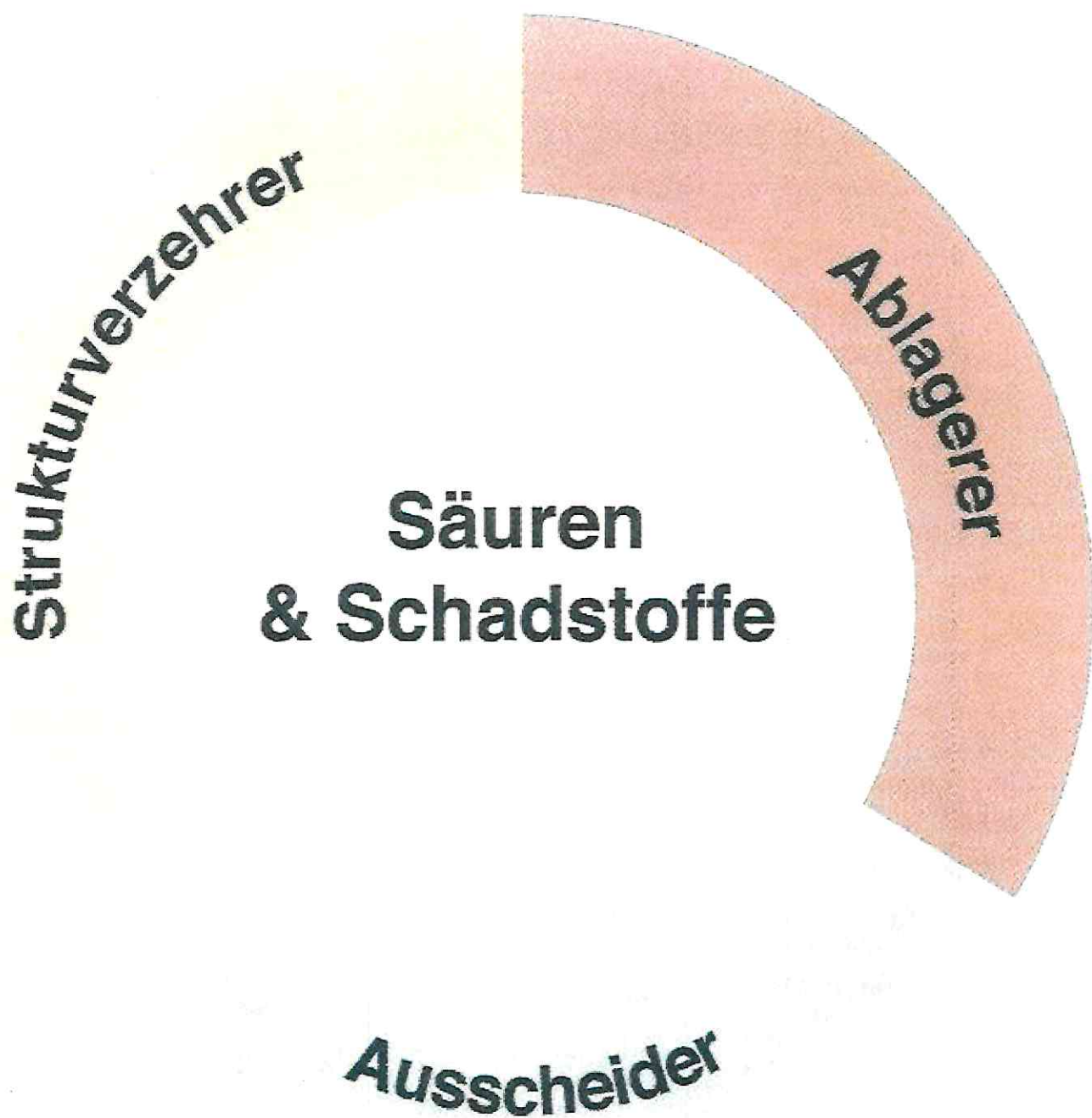


Die drei Gruppen der Zivilisationskrankheiten...

nach Dr. h. c. Peter Jentschura



... treten auch in zahlreichen Mischformen auf.

