

RATGEBER GESUNDHEIT

DR. MED. EVA-MARIA KRASKE

# SÄURE-BASEN- BALANCE

*Der Schlüssel  
zu mehr Wohlbefinden*

DER  
BESTSELLER

mehr als **450.000**  
verkaufte  
Exemplare



GU

# SÄURE-BASEN-BALANCE

## WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:

- Erschöpfungszuständen und chronischer Müdigkeit begegnen
- Leistungsfähigkeit und Vitalität steigern
- Haut- und Haarbildung anregen
- die Killerzellenaktivität erhöhen und so das Krebsrisiko verringern
- einen erhöhten Blutdruck normalisieren
- die Knochenstabilität und -dichte erhöhen

# SIND SIE SAUER?

Wenn das Säure-Basen-Gleichgewicht ins Schwanken gerät

## URSACHEN DER ÜBERSÄUERUNG:

### Lebensführung (siehe Seite 27):

Die Art, wie wir leben, trägt ganz entscheidend dazu bei, wie gesund wir uns fühlen. Die Säure-Basen-Balance wird dabei vor allem gestört durch:

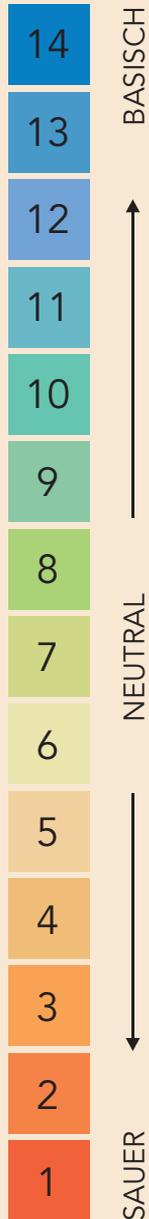
- Stress/Ärger
- Schlafmangel
- Rauchen
- Drogenmissbrauch
- Flüssigkeitsmangel
- Bewegungsmangel

### Organische Ursachen (siehe Seite 46):

Bestimmte Krankheiten und Erreger begünstigen ein Ungleichgewicht der Säure-Basen-Balance – zum Beispiel:

- Nierenfunktionsstörung
- Diabetes mellitus
- Blutarmut
- Funktionsstörungen der Bauchspeicheldrüse
- Borrelieninfektion
- Erbrechen, Durchfall
- Fieber

## Die pH-Skala



### Ernährung (siehe Seite 25):

Du bist, was du isst. Das zeigt sich auch im Verhältnis von Basen und Säuren in unserem Organismus. Schädlich ist vor allem ein Übermaß an:

- Alkohol
- Zucker, einfachen Kohlenhydraten (z. B. Weißbrot)
- tierischem Eiweiß
- gehärteten Fetten

### SYMPTOME DER ÜBERSÄUERUNG:

Der Körper spricht eine deutliche Sprache, wenn er übersäuert ist. Die Symptome und Erkrankungen, die Sie auf der hinteren Außenklappe aufgelistet finden, sollten Sie aufhorchen lassen – vielleicht liegt ihnen ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt zugrunde (siehe Seite 46).

### DIAGNOSE DER ÜBERSÄUERUNG:

Im Labor: pH-Wert-Messung und Messung der Pufferfähigkeit von Gewebsflüssigkeiten durch den Arzt (siehe Seite 20).

Zu Hause: Urin-pH-Messung mittels Teststreifen aus der Apotheke (siehe Seite 20).

