

BARBARA SIMONSOHN

Das Basische Prinzip



Dr. Jacobs Schutzformel
gegen die größten Gesundheitskiller
unserer Zeit

Mit einem Vorwort von Dr. med. Ludwig M. Jacob

Mit 7-Tage-Plan gesund,
schlank und glücklich

**man
kau:**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Barbara Simonsohn

Das Basische Prinzip

Dr. Jacobs Schutzformel gegen die größten Gesundheitskiller unserer Zeit

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-542-4

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-541-7, 1. Auflage 2019)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Thomas R. Wolf, MetaLexis; Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Gestaltung Umschlag: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur Zürich

Layout und DTP: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

© Dr. Ludwig M. Jacob S. 8, 21, 32, 59, 60, 75, 80, 93, 120, 121, 123, 126, 136, 146

© Barbara Simonsohn S. 12, 148–154, 157–161

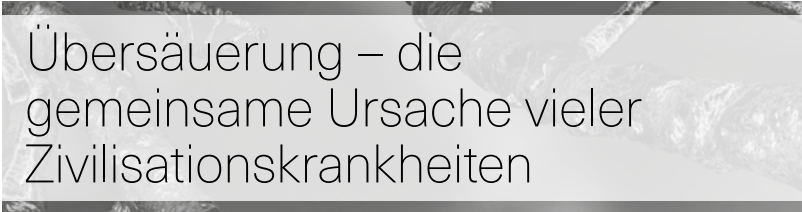
© stock.adobe.com solvod: 5, 17, 18, 24, 25, 26; monropic: 7, 109, 110, 112, 113, 117, 129, 133–135, 146; Spectral-Design: 23; crevis: 5, 27, 28, 37, 48, 60, 66, 73, 80, 86, 93; designua: 44; Марина Мартынова: 64; Maria.Epine: 164, 166, 168, 171, 175, 176, 178, 180

Wichtiger Hinweis:

Verlag und Autorin haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Inhalt

Vorwort von Dr. med. Ludwig Manfred Jacob	8
Einleitung: Mein Weg zu einer basischen Lebensweise	12
Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts	13
Verantwortung übernehmen	15



Übersäuerung – die gemeinsame Ursache vieler Zivilisationskrankheiten

Was bedeutet »Übersäuerung«?	18
Definition nach Dr. Jacob	19
Symptome der Übersäuerung	22
Der Säure-Basen-Test	24
Auswertung	26



Die größten Gesundheitskiller unserer Zeit

Das Kalzium-Paradox – warum Knochen morsch werden und Gefäße verkalken	28
Die Bedeutung von Kalzium und Phosphat	28
Latente metabolische Azidose und Gefäßverkalkung	30
Die Störung des Kalzium-Stoffwechsels	33
Die ganzheitliche Lösung für das Kalzium-Paradox	35
Die extrazelluläre Matrix – der Zellzwischenraum und seine Bedeutung für die Gesundheit	37
Azidose-Therapie	37
Die Verschlackung der extrazellulären Matrix	39
Die Entstehung von Krankheiten	41

Salz – das neue »weiße Gift«	48
Kalium und Natrium im Ungleichgewicht	49
Die Grundlagen auf Zellebene	50
Gesundheitliche Risiken des hohen Salzkonsums	52
Wie könnte eine salzarme Zukunft aussehen?	58
Bluthochdruck und natürliche Mittel, ihn zu senken	60
Hauptursachen von Bluthochdruck	61
Lebensstilverändernde Maßnahmen gegen Bluthochdruck	63
Übergewicht, Diabetes und metabolisches Syndrom – die neuen Epidemien	66
Zunahme von gefährlichem Bauch- und Leberfett	66
Volkskrankheit Diabetes	67
Das metabolische Syndrom – die Vorstufe von Diabetes	71
Krebs – die häufig vermeidbare Geißel der Menschheit	73
Krebsursache Übersäuerung	73
Maßnahmen zur Entsäuerung bei Krebs	76
Alzheimer und Demenz – das Vergessen verhindern	80
Fleischlastige Ernährung fördert das Absterben von Hirnzellen	81
Schutz vor Alzheimer	84
Stress und Übersäuerung – Auswege aus dem Teufelskreis	86
Vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen	87
Mineralstoffversorgung und Stressprophylaxe	88
Krankheiten von A–Z – und was sie mit Übersäuerung zu tun haben	93
ADIPOSITAS UND ÜBERGEWICHT	93
ALZHEIMER	94
AZIDOSE	94
BLUTHOCHDRUCK	95
BURN-OUT	95
DARM- U. LEBERERKRANKUNGEN	96
DEHYDRIERUNG	97
DIABETES	98
ENTZÜNDUNGEN	98
ERSCHÖPFUNG	99
FIBROMYALGIE	99
GICHT	101
HAARAUSFALL	101
HERZINFARKT	102
INTELLIGENZMINDERUNG	102
KREBS	103
LEBERBESCHWERDEN	104
NIERENERKRANKUNGEN	104
ÖDEMBILDUNG	105
OSTEOPOROSE	105
SCHLAGANFALL	106
(CHRONISCHE) SCHMERZEN	106
(ALLGEMEIN ERHÖHTES)	
STERBERISIKO	107
Fazit: Übersäuerung – Ursache vieler Zivilisationserkrankungen	107