Die drei **STOFFWECHSEL**TYPEN der Übersäuerung

Je nach Stoffwechselltyp bilden sich typische Übersäuerungssymptome aus, welche erstmals von Dr. h. c. Peter Jentschura erforscht wurden.

Differenziert wird zwischen dem „**Ausscheider**“, dem „**Strukturverzehr**er“ und dem „**Ablagerer**“, wobei diese Typen auch in Mischformen vorkommen.

1. Der **Ausscheider** – Hautprobleme

- Schwitzen, Körpergeruch, Hitzewallungen, Neurodermitis
- (Fuß-)Pilze, Warzen, häufige Blasenentzündungen
- Pickel, Akne, Ekzeme
- Sodbrennen
- Schuppen, Schuppenflechte, Hornhaut
- Menstruationsbeschwerden

2. Der **Strukturverzehr**er – Verschleißprobleme

- entzündliche Prozesse, Neurodermitis
- Sehnen-, Bänder- und Kapselrisse
- geschwächtes Bindegewebe
- steife, entzündliche Gelenke
- beschleunigte Hautalterung, Falten
- Bandscheibenprobleme
- Haarergrauen, Zahn- und Haarverlust
- Arthritis, Arthrose, Osteoporose
- verkürzte Sehnen und Bänder

3. Der **Ablagerer** – Gewichtsprobleme

- Wassereinlagerungen
- Arteriosklerose
- Gewichtszunahme
- Gicht, Rheuma
- hartnäckige Figurprobleme
- Nieren-, Blasen- und Gallensteine

Allgemeine Symptome einer Übersäuerung

- schlechte Durchblutung, ständig kalte Hände und Füße
- langsame Regeneration, höheres Verletzungsrisiko
- geringe Beweglichkeit, Stabilität und Belastbarkeit der Gewebe
- schwaches Immunsystem, häufige Infekte
- geringe Ausdauer, häufiger Muskelkater
- beschleunigte Verschleiß- und Alterungsprozesse

Stille Entzündungen

Stoffwechselltyp „Ausscheider“ - Hautprobleme

Wenn der Körper übersäuert ist und die Leber nicht mehr in der Lage ist das zu verstoffwechseln, auch die Nieren, der Darm, die Lunge die Säuren und Schadstoffe nicht mehr abtransportieren können, wird bei Millionen Menschen die Haut sehr aktiv:

- übermäßiges Schwitzen
- Talgdrüsen werden sehr aktiv mit Pickel und Akne, Neurodermitis u.a..
- Die Hautzellen fangen an abzuschuppen, nachdem sie voller Schadstoffe sind und sterben gezielt ab, es entstehen: Schuppen auf der Kopfhaut, Milchschorf, Schuppenflechte, Hornhaut an den Füßen.

Das sind die drei großen Mechanismen, wie die Haut dem Körper versucht zu helfen, alles auszuscheiden.

Die meisten Menschen versuchen die Symptome des Körpers zu unterdrücken, in dem die Neurodermitis mit Cortison Salben behandelt, Pickel zu geschmiert werden und vieles mehr.

Und drinnen ist der Körper total im Stau.

Symptom Unterdrückung kommt wie ein Bumerang zwei-oder dreifach zurück.

Neutralisierung durch Entmineralisierung:

Stoffwechselltyp „Strukturverzehr“ - Verschleißprobleme

Aufgrund **mineralstoff- bzw. basenarmer Ernährung** ist der Körper gezwungen das Übermaß an Säuren mit körpereigenen Mineralstoffen zu neutralisieren.