# THEORIE

Ein Wort zuvor 5

## GESUNDHEIT DURCH SÄURE-BASEN-BALANCE 7

Der Säure-Basen-Haushalt 8

Was sind Säuren und Basen? 8

Die wichtigsten Regulations-  
mechanismen 10

Die Geschichte des Säure-Basen-  
Haushalts 15

Die Übersäuerungsformen 17

Das Gegenteil der Übersäuerung –  
die Alkalose 19

Den Säure-Basen-Stand messen 19

Oft gefragt 23



Was beeinflusst die  
Säure-Basen-Balance? 24

Sie können die Balance  
beeinflussen 24

Die Säure-Basen-Balance im  
Lebenslauf 27

Gründe, der Übersäuerung  
entgegenzuwirken 29

Schritt für Schritt zur  
Säure-Basen-Balance 34

Entsäuerung – wie geht das? 34

Welche Rolle spielt der Darm? 38

# PRAXIS

SÄUREN UND BASEN NATÜRLICH  
AUSBALANCIEREN 41

Der Einstieg 42

Signale des Körpers 42

Test: Sind Sie zu sauer? 44

Säurekrankheiten von A bis Z 46

Das Urin-pH-Tagesprofil 50

Der nächste Schritt – die Umstellung 51

Unverträgliche Nahrungsmittel 56

Seelische Ausgeglichenheit 56

Wohlbefinden durch Bewegung	59
Mineralstoffpräparate – ja oder nein?	59
Mit Gelassenheit ans Werk	62

### Ernährung – das A und O der Gesundheit 64

Basenorientiert essen	64
Die Einteilung der Lebensmittel	66
Säure- und basenbildende Lebensmittel	68
Frische ist Trumpf	70
Top 5 der Sprossen	74

### Die 8-Tage-Kur – basisch genießen 76

Wichtige Hinweise	76
Einkaufsliste	78
Erster Tag	80
Zweiter Tag	82
Dritter Tag	84
Vierter Tag	86
Fünfter Tag	88
Sechster Tag	90
Siebter Tag	92
Achter Tag	94
Oft gefragt	96

### Body & Soul – die 8-Tage-Kur 98

Ihr Wochenplan	99
Atemübungen am Morgen	99
Walking	102



Stretching	104
Anwendungen mit der Bürste und Wasser	106
Heublumenanwendungen	108
Den Körper entgiften	109
Entspannung für Körper und Seele	112
Massage mit ätherischen Ölen	116
Selbstmassage	118
Partnermassage	120

## SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	122
Internetlinks, die weiterhelfen	123
Sachregister	124
Rezeptregister	126
Impressum	127



## WAS BEEINFLUSST DIE SÄURE-BASEN-BALANCE?

Wie in einem Heizkraftwerk fallen in unserem Körper durch Verbrennung, also durch Verstoffwechslung der Nahrung, die Stoffwechselschlacken an, die abtransportiert und ausgeschieden werden müssen. Bleiben zu viele Stoffwechselschlacken in den Organen, sei es wegen zu schneller Zufuhr oder einer körperlichen Fehlfunktion, gerät der gesamte Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht.

### SIE KÖNNEN DIE BALANCE BEEINFLUSSEN

Den Ausgleich zwischen sauren und basischen Verhältnissen steuern vor allem die körperlichen Ausscheidungswege (siehe Seite 10–15). Wir haben jedoch die Möglichkeit, in diesen Haushalt einzugreifen, nämlich über die Ernährung, die Bewegung und die Lebensweise.

## Die Ernährung

In der westlichen Welt ist es nicht leicht, sein Säure-Basen-Gleichgewicht zu halten. Durch Fast Food an jeder Straßenecke, Alkohol als gesellschaftlich anerkanntes Genussmittel und das Naschen verschiedener Süßigkeiten in großen Mengen wird der Körper mit Säuren überflutet. Neben Blut, Lungen und Nieren überflutet. Neben Blut, Lungen und Nieren mit ihren regulierenden Körperfunktionen übt die eigene Ernährungsweise den wohl wichtigsten Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt aus.

## DIE NAHRUNG

Die Lebensmittel werden in Säure- und Basenbildner aufgeteilt, je nachdem, ob ein basisches oder ein saures Endprodukt nach der Verarbeitung im Körper anfällt. Mineralstoffe und Spurenelemente wirken in diesem Sinne basisch, während Eiweiße und Kohlenhydrate die Säurebildung verstärken (siehe Tabelle **Seite 68/69**). Tierisches Eiweiß führt im Magen zu noch stärkerer Salzsäureausschüttung als pflanzliches.

Generell kann man sagen, dass auf unserem Speisezettel heute zu viele säurebildende Kohlenhydrate und Eiweiße und zu wenige basenbildende Gemüse- und Obstsorten stehen. Die täglich verzehrte Menge an Zucker, Weißmehl und Fleisch steht meist im Missverhältnis zu der Menge an Gemüse und Obst. Neben der Eiweiß- und Kohlenhydratüberernährung tragen Genussmittel wie Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee (wenn er kürzer als vier

## GESTÖRTE DARMFLORA

Eine durch Umweltgifte, Arzneimittel, Fehlernährung und säurebildende Lebensmittel gestörte Darmflora wird letztlich zu gestörten Stoffwechselabläufen und einem dadurch belasteten Organismus führen. Daher ist der Aufbau der Darmflora stets wesentlich für die Genesung. Hierbei kann Sie Ihr Therapeut unterstützen.