Praxisteil: Basische Ernährung und Lebensweise

Lebensmittelkunde – Gemüse und Obst statt Fleisch, Wurst und Käse	110
Säurebelastung durch tierische Lebensmittel	111
Der Wandel zur Fast-Food-Nation	114
Chronisch gesund statt chronisch krank – Dr. Jacobs Weg zur nachhaltigen Gesundheit	117
Die richtige Ernährung für den modernen Menschen	119
Pflanzliche Proteinquellen sind gesünder als tierische	120
Dr. Jacobs Ernährungspyramide	123
Basenprodukte – worauf es wirklich ankommt	129
Gute und schlechte Basenpräparate	130
Ganzheitliche Entsäuerung: Bewegung, Atem, Azidose-Selbstmassagen, Schlaf und Entspannung	135
Die Heilkraft der Bewegung	135
Azidose-Massagen nach Dr. Renate Collier	138
Das richtige Atmen als Teil des basischen Prinzips	139
Guter Schlaf und seine Bedeutung für unsere Gesundheit	141
Muße und Entspannung als weitere Säulen des basischen Prinzips	143
Der 7-Tage-Plan – »Strickmuster« einer gesunden Lebensweise	146
Wichtige Methoden, Tipps und Tricks für das 7-Tage-Programm	147
DIE BAUCH-SELBSTMASSAGE	147
DIE KOPF-NACKEN- SELBSTMASSAGE	151
PRIEßNITZ-GANZKÖRPERWICKEL	155
ZEN-MEDITATION	155
DIE ERSTE KOPFPOSITION DES REIKI	156
DR.-SHIOYA-ATEMÜBUNG	156
DIE FÜNF »TIBETER«	157
DIE RICHTIGE TRINKMENGE	161
IHR ABENDPROGRAMM	162
TAG 1	163
TAG 2	166
TAG 3	169
TAG 4	171
TAG 5	174
TAG 6	177
TAG 7	181
Literatur	184
Hilfreiche Links	185
Endnoten	186
Register	188

Vorwort von Dr. med. Ludwig Manfred Jacob

Meine erste Begegnung mit dem Thema Übersäuerung war dramatisch. Ich war zwölf Jahre alt und unterhielt mich in einem Moment noch mit meinem Vater. Im nächsten Moment lag er kreidebleich im Bett und krümmte sich vor Schmerzen. Er hatte eine Nierenkolik.

Nierensteine sind typischerweise das Ergebnis chronischer Übersäuerung, wonach aus Kalzium und Oxal- oder Harn-

säure kristalline Ablagerungen entstehen. Wenn diese dann im Harnleiter stecken bleiben, kommt es zu den furchtbarsten Schmerzen. Das war ein Erlebnis, das er nie mehr vergessen sollte. Ab diesem Zeitpunkt nahm er jeden Abend eine große Portion Citrate, die Nierensteine verhindern und auflösen können. Nicht nur bekam er keine Nierensteine mehr, sondern auch sein Haarausfall, der bereits weit fortgeschritten war, hörte auf. Das gab ihm zu denken, und er veränderte

auch seine ärztliche Vorgehensweise: Der Säure-Basen-Haushalt wurde zum besonderen Stecknagel in seiner internistischen Praxis. Bei allen



Dr. med. Ludwig Manfred Jacob –
Arzt, Forscher, Erfinder,
Unternehmer und Autor

Krebspatienten stellte er eine chronische Übersäuerung fest. Ihre Urinwerte waren meistens sauer. Zu jener Zeit waren »Naturheilkunde« und »Übersäuerung« für Schulmediziner noch Schimpfworte und wurden einfach komplett ignoriert.

Mein zweites Schlüsselerlebnis war die Vorlesung eines Pharmakologen im Medizinstudium. Dieser erklärte, dass die Menschen im Laufe ihres Lebens die Hälfte ihrer Nierenfunktion verlieren würden und man daher die Medikamente anpassen sollte. Ich war schockiert. Ohne mit der Wimper zu zucken, erklärte er es als praktisch normal, dass wir die Hälfte dieses lebenswichtigen Organs verlieren. Das konnte ich nicht akzeptieren; tief in mir bildete sich die unerschütterliche Überzeugung, dass der Verlust

der Nierenfunktion nicht etwas Natürliches ist, sondern mit unserer Lebensweise zu tun hat. Eine chronisch säurebildende und salzreiche Ernährung schädigt die Nieren. Meine damalige Vermutung ist inzwischen auch durch zahlreiche Studien belegt. Dazu kommt noch, dass die meisten Menschen zu wenig trinken und ihr Urin daher zu konzentriert ist, also einen hohen Anteil an Schadstoffen enthält.

Was kann man dagegen tun? In Deutschland gab es damals nur natriumreiche Citratmischungen und Basenmittel mit viel Natron, Kalziumcarbonat oder noch Schlimmerem wie sogar Aluminium- und Nickellaktat.

Klar war, dass Citrate optimal sind, weil sie organisch sind und auch die Hauptbasen in Gemüse und Obst darstellen. Aber was wäre die beste Form für diese wirkungsvollen Basenstoffe? Um das herauszufinden, untersuchte ich vor allem die Mineralstoffzusammensetzung von Gemüse, Kräutern und Obst. Ich errechnete den Mittelwert von etwa fünfzig der am häufigsten verzehrten Pflanzen und fand heraus, dass diese sehr kaliumreich waren und praktisch kein Natriumchlorid oder Salz enthielten. Darüber hinaus enthielten sie Kalzium und Magnesium im Verhältnis von 3:2. Also waren

sie tatsächlich wertvolle Lieferanten für basenbildendes Kalium, Magnesium und Kalzium – alle drei Mangelminerale in der typischen Ernährung.

Im Gegensatz dazu enthält Milch zehnmal mehr Kalzium als Magnesium, und das Kalzium liegt als Kalziumphosphat vor, also nicht als eine basenbildende Kalziumverbindung. Nach dem Rezept der Natur entwickelte ich im Jahr 2000 das erste Citrat-Basenmittel ohne Natriumzusatz. Das nahm auch mein Vater ab diesem Zeitpunkt.