Beispiel: Knochenstoffwechsel:

Wenn wir über das Bindegewebe (der pH Wert dort absinkt) im Rückstau sind, werden die Osteoklasten im Knochen aktiv, bauen Knochen ab und setzen dadurch Kalzium und Phosphat für die Blutpuffer frei, damit die pH Werte im Blut erhalten bleiben.

Knochenabbau ist ein Symptom von Übersäuerung!

Das schnellst verfügbare Mineralstoff-Depot ist der Haarboden.

Der Organismus holt sich fehlende Mineralstoffe aus seinem körpereigenen Mineraldepot – unter anderem aus dem Haarboden. Die Folgen dieses Verlustes sind Spliss oder stumpfes, sprödes und kraftloses Haar bis hin zu grauem oder sogar ausfallendem.

Hochleistungssport (Übersäuerung) oder beim Krebs (Tumorgewebe produziert die ganze Zeit Säure) sind mit Haarausfall besetzt.

Haare, Zähne, Fingernägel, Knochen (Osteoporose), Gewebe, überall wird entmineralisiert.

Wenn der Körper aufgrund ständig neuer Fluten nicht mehr Herr der Lage wird, wird das Säurezwischenlager zu einem Säureendlager, die Entfernung der Säure- und Schadstoffbelastung wird immer hartnäckiger.

Die Säuren gehen dann aber auch an die Sehnen (Verkürzung), Bänder, Gelenke (werden immer dicker), Knorpel und Faszien (verkleben)

Das was wir als klassischen Alterungsprozesse bezeichnet, bedeutet aber letztlich, dass uns die Säuren im wahrsten Sinne des Wortes auffressen = Strukturfresser- oder verzehrer.

Was bedeutet „Übersäuerung“?

Wenn unser Organismus die Balance zwischen Säuren und Basen nicht mehr ausgleichen kann, spricht man von „Übersäuerung“ (oder fachsprachlich „chronisch latente Azidose“ genannt). Hierbei nimmt der Säureanteil in den Körperzellen und Organen überhand, so dass anstatt eines basischen Milieus ein saures Milieu herrscht.

Kurzzeitig tritt im menschlichen Organismus immer wieder eine Übersäuerung auf, zum Beispiel nach intensiven sportlichen Aktivitäten, ernährungsbedingt oder bei Stress und psychischen Belastungen. Auch Alkohol und Nikotin kurbeln die Säurebildung an. Eine kurzweilige Belastung kann unser Körper in der Regel ausgleichen. Sind die körpereigenen Puffersysteme jedoch überstrapaziert, stoßen sie an ihre Grenzen und können eine langfristige Übersäuerung nicht mehr kompensieren.

Ausgleich von Störungen des Säure-Basen-Haushalts

Jede Störung des Säure-Basen-Haushalts führt zu automatischen Ausgleichsmechanismen, die den pH-Wert im Blut, als Zentrum des gesamten Säure-Basen-Haushalts, auf seinen Normalwert zurückzubringen versuchen, damit es fließen und zirkulieren kann.

In der Regel gleichen das Atmungssystem Störungen im Stoffwechsel und Stoffwechselmechanismen Störungen im Atemsystem aus.

Alle unsere Billionen Zellen werden von dort aus mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

Kohlensäure, Milchsäure, Harnsäure, saure Stoffwechselendprodukte werden über das Blut abtransportiert.

Nur in einem Bereich von pH 7,35 – pH 7,45 kann Blut fließen und all seine lebenswichtigen Funktionen erfüllen.

Deswegen hat der Körper zahlreiche Systeme entwickelt, also den gesamt Säuren-Basen-Haushalt, um Säuren unter allen Umständen unter Kontrolle und den Blut pH Wert basisch zu halten.

Der Körper ist im bestrebt, das Übermaß an Säuren zu kompensieren bzw. beim Rückstau zu neutralisieren.

Also der Körper muss kompensieren können.