Minuten gezogen hat), koffeinhaltige Limonaden und Nikotin noch zusätzlich zur chronischen Übersäuerung bei.

Die von unseren Vorfahren ererbten Anlagen, wie die Nahrung verstoffwechselt wird, fordern eine basische Ernährungsweise. Dies passt leider nicht zur heutigen Kostform. Unsere Gene sind nicht an die gängige Nahrungszusammensetzung angepasst und der Säure-Basen-Haushalt reagiert mit einem entsprechenden Ungleichgewicht. Unsere Vorfahren hatten weder Fleisch und Käse noch Zucker und Fette in Hülle und Fülle zur Verfügung. Sie gingen zwar auf die Jagd, um Fleisch und damit das notwendige Eiweiß zu bekommen, nahmen jedoch überwiegend basenreiche Samen, Nüsse und Pflanzen zu sich. Gerade diese Zutaten aber essen die meisten von uns heute leider viel zu wenig. (Weitere basisch wirkende Lebensmittel finden Sie in der Tabelle auf **Seite 68/69**.)

## TEST: SIND SIE ZU SAUER?

*Wenn Sie einige der allgemeinen Krankheitsanzeichen (siehe Seite 43) oder andere Beschwerden bei sich feststellen, fragen Sie zuerst den behandelnden Arzt, ob diese mit einer bestehenden oder eventuell noch nicht erkannten Erkrankung zusammenhängen können. Er wird Ihnen sagen können, ob und wie Sie behandelt werden müssen. Wenn keine Ursachen für Ihre Beschwerden gefunden werden, sollten Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt unter die Lupe nehmen. Mithilfe des folgenden Tests erfahren Sie, ob Sie übersäuert sind.*

### SELBSTTEST ZU BESCHWERDEN

	ja	nein		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter chronischer Müdigkeit und allgemeiner Antriebschwäche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Haben Sie Hefepilzerkrankungen im Mund oder Magen-Darm-Trakt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie leicht reizbar, übel gelaunt, eventuell depressiv?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Leiden Sie häufig unter Muskelverhärtungen oder Verspannungen, vor allem im Bereich der Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie eine hohe Schmerzempfindlichkeit der Haut oder des Körpers oder chronische Schmerzzustände, für die auch nach intensivem diagnostischem Vorgehen keine Ursache gefunden werden kann?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Leiden Sie häufig unter Kopfschmerzen und Verspannungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter Ein- oder Durchschlafstörungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Leiden Sie häufig unter Migräne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Probleme mit Sodbrennen, saurem Aufstoßen, Magenschmerzen oder Magenschleimhautreizungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Haben Sie eine blasse und fahle Haut, chronische Hautentzündungen oder Hauteiterungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter Verdauungsstörungen mit Darmträgheit oder chronischen Darmreizungen mit Blähungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Leiden Sie unter chronischem Hautjucken oder sogenannten Hautquaddeln?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			Leiden Sie unter brüchigen Nägeln oder ständigem Nagelpilz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			Haben Sie brüchige, matte und stumpfe Haare oder vermehrt Haarausfall?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			Haben Sie Karies, chronisches Zahnfleischbluten oder Parodontitis?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Sind Sie übergewichtig?
- Frieren Sie häufig oder leiden Sie ständig unter kalten Füßen und/oder Händen?
- Schwitzen Sie schon bei der geringsten körperlichen Belastung?
- Treten häufig Erkältungen mit Nebenhöhlenentzündungen oder anhaltende Infektionen auf?
- Empfinden Sie Ihr Immunsystem als geschwächt?

## FRAGEN ZUR LEBENSWEISE

- ja** **nein**
- Ernähren Sie sich viel von Fast Food und Süßigkeiten?
- Haben Sie in Ihrem Alltag viel Stress und Ärger?
- Trinken Sie Kaffee, Limonade, Alkohol und nur wenig Mineralwasser?
- Rauchen Sie mehr als drei Zigaretten täglich?
- Haben Sie keine Zeit für Sport und Bewegungstraining?
- Schlafen Sie weniger als acht Stunden pro Nacht?