Je mehr ich mich dann im Laufe der Jahrzehnte mit dem Mineralstoff- und Säure-Basen-Haushalt beschäftigte, desto klarer wurde mir, warum die Schulmedizin und die Naturheilkunde in einem sehr langen und intensiven Konflikt standen. Die Schulmedizin betonte die Bedeutung der Mineralstoffe, konnte aber mit dem Thema Übersäuerung und Säure-Basen-Verhältnis nichts anfangen. Die Naturheilkunde dagegen thematisierte sehr stark die Übersäuerung, hatte aber falsche Erklärungsmodelle und verkannte die immense Rolle der Mineralstoffe im Säure-Basen-Haushalt. In der Naturheilkunde verwendete man traditionell Natriumbicarbonat und Kalziumcarbonat. Das sind besonders preiswerte basische Verbindungen.

Sie entsäuern zwar stark, aber alkalisieren und schädigen Magen und Darm. Zudem liefern sie die falschen Mineralstoffe.

Inzwischen ist auch in der medizinischen Forschung die Bedeutung des Säure-Basen-Haushalts klar erkannt und belegt. Es wird sicherlich aber noch einige Jahre oder gar Jahrzehnte dauern, bis diese Erkenntnisse auch beim Arzt vor Ort wirklich angekommen sind. Für den heutigen Mediziner ist die Übersäuerung oder Azidose immer noch eine akute intensivmedizinische Situation, die zwar lebensbedrohlich ist, aber nur sehr selten vorkommt.

Die latente Übersäuerung, die quasi über Jahrzehnte relativ symptomlos verläuft, entgeht seiner Wahrnehmung und wird auch in seiner Ausbildung nicht thematisiert. Dabei sollte es jedem Arzt bewusst sein, welche enorme Bedeutung der pH-Wert auf alle Reaktionen im menschlichen Körper hat, denn die Funktion von Proteinen und Enzymen wird durch den pH-Wert reguliert. Schon kleine Veränderungen des pH-Werts haben eine enorme Wirkung auf die Aktivität eines Enzyms und damit auf den gesamten Organismus.

Aber genauso wie der Verlust der Nierenfunktion über Jahrzehnte undramatisch abläuft, sind die Schädigungen durch die chronische

Übersäuerung lange Zeit relativ symptomlos und erst dramatisch, wenn die Nieren nicht mehr in der Lage sind, die fixen Säuren auszuscheiden. Hier spielt Ammoniak als giftiger »Notpuffer« der Säuren eine besonders negative Rolle. Die Situation spitzt sich nun stark zu, und es kommt im Alter zum bekannten Knochen- und Muskelverlust als eine Folge jahrzehntelanger chronischer Übersäuerung.

Daher spielt ein gesunder Säure-Basen- und Mineralstoff-Haushalt, die beide untrennbar miteinander verbunden sind, eine zentrale Rolle bei der Aufrechterhaltung unserer Gesundheit und beim Erreichen eines gesunden Alters. Wir haben inzwischen den Verlust der Nierenfunktion als etwas Natürliches akzeptiert, und wir glauben, dass chronische Nierenerkrankungen, die es noch vor hundert Jahren praktisch nicht gab, etwas ganz Normales sind. Dem ist aber nicht so. Es gibt Populationen in sogenannten »Blue Zones«, die gesund alt werden, und Naturvölker, welche diese Probleme überhaupt nicht kennen. Das basische Prinzip begegnet uns hier auf Schritt und Tritt als ein Grundpfeiler der Gesundheit, während die latente Azidose bei quasi allen Wohlstandserkrankungen als wesentlicher Co-Faktor auftritt.

Bluthochdruck ist inzwischen weltweit die Todesursache Nummer eins. Ein wesentlicher Auslöser ist die säurebildende, salzreiche und kaliumarme Ernährung, deren Auswirkungen durch Stress und Übergewicht und einen dadurch erhöhten Cortisolspiegel potenziert werden.

Dabei sind weder Säuren noch Basen an sich das Problem, sondern der Verlust des Gleichgewichts all dieser Elemente. Hippokrates fasste es vor Jahrtausenden zusammen: »Alles im Übermaß ist der Natur entgegengesetzt.« Im heutigen Lebens- und Ernährungsstil haben wir ein starkes Übermaß an Dingen, die uns in Körper, Geist und Seele übersäuern lassen: von Dauerstress über Schlafmangel bis hin zu Fast Food.

Barbara Simonsohn lernte die Bedeutung des Säure-Basen-Haushalts und die heilsame Wirkung des Säureausgleichs früh von der bekannten Basen-Ärztin Dr. Renate Collier kennen. Ihre langen Erfahrungen mit Entspannungsmethoden, welche die Seele entsäuern – heute häufig der Hauptsitz der Übersäuerung –

ergänzen sich sehr gut mit meiner wissenschaftlichen und praktischen Arbeit im Bereich des Säure-Basen- und Mineralstoff-Haushalts.

Unser beider großer Wunsch ist es, dass dieses Buch Ihnen das Wissen und die praktischen Werkzeuge an die Hand gibt, mit denen Sie gesund und vital alt werden können. Denn letztlich wollen wir unserem Leben nicht nur mehr Jahre, sondern unseren Jahren vor allem auch mehr Leben schenken. Hier erfahren Sie, wie das praktisch geht. Gesundheit ist in unseren Augen der wahre Wohlstand. In Anlehnung an den Schweizer Ernährungsreformer Max Bircher-Benner (1867–1939) möchte ich sagen, dass Ernährung und Gesundheit vielleicht nicht das Höchste sind, aber der Boden, auf dem das Höchste gedeihen oder verderben kann.

Bleiben Sie gesund!