Akute Azidose: *Wenn ein Rückstau von Säuren und Schadstoffen bis in Blut reichen würde, das Blut also seinen pH Wert verlässt, verklumpt, erstarrt es, fließt nicht mehr. Das bezeichnet man als akute Azidose, die lebensbedrohlich ist:*

Herzinfarkt, Schlag-anfall, Thrombose im Bein, Lungenembolie

Darüber entwickelt er, je nach Stoffwechsellyp verschiedene Mechanismen und Übersäuerungs-Symptome, wobei diese Typen auch in Mischformen vorkommen.

Verschlackungen von entstandenen Neutralsalzen:

Stoffwechselltyp „Ablagerer“ - Gewichtsprobleme, Wassereinlagerungen

Zwischenspeicherung:

Der Körper hat einen Zwischenspeicher, um dafür zu sorgen, dass das Blut basisch bleibt.

Der ist im Bindegewebe und befindet sich überall im Körper (nicht nur an unseren Problemzonen),

Das sind kollagene Fasern und andere Eiweißstrukturen, die erstmal die Aufgabe haben Wasser zu binden. Darin findet der Austausch zwischen dem Blut und der Zelle statt (Lymphsystem).

In zweiter Linie, bindet es viele Säuren, um auch wieder das Blut zu schützen.

Der Körper nutzt das Bindegewebe für überschüssige Säuren als Zwischenlager, ähnlich einer Mülldeponie. Die Säuren werden also nicht mehr in den Zellen, sondern außerhalb der Zellen in den Zellzwischenräumen geparkt.

Wenn sich diese da ablagern wird es immer starrer und steifer: Beulen - Cellulite, hartnäckige Figur Probleme entstehen.

Gewebeangriff – entzündliche Prozesse + Schmerzen:

Wenn auch diese Zwischenspeicher voll sind, also das Bindegewebe im Rückstau entsteht, greifen (ätzen) die Säuren das Gewebe und die Nerven an, dadurch entstehen Entzündungen: des Bewegungsapparates (siehe auch bei Strukturverzerrer) , in den Mandeln, Magen-Darm, Karpaltunnelsyndrom u.v.m.

Säure + Mineralstoffe = neutrales Salz, wichtig für's Blut.

Das lagert sich ab = Verschlackungen, Versalzungen, Ablagerungen

Beispiel:

Ein Stoffwechselendprodukt ist z.B. Harnsäure, was Nieren nicht unbegrenzt ausscheiden können

Was da nicht ausgeschieden werden kann, wird in die Füße geschoben, da muss neutralisiert werden.

Die Gegenspieler zur Harnsäure sind Natrium oder Kalzium = **Osteoporose.**

Ergebnis: Harnsäure kristallisiert aus und sticht ins Gewebe, z.B. im großen Zeh, wo sie sich bevorzugt ablagert (**Gicht**)

