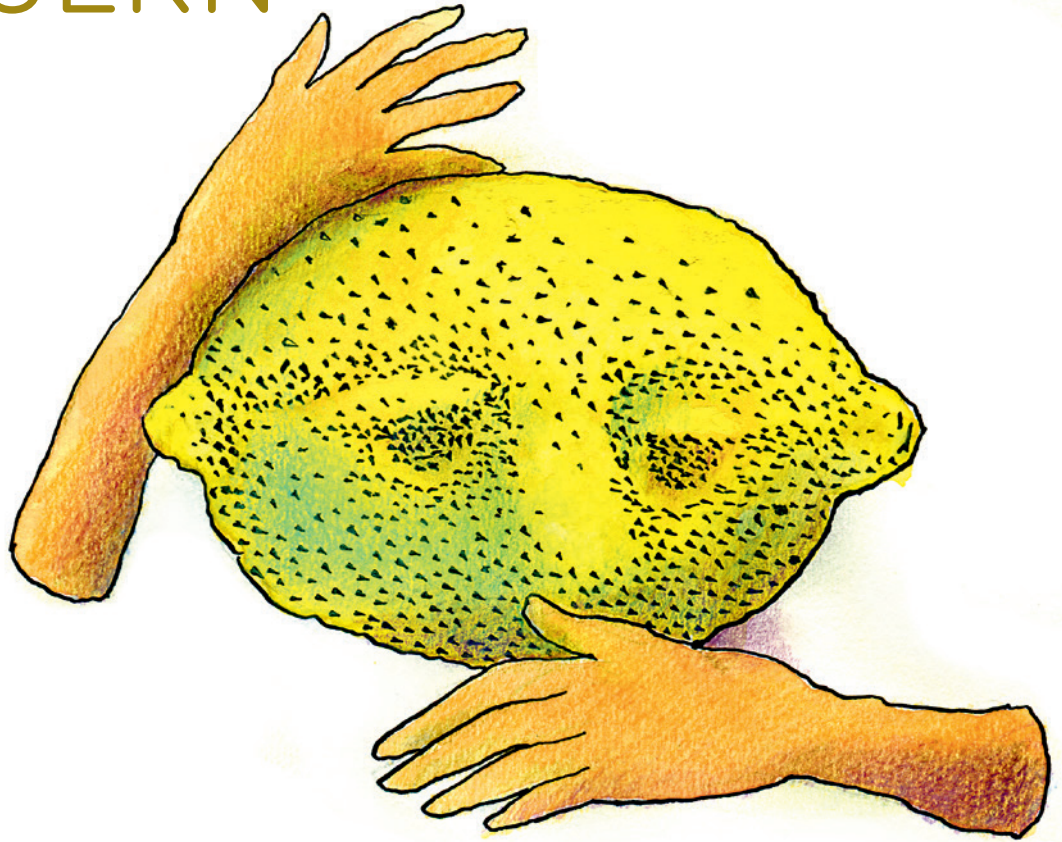


DEN ORGANISMUS ENTSÄUERN



ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

In der westlichen Welt sind fast alle Menschen mehr oder weniger stark übersäuert. Die Meisten essen falsch, dabei ist «richtiges» Essen der Schlüssel zur Gesundheit und zur Regulierung des Säure-Basen-Gleichgewichts. Ob Sie übersäuert sind, lässt sich mühelos anhand des Urin-pH-Werts bestimmen, Teststäbchen gibt es in Drogerie oder Apotheke. Dazu messen sie während einer Woche dreimal täglich zur gleichen Zeit den Urin-pH-Wert. Am Morgen sollte erst der zweite Urin zur Kontrolle zugezogen werden, weil der Körper mit dem Nachturin viele Säuren ausscheidet, welche den Messwert verfälschen. Normalwerte sollten zwischen 7 bis 7,5 liegen, aber auch hier schadet eine Entsäuerungskur für vier Wochen nicht. pH-Werte über 7,5 müssen nicht behandelt werden.

Überschüssige Säuren, die nicht durch Basen gepuffert werden, lagern sich als Schlacken im Gewebe ab. Dadurch werden Sauerstoffaustausch und Zellfunktionen behindert. Schmerzhafte Entzündungen können die Folge sein, der Organismus wird geschädigt. Folgende Symptome sind Zeichen der Übersäuerung: Kopfschmerzen, Haarausfall, Karies, Bronchitis und Asthma, Sodbrennen, Reizdarm, Harnwegentzündungen, Genitalpilze, extre-

mes Schwitzen, brüchige Nägel, Gelenkschmerzen, Muskelrheuma, Fibromyalgie, Osteoporose, Neuralgien, Reizbarkeit, schlechter Schlaf, schlechte Laune und Schwächung der Abwehrkraft.

Unsere Ernährung soll zu 80 Prozent basenbildende Nahrungsmittel enthalten. Reich an basenbildenden Mineralien sind Kartoffeln, grünes Gemüse (ausser Lauch, Spargel, Rosenkohl, Spinat), farbiges Gemüse wie Karotten, Rindenschwanz, Rotkraut, Tomaten (nicht zu viel), Sprossen und Speisepilze. Auch Bananen, Melonen, Birnen, Marroni, Dörrfrüchte (ausser Aprikosen), Mandeln, stilles Wasser und Gemüsesäfte, frische Molke, Schaf- und Ziegenmilch und abgetropfter Quark begünstigen die Basenbildung. Auf säurebildende Lebensmittel entfallen 20 Prozent, sie sollten vollwertig und biologisch sein.

Zur Unterstützung der Entsäuerung des Organismus empfehle ich ein Basenpulver in Pulver- oder Tablettenform (Töth Basenpulver oder Metacare Basic 3), täglich 1 Liter basischen Kräutertee, 2 Liter stilles Wasser und 3 x 5 Trifloris Berberitzentropfen. Die Berberitze ist die wirksamste Heilpflanze zur Entsäuerung. Atmen Sie gut durch und schauen Sie, dass die Haut durch Schwitzen (Sport, Vollbäder, Sauna) entsäuern kann.