Herzlichst

Ihr Dr. med. Ludwig Manfred Jacob
im November 2019

Einleitung: Mein Weg zu einer basischen Lebensweise

Mit 23 Jahren hatte ich, Barbara Simonsohn, meine Gesundheit schon in eine Schiefelage gebracht und meinen Darm durch falsche Ernährung ruiniert. Ich war abhängig von Abführmitteln, oft halfen noch nicht einmal mehr als zwanzig Kapseln, und die empfohlene Dosis waren nur ein bis zwei. Ein Gesundheitstag an der Hamburger Universität war meine Rettung.



Barbara Simonsohn,
Autorin, Reiki-Lehrerin

Dort sprach eine zierliche Ärztin über Übersäuerung. Anhand der Symptome, die sie in einem Lichtbildvortrag schilderte, erkannte ich mich wieder. Am Ende des Vortrags ging ich zu ihr und fragte sie, ob ich vielleicht übersäuert sei. Sie schaute mich nur kurz an und sagte: »Ja, komm für eine Azidose-Kur in meine Kurklinik auf Sylt.«

Die Anamnese erbrachte: Mein Querdarm war so erschlafft, dass er bei der Bauchmassage gar nicht auffindbar war, er hatte sich hinter dem Schambein versteckt. Unter der ärzt-

lichen Aufsicht von Dr. Renate Collier fastete ich vier Wochen lang, die ersten Tage bei alten Semmeln und Milch, danach mit Kräutertee und

Mineralwasser. Mir ging es besser und besser. Ich erlernte von Dr. Collier die Azidose-Massagen zur Mobilisierung von Säuren im kollagenen Bindegewebe, durch die ihre Patienten nicht nur gesünder, sondern auch verjüngt und

verschönt aus der Kur nach Hause zurückkehrten. Ich war so fasziniert von dieser Transformation, dass ich für diese geniale Ärztin Seminare organisierte, sie begleitete und mich von ihr in der ersten Ausbildung dieser Art zur Azidose-Seminarleiterin schulen ließ. Das Thema »Übersäuerung« habe ich nie wieder aus den Augen verloren. Durch Azidose-Massagen habe ich schon vielen Menschen zu einer besseren Gesundheit verholfen. In Seminaren unterrichte ich mit dem Ziel, dass diese lernen, sich selbst zu helfen.

Übersäuerung ist Grundlage und Hauptursache für viele chronische Erkrankungen: Diabetes, Gicht, Rheuma, Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Niereninsuffizienz und sogar Krebs.

Nachdem Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie wissen, wie Sie leben und sich ernähren müssen, um dauerhaft im Säure-Basen-Gleichgewicht zu sein. Die Faszination für dieses Thema hat mich dazu gebracht, 2016 ein Buch »Azido-se-Therapie« und ein Jahr später ein

Büchlein »Fasten – leicht gemacht« zu veröffentlichen. In diesem Handbuch sind alle Massagen für sich selbst und andere minutiös abgebildet. Über das Azidose-Buch habe ich Dr. Ludwig Manfred Jacob kennengelernt, und so ist diese fruchtbare Zusammenarbeit zustande gekommen.

Das Hauptziel dieses Buches ist, anhand seiner Erkenntnisse und Forschungen einen Weg zu nachhaltiger Gesundheit aufzuzeigen. Ganz nach dem Motto: »Du bist, was du isst.«

Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts

Im Vordergrund steht die Normalisierung des Stoffwechsels, das Säure-Basen-Gleichgewicht, die Regulierung des Körpergewichts und die Normalisierung des Blutdrucks, der Blutzucker- und Insulinwerte sowie der Knochendichte. Durch diesen Weg können die meisten der bekannten Zivilisationskrankheiten gelindert oder gar geheilt werden. Daher ist dieses Buch eine Fundgrube für Menschen, die Krankheiten vorbeugen, ihre Gesundheit weiter verbessern und ein hohes Alter in Würde und Selbstständigkeit erreichen möchten.

Dr. Jacob schlägt dabei eine Schneise in den Dschungel teilweise wider-

sprüchlicher Ernährungsempfehlungen. Seine Ausführungen über die Auswirkungen von Essen und Trinken sowie weiterer Lebensstilfaktoren beruhen auf einer soliden wissenschaftlichen Grundlage. Sein umfassendes Fachbuch »Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts« (2013) basiert auf mehr als 1400 einschlägigen Studien, etwa zum Zusammenwirken von Insulin und dem Säure-Basen-Haushalt.

Vieles mag den Leser überraschen. So ist der negative Einfluss von tierischem Protein und tierischen Fetten auf den Insulinstoffwechsel noch weitgehend unbekannt. Der Verzehr tierischer Produkte trägt mehr als

Kohlenhydrate zur Entstehung des erworbenen Diabetes Typ 2 bei und daneben auch zum sogenannten metabolischen Syndrom sowie zur Entstehung einer Fettleber. Ein Zuviel an Natrium und ein Mangel an Kalium treiben den Blutdruck in die Höhe, fördern Schlaganfall, Insulinresistenz und Diabetes, Magenkrebs, Demenz, Nierenschwäche, Osteoporose und Autoimmunerkrankungen. Die zentrale Bedeutung des Säure-Basen-Haushalts für die Gesundheit des Menschen wurde zwar in der Naturheilkunde schon seit Langem erkannt, in der modernen Medizin allerdings hat dieses Thema noch nicht die notwendige Aufmerksamkeit gefunden, um dem Patienten optimal helfen zu können. Hier leistet Dr. Jacob einen wertvollen Beitrag, indem er die Verbindung von Säure-Basen- und Mineralstoff-Haushalt in den Vordergrund rückt und besonders auf die Natrium-Kalium-Balance eingeht, die sich durch die übliche Zivilisationskost in einem eklatanten Ungleichgewicht befindet. Wir nehmen viel zu viel Natrium und viel zu wenig Kalium zu uns. Populäre Diäten oder Lebensweisen wie Low-Carb- oder Paleo- bzw. Steinzeitdiäten werden aufgrund ihrer gesundheitlichen Gefahren wissenschaftlich fundiert entzaubert. Auch die übliche fleischlastige

Kost bei gleichzeitig intensiver Nutzung von Milchprodukten ist nicht nur gesundheitsgefährdend, sondern auch unethisch und ökologisch nicht vertretbar aufgrund der begrenzten Ressourcen und der drohenden Klimakrise.