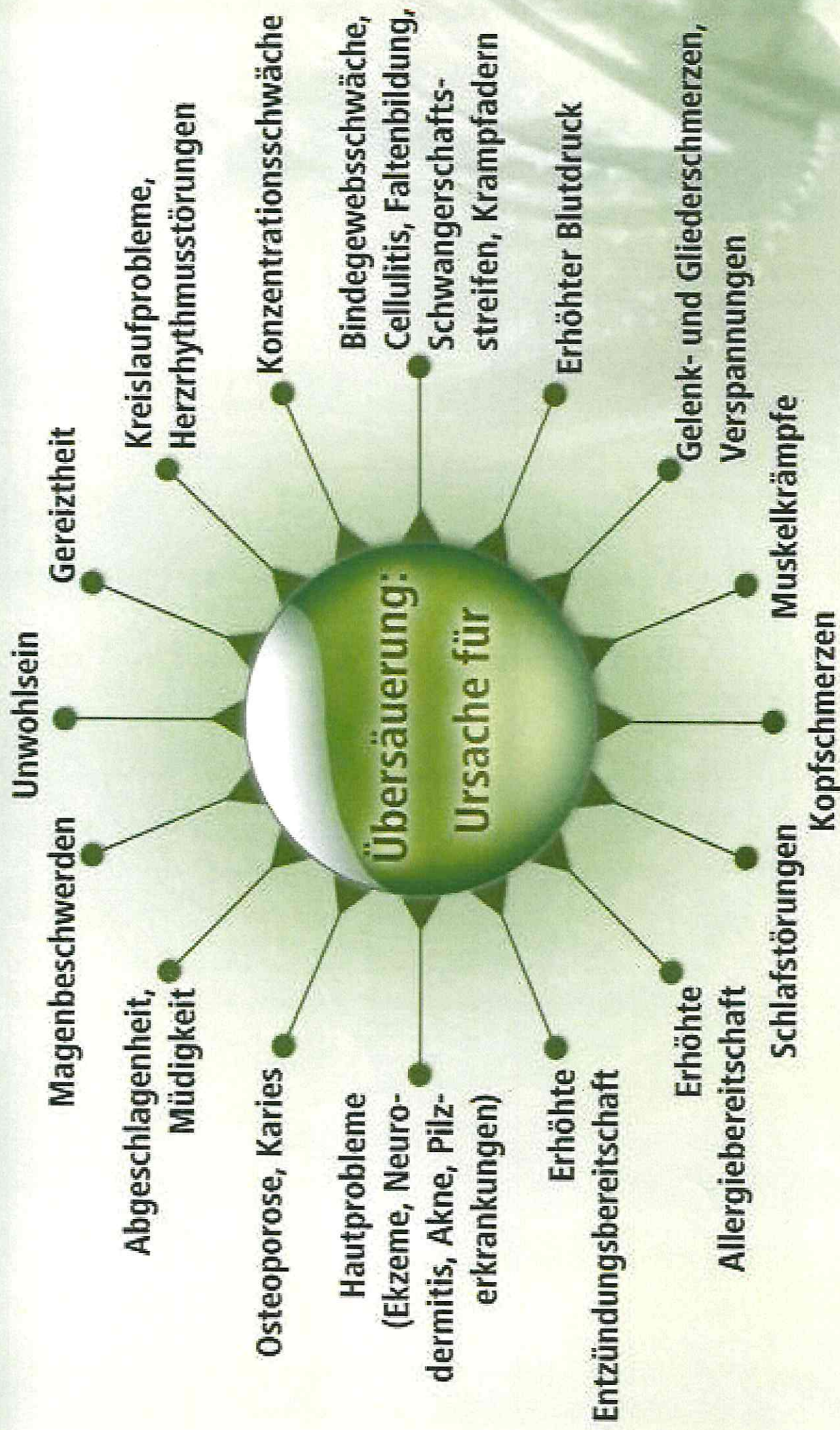
Weitere Krankheitsbilder: Rheuma, Nierensteine, Gallensteine, Blasensteine, Arteriosklerose

Verschlackungen in fortgeschrittenem Stadium sind in erster Linie Versalzungen (Schlacken)

Fazit:

- Alle regenerativ, arbeitende Enzyme und Stoffwechselprozesse werden durch Säuren deaktiviert.
Im Umkehrschluss: Degenerative, insbesondere entmineralisierende Prozesse im Körper werden durch Säuren aktiviert, insbesondere die Entmineralisierung im Körper und dadurch die Beschleunigung unserer Verschleiß- und Alterungsprozesse.
- Säuren fördern entzündliche Prozesse und Schmerzen
- Zahlreiche Haut- und hartnäckige Figurprobleme werden gefördert.
Fettabbau bzw. die fettabbauenden Enzyme (Adipozyten) werden durch Säuren gehemmt.

Folgen der Übersäuerung



Ursachen der Übersäuerung

Mehrzahl der chemischen Medikamente

Zuviel säureproduzierende

Lebensmittel:
Fleisch, Wurst, Käse, Eier im Übermaß!

