber auch grundsätzlich Trinken obiger Tees oder Wasser. Trinkmenge 2-3 Liter pro Tag!
- **VERBOTEN sind:** Bohnenkaffee, Zucker (Süßigkeiten, Schokolade, Kuchen), Obst (auch Kompott und Fruchtsäfte), fettes und schwerverdauliches Essen, Alkohol, Nikotin.

**Alternativ möglich:** 3 x /Woche Kartoffeltag, 3 x /Woche Entsäuerungsbad, zusätzlich Saunabesuche.

Basengaben (wie bei 1.) ca. 1 Stunde vor dem Essen oder zwischen den Mahlzeiten und vor dem Zubettgehen.

**Einläufe** bei Analbeschwerden, die durch Säureausscheidung hervorgerufen werden. Entweder nur mit Klyso-Ball, Einlaufbesteck oder Klyso-Pumpe. Zur schnelleren Säurepufferung kann z.B. ein Teelöffel Bullrich-Pulver zugefügt werden. Wie sowas gemacht wird, wird hier beschrieben:

<http://www.gesund-heilfasten.de/Einlauf-Dameinlauf.html>

### Zufuhr sinnvoller Basenpräparate:

Basenpulver nach Sander:

Natriumphosphat 10,0 g

Kaliumbicarbonat 10,0 g

Calciumcarbonat 100,0 g

Natriumbicarbonat 80,0 g

Anwendung: 1 TL auf 1/4 l Wasser (bis 3 x /Tag).

**Fertigpräparate:** Acidovert Tbl., Alkala N, Basofer N Drg. und Granulat, Bullrich-Salz Tbl. und Pulver, Bullrich's Vital Tbl. und Pulver, Flügge Basen-Mischung, Kaiser-Natron und viele andere mehr.

Quelle: [www.Gesund-heilfasten.de](http://www.Gesund-heilfasten.de)

R. Gräber, Heilpraktiker und Gesundheitspädagoge (SKA)