Dr. Jacobs Weg zeigt Alternativen auf, die kalorienarm, vitalstoffreich, natriumarm und kaliumreich sind. Lebensmittel werden daraufhin analysiert und bewertet, was ihre Wirkung auf das Säure-Basen-Gleichgewicht und die Insulin-Balance betrifft. Hohe Nährstoffdichte bei geringer Kalorienzahl heißt die Devise, Gesundmacher statt Dickmacher. Nahrung mit leeren Kalorien ist auch daher keine gute Idee, weil der Sättigungseffekt ausbleibt. Kein Wunder, dass der Körper damit nicht das an Vitalstoffen bekommt, was er wirklich braucht. Viele Menschen verhungern regelrecht an vollen Töpfen.

Dr. Jacobs Weg spricht die wesentlichen »Killer« an, die unsere Lebensqualität und Lebensdauer einschränken bzw. verkürzen. Eine pflanzenbetonte, salzarme und kaliumreiche Kost mit reichlich frischen Zutaten löst viele Probleme auf einmal. Die Krankheitsrisiken lassen sich damit extrem und nachhaltig reduzieren. Außerdem hält eine pflanzenbasierte Ernährung

jung! Flankiert wird Dr. Jacobs Weg durch Tipps für ausreichend Bewegung und Übungen zur tiefen Bauchatmung. Die Notwendigkeit von Tief- und Heilschlaf und die Bedeutung von Entspannung, Meditation und Muße werden deutlich gemacht.

Indem der Leser in die wesentlichen Mechanismen unseres Wunderwerks Körper einsteigt, versteht er grundlegende Zusammenhänge und wird gleichzeitig motiviert, den Weg nach Dr. Jacob zu nachhaltiger Gesundheit zu beschreiten.

Verantwortung übernehmen

Dieses Buch soll Sie einladen, Verantwortung für sich, Ihre Gesundheit sowie Ihre Mit-, Um- und Nachwelt zu übernehmen. Denn die Geißel der Zivilisationserkrankungen kann durch die moderne Medizin nur etwas gelindert, nicht behoben oder geheilt werden.

Ein Umschwung auf einen gesünderen Lebensstil kann erst einmal etwas holprig und ungemütlich sein. Wer sich dauerhaft seines Lebens erfreuen will, sollte die Kunst des »genussvollen Verzichts« lernen. Wer seine Ernährungs- und Lebensweise ändern will, schwimmt gegen einen mächtigen Strom der Gewohnheit und Manipulation durch Werbung, »der nach allen Naturgesetzmäßigkeiten in Richtung Selbstzerstörung walzt«, so Dr. Jacob.

Dr. Jacobs Weg basiert nicht nur auf wissenschaftlichen Fakten, sondern auch auf seinem persönlichen etwa viermonatigen Weg zum Ideal-

gewicht und zu optimalen Puls-, Blutdruck- und Blutwerten. Schon kleine Änderungen bringen große Resultate. Freiwilliger Verzicht auf Ungesundes ist ein Ausdruck innerer Stärke. Je mehr Sie die Eigenverantwortung für Ihr Leben und Ihre Gesundheit zurückbekommen, desto mehr stärken Sie Ihre innere Kraft. Es handelt sich nicht um eine Ideologie, sondern um eine wissenschaftlich fundierte und in der Praxis erprobte Lebensweise.

Seelisch, geistig und physisch fit zu bleiben bedeutet eine große und lebenslange Herausforderung. Natürlich ist eine gesunde, »artgerechte« Ernährung nicht alles, aber ohne sie stoßen auch andere Gesundheitsfaktoren wie Bewegung, Tiefschlaf, tiefe Bauchatmung und Entspannungstechniken irgendwann an ihre Grenzen. Alles zusammen, mit der Ernährung als zentrale Stellschraube, führt zu strahlender Gesundheit