## DER GEGENTEST

- ja** **nein**
- Ernähren Sie sich gesund, mit viel Obst und Gemüse?
- Leisten Sie sich Pausen zum Entspannen und Nachdenken?

## TESTERGEBNIS

Jedes „Ja“ zählt als ein Punkt. Je mehr Punkte Sie haben, desto stärker ist die Übersäuerung fortgeschritten. Da aber nicht alle Menschen gleich reagieren, lässt sich keine objektive Einteilung vornehmen. Der eine hat bereits bei 5 Punkten Probleme mit der Übersäuerung, der andere spürt mit 20 Punkten noch nichts.

- Trinken Sie viel Mineralwasser, Tees oder Gemüsebrühe?
- Haben Sie niemals mit dem Rauchen angefangen oder es bereits wieder aufgegeben?
- Treiben Sie gern Sport und bewegen Sie sich häufig an der frischen Luft?
- Halten Sie Siesta und schlafen nachts über acht Stunden?

## ERGEBNIS DES GEGENTESTS

Je häufiger Sie „ja“ angekreuzt haben, desto positiver ist es für Sie!



## DIE 8-TAGE-KUR – BASISCH GENIESSEN

Sie haben sich mit dem Entlastungstag bereits auf die acht basischen Tage eingestellt. Nun beginnen Sie mit der Kur. Das klingt für Sie vielleicht nach fadem Essen. Doch keine Angst – Sie werden jeden Tag genießen. Die Rezepte sind als Anregung gedacht und können nach Geschmack und Saison verändert werden. Halten Sie sich aber immer an die 80:20-Regel (siehe Seite 51).

### WICHTIGE HINWEISE

Alle Rezepte auf den folgenden Seiten gelten für zwei Personen beziehungsweise Portionen. Und generell für alle Gerichte und Mahlzeiten gilt:

- Lassen Sie sich beim Essen Zeit.
- Essen Sie genügend, aber beenden Sie die Mahlzeit, sobald sich ein Sättigungsgefühl einstellt.

### GESUNDE SNACKS

Ersetzen Sie sündhafte süße Kleinigkeiten wie Schokolade, Kuchen oder Kekse einfach durch Obst. Wichtig ist dabei, dass die Früchte reif geerntet wurden. Oder wie wäre es mit Trockenobst oder Nüssen? Das schmeckt, sättigt und ist oben-drein gesund!

- Essen Sie erst wieder, wenn Sie wirklich Hunger verspüren.
- Diese Hinweise zu Sättigung und Hunger gelten allerdings nicht für Menschen mit Untergewicht und/oder Essstörungen und für Kranke, die viel Gewicht verloren haben!
- Kauen Sie beim Essen immer sehr sorgfältig. Vergessen Sie aber vor Freude über die köstlichen Mahlzeiten Ihre Seele, das heißt Ihren Body-&-Soul-Fahrplan, nicht (siehe ab Seite 98)!

Beginnen Sie die Basentage am besten an einem Wochenende. Die alltägliche Hast und Hektik sind an diesen Tagen weitgehend unterbrochen und Sie können sich mit Leib und Seele dem Genuss Ihrer neuen Ernährungs- und Lebensweise widmen.

### Essen und Getränke

Zum Frühstück empfiehlt sich grüner Tee. Er ist wegen seiner Mineralstoffe gesund und macht auch noch munter. Kommen Sie nur mit Kaffee richtig in Schwung? Süßen Sie ihn

nicht mit Zucker und trinken Sie dazu mehrere Gläser heißes Mineralwasser (siehe Seite 53–54). So wachen Sie nicht nur auf, sondern optimieren auch Ihren Wasserhaushalt. Bei vielen Gerichten wird das Gemüse in Gemüsebrühe gekocht. Sie enthält danach nicht nur die üblichen Mineralstoffe, sondern auch noch Vitalstoffe aus den jeweiligen Gemüsesorten. Schütten Sie die Brühe also nicht weg, sondern trinken Sie vor und nach dem Essen eine Tasse davon. Trinken Sie außerdem jeden Tag noch vor dem Frühstück ein Glas stilles Mineralwasser – das aktiviert Ihren Magen und regt insgesamt die Verdauung an. Über den Tag verteilt können Sie Gemüsesäfte trinken. Ein ganz besonders leckeres Rezept für zwischendurch ist das folgende:

## GEMÜSESAFT MIT SANDDORN

*Gemüsesaft • Olivenöl, kalt gepresst • Sanddornsafte*

1. Rühren Sie 1 EL Sanddornsafte (Naturkostladen oder Reformhaus) und 1 EL Olivenöl in 1 Glas Gemüsesafte ein.
2. Mischen Sie die Flüssigkeiten gut durch und trinken Sie den Saft kalt.

### WERTVOLLE INHALTE

Dieser Mix ist basisch, reich an Mineralien, Vitaminen und Antioxidantien – ein Gesundbrunnen.

## FÜNFTER TAG

Sie haben bereits enorme Fortschritte gemacht: Ihr Körper hat sich inzwischen an den Abtransport der Säuren gewöhnt, Ihr Magen vermisst nichts, Ihr Körper straft sich und auch die ersten überflüssigen Pfunde müssten nun langsam, aber sicher purzeln.

Zum Frühstück

### TROCKENFRUCHT-AUFSTRICH

*Je 2 getrocknete Pflaumen, Datteln, Feigen, Aprikosen • 1 TL Rosinen • ½ Tasse gemahlene Mandeln oder Haselnusskerne • 1 Messerspitze Zimt*

1. Trockenfrüchte am Vorabend mit stillem Mineralwasser bedecken. Über Nacht einweichen.
2. Am Morgen mit dem Pürierstab zerkleinern, die Nüsse unterrühren und mit Zimt abschmecken. Als Aufstrich zu Vollkornbrot reichen.

Zum Mittagessen

### KARTOFFELN MIT SPROSSENQUARK

*4 bis 5 festkochende Kartoffeln (ca. 400 g) • 250 g Quark • 100 ml Milch • 2 TL Olivenöl • 2 Frühlingszwiebeln • je 1 EL Petersilie und Schnittlauch, gehackt • 2 EL Rettichsprossen • 1 EL Alfalfasprossen • Kräutersalz • Pfeffer • ¼ Salatgurke • 2 EL Kresse*

*Außerdem: Fett für die Form*

1. Den Ofen auf 200° C (Umluft 180° C) vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen, halbieren und mit den Schnittflächen nach unten auf ein gefettetes Blech setzen. Etwa 30 Minuten im Ofen (Mitte) backen.
2. Inzwischen den Quark mit Milch und Olivenöl glatt rühren. Die Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden und mit Kräutern und Sprossen unter den Quark heben. Salzen und pfeffern.
3. Die Gurke schälen, raspeln, leicht salzen und Wasser ziehen lassen, auf den Quark geben.
4. Kartoffeln und Sprossenquark mit Kresse bestreuen und servieren.

### ENDIVIENSALAT

*½ Kopf Endiviensalat • 1 kleine Zwiebel • Saft von ½ Zitrone • Salz • Pfeffer • ¼ TL Senf • ¼ TL Honig • 1 EL Sonnenblumenöl*

1. Den Salat waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und zum Salat geben.
2. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Senf und Honig eine Marinade rühren und zuletzt



das Öl unterschlagen. Über den Salat gießen und alles kurz durchziehen lassen.

Zum Abendessen

## GEMÜSEQUICHE

*Für den Teig:* 100 g Amarantmehl (alternativ Dinkelmehl) • Salz • 50 g Butter • 1 Eigelb

*Für den Belag:* ½ kleiner Zucchini • ½ rote Paprikaschote • 1 kleine Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 250 g Champignons • 2 TL Olivenöl • 60 g Crème fraîche • Salz • Pfeffer • 1 TL klein gehackter Oregano • 1 TL klein gehacktes Basilikum • 60 g Mozzarella

*Außerdem:* Fett für die Form

1. Das Amarantmehl mit Salz, Butter und Ei zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Eine kleine Quicheform einfetten, mit dem

Teig so auslegen, dass ein Rand stehen bleibt. 30 Minuten kühl stellen.