Zuviel säurelockende

Genussmittel:
Süßwaren, Kaffee, Wein,
hochprozentiger Alkohol

Unterfunktion der

Entgiftungsorgane:
Leber, Niere, Darm, Lunge, Haut

**Ursache der
Übersäuerung:**

**Stress und Schlafmangel;
Ärger und Kränkung**

Erkrankungen der

Verdaungsorgane:
Magenentzündung, Leberentzündung,
Entzündung der Bauchspeicheldrüse

Falsches Essverhalten:

schlechtes Kauen, hastiges Essen,
häufiges Essen, Überladung des Magens,
zu spätes Essen, zuviel Rohkost am Abend

Zu viel Sport

- säurehaltige Nahrung (z.B. Zucker, Auszugsmehle, Fleisch, Eiweiß usw.)
- anorganisch, denaturiert
- zu hastiges Essen
- falsche Kombinationen

falsche
Ernährung

- zu wenig Bewegung
- zu viel Bewegung
- falsches Atmen

falsche
Bewegung

- Stress
- Ärger
- negative Emotionen

seelische
Belastungen

- Alkohol
- Nikotin
- Umweltgifte
u.v.m.

Gifte

BIN ICH SAUER? DER SCHNELLTEST

Wähle zu jeder Frage die passendste Antwort und zähle die Pluszeichen zusammen.
Die Auflösung rechts verrät dir, ob du vermutlich eher zu sauer oder im pH-Gleichgewicht bist

1. AN SALAT UND GEMÜSE ESSE ICH PRO TAG ...



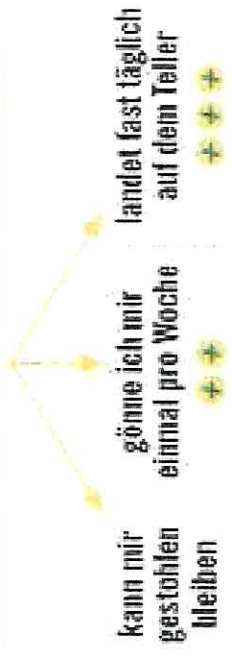
4. SÜSSIGKEITEN UND ZUCKRIGE GETRÄNKE KONSUMIERE ICH ...



2. ALS DURSTLÖSCHER TRINKE ICH ...



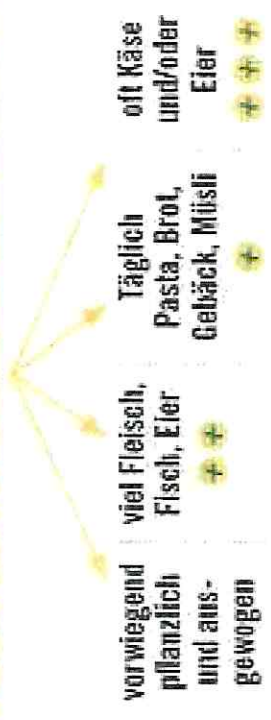
5. FAST FOOD (PIZZA, FERTIGGERICHTE ETC.) ...



3. 30 MINUTEN BEWEGUNG ODER SPORT SCHAFFE ICH ...



6. GENERELL ESSE ICH (MEHRFACHNENNUNG MÖGLICH) ...



Auflösung:

0 bis 3

Super! Alles im grünen Bereich – weiter so!

4 bis 8

Nicht schlecht! Etwas Luft nach oben besteht aber noch. Versuche weiter, viele basenbildende Lebensmittel in deinen Speiseplan einzubauen!

9 bis 18

Kein Grund zur Panik, aber deiner Gesundheit zuliebe solltest du bewusst weniger Säurebildner essen und bei Gemüse und Obst ordentlich zugreifen! Wie wär's mit einem basischen Wochenende als Kickstart?