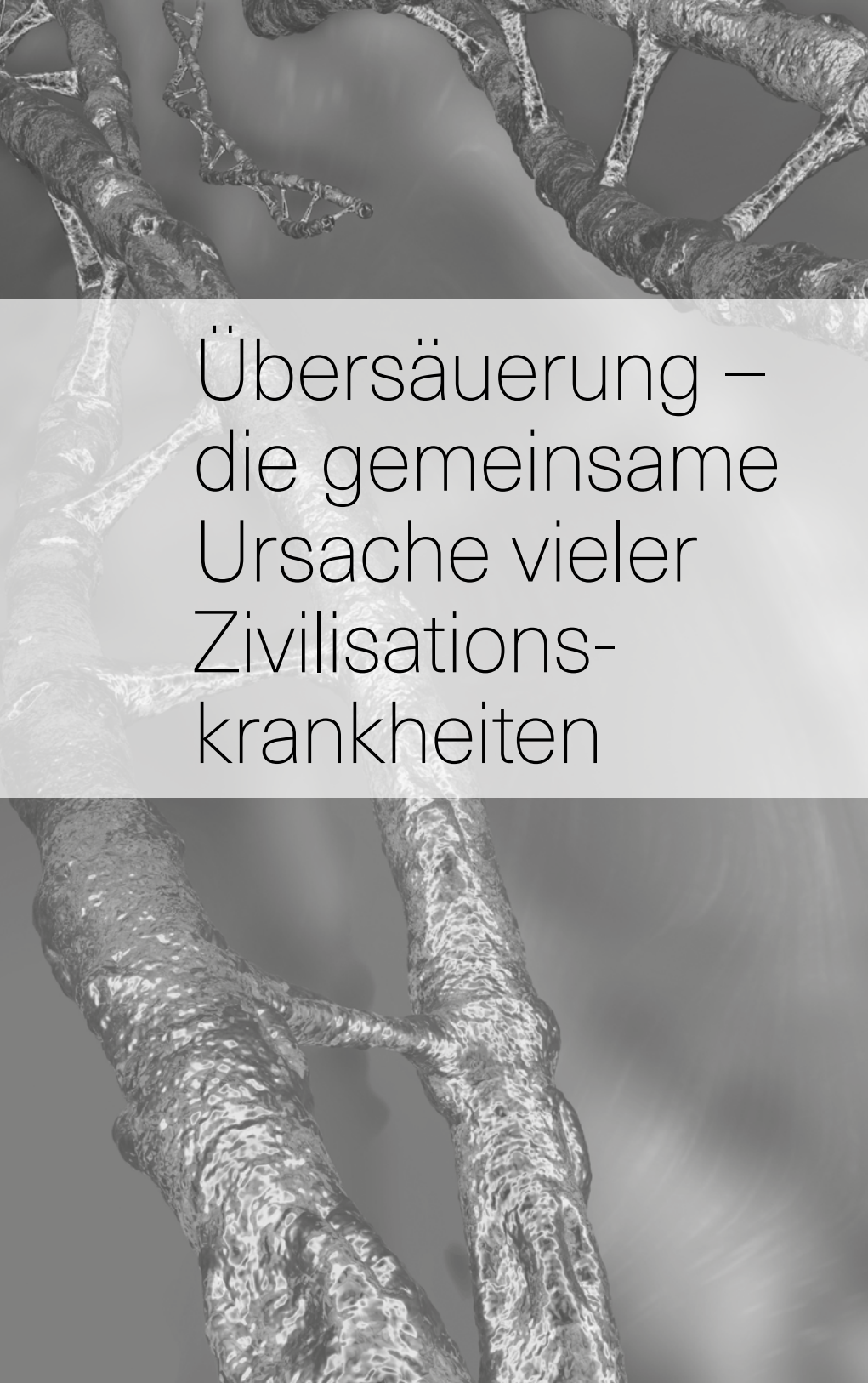
und Lebensqualität im Alter. Wer möchte das nicht? Alt werden, ohne alt zu sein?

Wenn Sie dies Buch gelesen haben, wissen Sie, was bei einem bestimmten Ernährungsmuster am Ende wirklich herauskommt, und zwar nach Jahrzehnten. Besonders langlebige Volksgruppen werden vorgestellt. Außerdem werden die wissenschaftlich belegten Einflüsse beleuchtet, welche die Ernährung und ihre einzelnen Bestandteile auf den Stoffwechsel, die Hormone und körperliche Abläufe bis hin zu den Kraftwerken in der Zelle haben. Der Schwerpunkt am Ende des Buches liegt in der Umsetzung dieser Erkenntnisse sowie Erfahrungen aus der Praxis in einen alltagstauglichen Plan, der bestens geeignet ist, um ge-

sund zu bleiben oder Zivilisationskrankheiten wie das metabolische Syndrom oder Bluthochdruck auf natürliche und ursächliche Weise zu heilen.

Der 7-Tage-Plan mit Schwerpunkt Ernährung zeigt Ihnen das »Strickmuster« einer gesunden Lebensweise. Nachhaltige Gesundheit bedeutet Verzicht auf das, was schadet, aber in vielerlei Hinsicht einen großen Gewinn. Ich lade Sie ein, die Ernährungsumstellung als eine kulinarische Entdeckungsreise zu betrachten.

Man kann nichts vermissen, was man nicht kennt. Strahlende Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude sind in meinen Augen unser natürliches Erbe und Geburtsrecht. Beanspruchen wir es – jetzt!

A black and white photograph of tree trunks and branches, with a central text overlay. The image shows several thick, gnarled tree trunks and smaller branches, some with visible bark texture and small holes. The background is a soft, out-of-focus grey. The text is centered in the middle of the image, overlaid on a semi-transparent white rectangular area.

Übersäuerung –
die gemeinsame
Ursache vieler
Zivilisations-
krankheiten



Was bedeutet »Übersäuerung«?

Sind Sie oft müde, gereizt oder angespannt? Haben Sie häufig Sodbrennen oder Magen-Darm-Beschwerden? Sind Ihre Haare mit der Zeit dünner geworden oder fallen vermehrt aus? Haben Sie brüchige Nägel? Haben Sie nach sportlichen Aktivitäten regelmäßig und für längere Zeit Muskelkater? Bekommen Sie trotz Zahnpflege öfters Karies? Alle diese Symptome können auf eine Übersäuerung des Organismus hinweisen. Eine Übersäuerung oder latente Azidose betrifft immer den gesamten Körper. Daher erstaunt es nicht, dass eine Vielzahl von Krankheiten ihren Ausgangspunkt in einer Übersäuerung haben. Prüfen Sie, ob Sie eine der folgenden Beschwerden oder Krankheiten haben: Knochenschmerzen oder Osteoporose, Muskel- und Gelenkschmerzen, Rheuma oder chronische Schmerzzustände, Kopfschmerzen oder Migräneanfälle, Diabetes mellitus, Nierensteine oder Gicht, Wechseljahresbeschwerden oder das Prämenstruelle Syndrom, Herzrhythmusstörungen oder Bluthochdruck bis hin zu Schlaganfall und Herzinfarkt?

