


## Es gibt 1000 Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.

(Arthur Schopenhauer)

90 % aller Menschen in westlichen Zivilisationen sind übersäuert! Das Verhältnis von Säuren zu Basen ist für die Funktion aller Stoffwechselforgänge im Organismus von großer Bedeutung. Für einen normalen Stoffwechsel ist ein Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen erforderlich. Dieses Gleichgewicht ist entscheidend für die Struktur und Funktion von Proteinen, der Durchlässigkeit von Zellmembranen, die Verteilung von Elektrolyten sowie die Funktion des Bindegewebes. Eine ausreichende Basen-Zufuhr kann den Zustand der Übersäuerung ändern. Mit regelmäßiger Entschlackung, Entsäuerung, Entgiftung und mit ausreichender Versorgung mit Vital- und Nährstoffen kann Krankheiten der Nährboden entzogen werden. Eine ständige Übersäuerung kann je nach Grad und Veranlagung, folgende Beschwerden erzeugen bzw. an deren Entstehung ursächlich beteiligt sein und diese fördern: Allergien, Antriebsschwäche, Asthma, Cellulite, Bluthochdruck, Depression, Diabetes, Haarausfall, Hauterkrankungen, Herzinfarkt, Kopfschmerzen, Magengeschwüre, Müdigkeit, Osteoporose, Reizbarkeit, Rheuma, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Schlaganfall, Sodbrennen, Übergewicht, Verstopfung, Parodontose und Karies. Durch Nahrung, Stress, Genussgifte usw. kann unser Körper mit einem zuviel an Säuren überflutet werden, die er nicht mehr ausscheiden kann. Die nicht ausgeschiedenen Säuren werden mit Mineralstoffen in saure Salze umgewandelt. Sind zu wenig frei verfügbare Mineralstoffe im Körper für die Neutralisierung der Säuren vorhanden,



werden die Mineralstoffe dem Haarboden, den Nägeln, den Zähnen und den Knochen entzogen. Durch diesen Prozess neutralisiert der Körper die Säuren. Was passiert mit den sauren Salzen, die nicht ausgeschieden werden können? Die sauren Salze werden in Gefäßen, Geweben und Organen abgelagert. Somit tritt der Zustand der Verschlackung im Körper ein. Durch die Verschlackung können unter anderem die oben genannten gesundheitlichen Probleme entstehen. Wir haben demnach einen zweifachen Prozess: erstens den Abbau und Verschleiß des Körpers durch Entzug von Mineralstoffen und zweitens die Behinderung der Körperfunktionen durch Ablagerung der Schlacken (umgewandelte Säuren in saure Salze).

Die Ernährung spielt eine außerordentlich wichtige Rolle bei der Vorbeugung und Behandlung der Übersäuerung (Azidose). Die Verbrennung der Nahrungsmittel kann nämlich entweder saure oder alkalische bzw. basische Abfallprodukte erzeugen. Durch die richtige Auswahl von Lebensmitteln und die Ausscheidung unterstützende Maßnahmen kann in kurzer Zeit eine erhebliche Verbesserung des Allgemeinbefindens erreicht werden. Optimal ist die Durchführung einer 14tägigen Basenkur, in der der Teilnehmer alles Wissenswerte erlernt und praktiziert. Mehr Information und Wissenswertes erfahren Sie unter Tel 08364 98 70 55.

(Karl-Heinz Stadtkus)

**Leben ist basisch – tun Sie was dafür!**