2. Den Zucchini und die Paprikaschote säubern, in Scheiben beziehungsweise in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Halbringe schneiden, den Knoblauch schälen und hacken. Die Champignons in Scheiben schneiden.
3. Den Ofen auf 200° C (Umluft 180° C) vorheizen. Das Öl erhitzen und die Zwiebel darin 2 Minuten anbraten. Gemüse und Knoblauch zugeben und etwa 5 Minuten dünsten. Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Kräuter unterrühren.
4. Die Gemüsemischung auf dem Teig verteilen. Quiche mit Mozzarellascheiben belegen. Im Ofen (Mitte) etwa 30 Minuten überbacken.

## ANWENDUNGEN MIT DER BÜRSTE UND WASSER

Wenn Sie bereits am Morgen Stoffwechsel und Kreislauf in Schwung bringen, fällt es dem Organismus leichter, Stoffwechselschlacken abzutransportieren und so die Säure-Basen-Balance zu erreichen.

### Trockenbürsten

Es regt den Kreislauf an, wirkt Erschöpfungszuständen entgegen und stärkt das Immunsystem. Sie benötigen zwei Massagebürsten mit Naturborsten, deren Borstenhärte Ihrer Hautempfindlichkeit angepasst ist, sowie einen Massagegurt für den Rücken. Bürsten und Gurt erhalten Sie in Sanitätshäusern.

### SO WIRD'S GEMACHT

Die Bürstenmassage wird abwechselnd mit ein oder zwei Bürsten ausgeführt. Für die ganze Massage sollten Sie sich mindestens 15 Minuten Zeit nehmen.

- Bürsten Sie im Stehen in langen rhythmischen Bewegungen die Unterschenkel vom Fuß zum Knie hin.

#### **VORSICHT BEI KRAMPFADERN!**

Wenn Sie Krampfadern haben, lassen Sie bitte die betroffenen Gebiete an den Beinen beim Bürsten aus!

Sprechen Sie zudem mit Ihrem Arzt über das Thema!

- Setzen Sie sich nun auf einen Hocker und bürsten Sie die Füße einschließlich der Fußsohlen, die Kniegelenke und mit kreisenden Bewegungen Oberschenkel, Hüfte und Kreuzgegend.
- Bürsten Sie nun zunächst den rechten, dann den linken Arm. Sie beginnen dabei am Handrücken, streichen mehrmals über Unter- und Oberarm auf der Außenseite entlang und führen die Bürsten kreisförmig über die Schultergelenke. Danach werden die Handinnenflächen und die Innenseiten der Arme bis hin zu den Achselhöhlen gebürstet. Streichen Sie auch hier mehrmals von den Händen ausgehend nach oben. (1)
- Beim Rumpfbürsten beginnen Sie an der Schulter und führen eine Bürste kreisförmig um die Brustwarzen und dann weiter bis zum Brustbein, wo der Druck nachlassen sollte. Bürsten Sie zuerst die rechte, dann die linke Seite.
- Für den Bauch setzen Sie beide Bürsten unterhalb des Rippenbogens an und führen sie, links und rechts gleichzeitig, in Richtung Beckenknochen und wieder nach oben. Beginnen Sie dabei an der Rumpfaußenseite und bürsten Sie sich langsam bis zur Körpermitte vor. (2)
- Schließen Sie eine kräftige Massage Ihres Rückens mit einem Massagegurt an. (3)

### Duschen

Beginnen Sie den Tag mit einer angenehmen warmen Dusche, damit Ihr Körper gut durch-



gewärmt ist. Duschen Sie sich abschließend kalt ab. Dabei ist es wichtig, zuerst die Füße und Unterschenkel mit dem kalten Wasser in Berührung zu bringen und dann langsam aufsteigend die oberen Körperregionen »abzuschrecken«. Sparen Sie den Rücken aus, damit die Nierenlager nicht auskühlen und sich die Muskulatur verspannt.

Wenn Ihnen die kalte Dusche am Bauch zu unangenehm ist, lassen Sie diese Region zunächst aus. Im Lauf der Zeit gewöhnt sich Ihr Körper an die Temperaturschwankungen, sodass Sie die kalte Dusche bald als angenehm und vitalisierend empfinden werden.