Wenn Sie zum Arzt gehen und sagen, Sie seien übersäuert, wird er Ihnen vielleicht eine Blutprobe abnehmen, den pH-Wert oder Säuregehalt bestimmen und dann sagen: »Nein, sind Sie nicht.« Der pH-Wert des Blutes ist nämlich immer relativ konstant, er liegt im arteriellen Blut bei einem Wert von 7,4, sonst würde – bei einer Blutazidose – alsbald der Tod eintreten. Der Körper hat Strategien entwickelt, mit der üblichen Säureflut aus unserer Zivilisationskost umzugehen und sie einigermaßen unschädlich zum Beispiel im kollagenen Bindegewebe als Säuredepot zu speichern. Wenn Sie gar Ihrem Hausarzt sagen, Sie seien verschlackt, kann als Antwort kommen: »Sie sind nicht verschlackt! Sie sind doch kein Kamin.« Die Schulmedizin kann mit dem Begriff »Übersäuerung« oder »Azidose« immer noch nicht allzu viel anfangen.

Aber schon der berühmte Arzt der Antike, Hippokrates von Kos, wusste: »Von allen Zusammensetzungen unserer Körpersäfte wirkt sich die Säure zweifellos am schädlichsten

aus.« Wenig hat sich bei Ärzten herumgesprochen, dass inzwischen wissenschaftlich belegt ist, dass die Nierenfunktion und die Pufferkapazität im Alter immer weiter absinken und daher der Körper und das Blut immer anfälliger gegenüber Säuren werden. Diese Säuren entstehen vor allem bei Mangel durchblutungen und können dann zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen.

Naturheilkundler seit Hippokrates wussten um die Gefahr einer Übersäuerung. In den letzten Jahren finden ihre Thesen Bestätigung in Form von Hunderten von wissenschaftlichen Veröffentlichungen. Die Naturheilkunde hat es allerdings versäumt, den Begriff »Übersäuerung« wissenschaftlich klar zu definieren. Daher wird der Begriff von der Schulwissenschaft bzw. Schulmedizinern als »unwissenschaftlich« oder »Unsinn« abgetan.

In diesem Buch werden insbesondere die wissenschaftlichen Hintergründe der latenten Azidose, der schleichenden Übersäuerung,

beleuchtet. Die latente Azidose unterscheidet sich deutlich von der akuten Azidose im Blut, die immer einen Notfall darstellt und intensivmedizinisch behandelt werden muss. Die echte Blutazidose tritt sehr selten auf, weil dieser Zustand lebensbedrohlich ist und der Organismus daher umfangreiche Ausgleichsmechanismen entwickelt hat, um diesen zu verhindern.

Was nun bedeutet »Übersäuerung« eigentlich? Wie und warum fördert sie die Entstehung und Entwicklung von so vielen Krankheiten? Was außer Stress trägt alles noch zur Übersäuerung des Körpers bei? Antworten auf diese Fragen werde ich Ihnen auf den folgenden Seiten geben. Wenn Sie sich dazu entscheiden, Ihren Säure-Basen- und Mineralstoff-Haushalt auszugleichen, verspreche ich Ihnen, dass Sie damit Ihr Wohlbefinden immens steigern werden. Denn unser Wohlbefinden und die Balance unseres Säure- und Mineralstoff-Haushaltes sind eng miteinander verknüpft.

Definition nach Dr. Jacob

Die Definition des Azidose-Forschers, der zur Analyse der Zusammenhänge ein eigenes Institut gegründet hat, lautet:

»Bei einer Übersäuerung ist der Körper nicht mehr ausreichend dazu in der Lage, Säuren zu neutralisieren, abzubauen und auszuscheiden. Die-

ser Prozess beginnt schleichend und unbemerkt, aber eskaliert im Laufe der Jahrzehnte zu schwerwiegenden Krankheitsbildern.«

Die Folge sind chronische Erkrankungen, die symptomatisch behandelt werden und deren eigentliche Ursache oft verkannt wird.

Durch ganz normale Stoffwechselvorgänge im Körper entstehen ständig Säuren, wie zum Beispiel Milchsäure, die in einem halbwegs gesunden Stoffwechsel problemlos abgebaut werden können. Auch mit Lebensmitteln führen wir unserem Körper permanent Säuren zu. Unser Organismus besitzt umfangreiche Puffersysteme und Ausscheidungsmechanismen, um Stoffwechselsäuren zu neutralisieren oder auszuscheiden. Die Leber baut die Stoffwechselsäuren wie zum Beispiel Milchsäure ab, über die Lunge werden flüchtige Säuren (CO_2) abgeatmet, die Nieren scheiden fixe Säuren aus der Nahrung wie Phosphor-, Schwefel- und Salzsäure als Phosphat-, Sulfat- und Chlorid-Ionen aus. Es ist wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass die fixen Säuren im Gegensatz zu den flüchtigen sehr aggressive, starke und potenziell schädliche Säuren darstellen. Daher muss jeder Überschuss dieser Säuren, um keinen Schaden anzurichten, an Kalium, Magnesium oder Kalzium

gebunden und damit unschädlich gemacht werden.

Das Fatale ist nun, dass unsere heutigen Ernährungsgewohnheiten den Körper mit einer großen Menge dieser aggressiven Säuren konfrontieren, ohne dass sie genügend basenbildende Mineralstoffe enthält, um sie zu binden und unschädlich zu machen. Folgende aggressiven Säuren bringen unseren Organismus an seine Belastungsgrenzen:

1. **Phosphorsäure** aus Softdrinks, Wurst, Fast Food, Brot usw. und als Bestandteil von Zusatzstoffen oder Teil von Konservierungsmitteln
2. **Schwefelsäure** aus einer zu eiweißreichen Ernährung
3. **Salzsäure** aus einer salzreichen Ernährung. Viele wissen nicht, dass Natriumchlorid oder Speisesalz im Körper sauer verstoffwechselt wird.

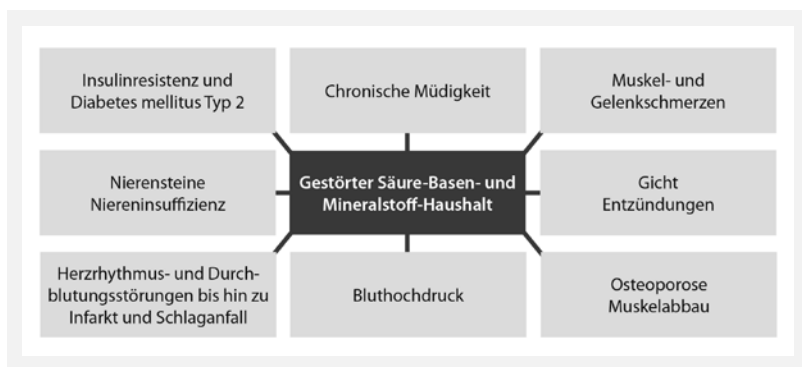
Unser Körper ist ein Wunderwerk an Kompensation und Homöostase – innerem Gleichgewicht. Allerdings lässt eine dauerhafte Säureüberlastung durch unsere Nahrung die Puffersysteme des Organismus an ihre Grenzen stoßen. Durch die Übersäuerung des Stoffwechsels kommt es zur sogenannten latenten metabolischen Azidose, der schleichenden Übersäuerung im Zuge

der Verstoffwechselung unserer Nahrung. Ohne akute Symptome, die mit dieser Problematik in Verbindung gebracht werden, bleibt sie in der Regel in der Schulmedizin ohne jede Beachtung und daher Jahre oder jahrzehntelang unentdeckt. Ist der Säure-Basen-Haushalt allerdings gestört, kommt es über kurz oder lang zur Entstehung chronischer Erkrankungen. Die starken bzw. fixen Säuren wie Phosphor-, Schwefel- und Salzsäure greifen Knochen, Bindegewebe und Körperzellen an. Dabei verursachen sie Schmerzen und vielerlei Beschwerden. Ein gestörter Säure-Basen-Haushalt geht Hand in Hand mit Störungen im Mineralstoff-Haushalt.

Außer einer säurebildenden Fehlernährung – zu den Einzelheiten komme ich noch – begünstigen auch der weitverbreitete Bewegungsmangel, Stresshormone, vor allem

durch chronischen Stress, sowie weitere Faktoren, wie zu wenige Ruhepausen und ein schlechtes Schlafverhalten, ein weitverbreiteter unreflektierter Medien- und Internetkonsum und die übliche flache Brustatmung eine saure Stoffwechselslage. Unsere gesamte aktuelle Lebensweise könnte man als säurebildend und gesundheitsgefährdend betrachten.

Die übliche westliche Ernährung enthält einen Überschuss an säurebildenden Lebensmitteln. Viele wissenschaftliche Studien zeigen, dass unser Stoffwechsel nicht auf die moderne, einseitige und nicht »artgerechte« Ernährungs- und Lebensweise eingestellt ist und daher schleichend übersäuert. Für das Säure-Basen-Gleichgewicht sind daher basenbildende Lebensmittel wie Gemüse, Pilze, Kräuter und Obst von großer Bedeutung.



Folgen eines gestörten Säure-Basen- und Mineralstoff-Haushalts

Vor allem industriell verarbeitete Nahrungsmittel verlieren im Herstellungsprozess ihren natürlichen Gehalt an basisch wirkendem Kalium, Magnesium und Kalzium und werden künstlich angereichert mit Salz bzw. Natriumchlorid und Phos-

phat. Kartoffeln wirken basenbildend im Organismus, Kartoffelchips, Pommes und selbst Kartoffelpüree aus der Tüte hingegen fördern die Übersäuerung, um nur einige Beispiele zu nennen.

Symptome der Übersäuerung

Woran merken Sie, dass Sie übersäuert sind? Die Symptome einer chronischen Übersäuerung sind nicht spezifisch und können sich von Person zu Person unterscheiden. Grundsätzlich lässt sich sagen: Die moderne Ernährung und Lebensweise machen müde, »sauer«, dick und krank.

Sie finden im Kapitel »Krankheiten von A-Z« (→ Seite 93 ff.) eine Auflistung von Krankheiten, die mit einer latenten Azidose und einem verschobenen Mineralstoff-Haushalt – zu wenige Basenbildner wie Kaliumcitrat, zu viele Säurebildner wie Kochsalz (Natriumchlorid) – in Verbindung gebracht werden. Ungleichgewichte müssen sich aber nicht erst als Krankheiten manifestieren. Im Vorfeld bereitet eine latente Azidose ebenfalls schon Beschwerden wie Schlafstörungen, Nervosität, eine Neigung, bei Kleinigkeiten aufzubrausen, ständige

Müdigkeit und Erschöpfung, Stimmungsschwankungen und depressive Verstimmungen.

Der Körper hat die Angewohnheit, überschüssige Säuren im kollagenen Bindegewebe zu »parken«, wo sie nicht so viel Schaden anrichten können wie anderswo. Dass dies die Versorgung und Entgiftung der Zellen behindert, werde ich in dem Kapitel über die extrazelluläre Matrix (→ Seite 37 ff.) deutlich machen. Sie können einen stumpfen Kneifgriff – ohne Beteiligung der Fingernägel – in das Gewebe auf der Außenseite Ihrer Oberarme machen. Tut es weh, sind es meist Säuren, es sei denn, Ihr Gewebe ist überempfindlich. Wie Sie sich selbst durch Massagen von diesen Säuren befreien können, habe ich in meinem Buch »Azidose-Therapie« beschrieben.

Meine Azidose-Therapie-Lehrerin Dr. Renate Collier hat folgende Krankheiten als »Säure-Krankhei-