Nach dem Duschen sollten Sie unbedingt noch etwa zehn Minuten zugedeckt nachru-



# BESCHWERDEN LINDERN ÜBERSÄUERUNG AUSGLEICHEN



Kalte Hände und Füße

Gicht

Rheuma

Anhaltende  
Entzündungen

Neurodermitis

Anhaltende  
Abgeschlagenheit

Migräne

Haarausfall

Fahle, trockene oder  
unreine Haut

Pilzinfektionen



# SO KOMMEN SIE WIEDER INS GLEICHGEWICHT

## 1. BESTANDSAUFNAHME:

Erstellen Sie ein pH-Tagesprofil (**siehe Seite 21**), beleuchten Sie Ihre Lebensgewohnheiten und ermitteln Sie Ihre psychischen und körperlichen Belastungsfaktoren (**siehe Seite 42**).

## 2. ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG:

Stellen Sie Ihre Ernährung für einen Zeitraum von mindestens einer Woche auf basische Kost um (**siehe ab Seite 76**). Dies gelingt spielend leicht mithilfe des großen Nahrungsmittelpfandes (**siehe Seite 68**).

## 3. BEWEGUNGSPROGRAMM:

Kommen Sie in Bewegung! Das schleust Säuren aus dem Körper und erhöht die Sauerstoffversorgung. Also: Rein in die Turnschuhe!

## 4. AUSLEITUNG:

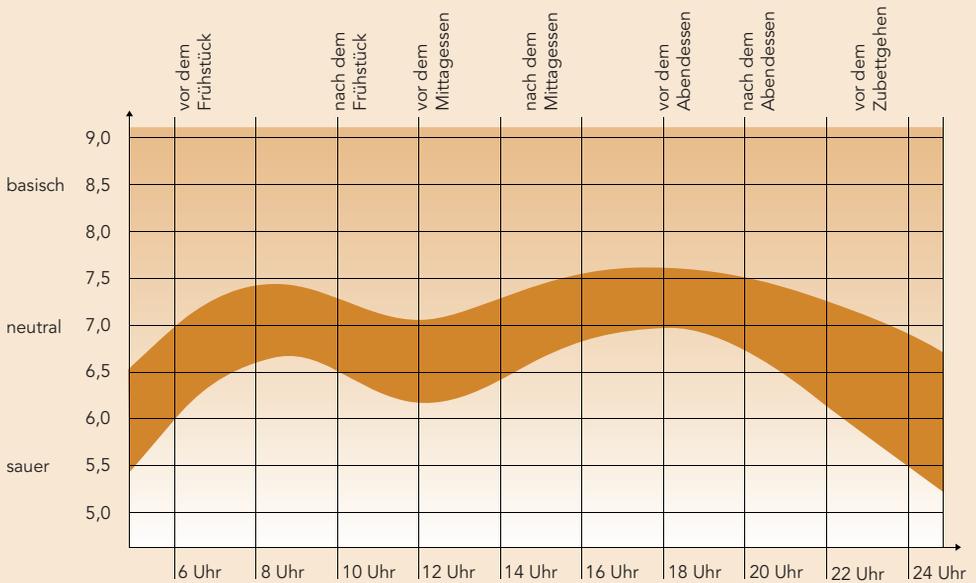
Parallel zu Ihrer Ernährungsumstellung empfiehlt sich die Durchführung einer Darmsanierung durch eine gründliche Regeneration der Darmflora, die Ihr Therapeut begleiten sollte.



## 5. ENTSPANNUNG:

Erholungs- und Ruhephasen sind eine schöne Sache – und fördern zudem den Abtransport von Säuren aus Ihrem Körper. Also: Gehen Sie die Dinge ruhiger an und sorgen Sie für ausreichend Schlaf. Ein Entspannungsprogramm unterstützt Sie (**siehe Seite 98**).

# URIN-PH-TAGESPROFIL (KOPIERVORLAGE)



# SÄURE-BASEN-BALANCE

## AUSGEWOGEN, VITAL, GESUND



Wissenswertes über Ursachen und Symptome einer gestörten  
Säure-Basen-Balance.

Mit praktischen Hinweisen für eine ausgewogene Ernährung und einen neuen Lebensstil.

Eine 8-Tage-Kur mit leckeren Rezepten, Anwendungen und  
ausgleichenden Übungen.

WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-6654-8



9 783833 866548



[www.gu.de](http://www.gu.de)