

ENTSÄUERUNG

1. Welche Symptome lassen an eine Übersäuerung denken?

Starker Zahnkariesbefall – schnelle Zahnsteinbildung – Sodbrennen – Faltenzunge – Zahneindrücke am Zungenrand – Völlegefühl – saurer Speichel (pH<7) – schon 1-2 Std. nach einer Mahlzeit wieder Hunger oder Appetit, schnelle Unterzuckerung.

2. Welche Krankheiten können durch Übersäuerung gefördert werden?

Akne – Angina Pectoris - Allergien – Arthritis/Arthrose – Bandscheibenbeschwerden – Bindegewebschwäche – Diabetes (Zuckerkrankheit) – Depression – Ekzeme – Gicht – Herzinfarkt – Herzbeschwerden – Hörsturz – Bluthochdruck – Krebs – Magengeschwür – Menstruationsbeschwerden – Migräne – Multiple Sklerose – Muskelkater – Muskelverspannung – Neurodermitis – offene Beine (Ulcus Cruris) – Osteoporose – Parodontose – Rheuma – Schlafstörungen – Schlaganfall – Steine (Niere, Galle) – Zahnkaries – Aphthen – Herpes.

3. Woher kommt die Übersäuerung?

a) Ernährung:

- Stark säuernd sind: Zucker, Fleisch, Wurst, Ei, Fisch, Quark, Kaffee, Alkohol, Röststoffe
- Basisch sind: Kartoffeln, Gemüse, Salate
- Rohkost kann basisch wirken: reif, in mäßigen Mengen, sehr gut gekaut, nicht zu spät am Abend, bei gesundem Darm
- Rohkost wirkt säuernd: unreif, in großen Mengen, schlecht gekaut, zu spät abends, bei krankem Darm, als Fruchtsaft

Ernährungsregeln:

Alles sehr fein zerkauen und einspeicheln (Mahl-Zeit), sonst Gärung und Fäulnis keine Zwischenmahlzeiten, außer bei beginnender Unterzuckerung Obst, Salat, Rohkost nicht nach gekochten Speisen, sondern vorher Abendmahlzeiten nicht zu spät und nicht zu reichlich, keine oder wenig Rohkost Milch und Säfte nur verdünnt trinken. Nur so viel Saft trinken, wie man von der Frucht essen würde. beim Essen nicht trinken, zwischen den Mahlzeiten viel und oft trinken. 3x soviel Gemüse wie Fleisch essen, jeden 2. Tag fleischlos.

b) Bewegungsmangel: mehr laufen und maßvoll Sport treiben

c) Stress

4. Womit wird die Entsäuerung durchgeführt?

Mit einem speziellen basischen Mineralsalzgemisch, wie z.B. BullrichsVital, Rebasit-Mineral, Uralyt-U. Bei diesen ist zur pH-Messung des Urins Indikatorpapier dabei. Im Folgenden wird es allgemein als Basenpulver bezeichnet.

5. Wie wird die Entsäuerung durchgeführt?

- a) Vor der ersten Einnahme Morgenurin messen. bei pH zwischen 7 und 8 an den nächsten 3 Tagen erneut Morgenurin messen. Verdacht auf Blockade der Säureausscheidung. Therapie nach Absprache mit dem Behandler. bei pH zw. 4,5 und 6,5 mit der Einnahme des Basenpulvers beginnen.
- b) nur am ersten Tag: 2 oder 3 mal täglich 1 gestrichenen Teelöffel Basenpulver in ¼ Liter Wasser auflösen und trinken. 1 Teelöffel = 5 Tabletten = 5g = 5 Messlöffel
- c) nächsten Morgenurin wieder messen.

bei pH 7,1 bis 7,4 Dosierung vom Vortag beibehalten

bei pH unter 7 Menge des Basenpulvers erhöhen, z.B. 3 mal statt 2 mal, gehäufte statt gestrichener Teelöffel, evtl. doppelte Abendportion.

bei pH über 7,4 Dosis vermindern.

Auf diese Art kann die individuelle optimale Dosis ermittelt werden. Nach ein paar Tagen ist die Kontrolle des Morgenurins nur noch 3-2 mal pro Woche nötig. Gelegentliches Vergessen ist nicht so schlimm, aber abends immer einnehmen! Dabei mind. 1,5 Liter pro Tag trinken.

6. Wie lange soll die Entsäuerung durchgeführt werden?

In der Vergangenheit konnten viele zu saure Schadstoffe und Schlacken nicht durch die Nieren ausgeschieden werden, sie wurden im Körper abgelagert und gespeichert. Dieses Säuredepot wird durch ein leichtes Überangebot an basischen Stoffen langsam wieder freigesetzt, die sauren Schlacken werden durch die basischen Stoffe neutralisiert und ausgeschieden.

ACHTUNG:

Wird die Kur zu früh plötzlich abgebrochen (z.B. weil das Allgemeinbefinden oder bestimmte Beschwerden sich gebessert haben), setzt der Körper zunächst noch weitere alte Säuren frei. Diese werden plötzlich nicht mehr neutralisiert und können die Nieren belasten. Es geht Ihnen schlechter als vorher. Das ist praktisch der einzige Fehler, den Sie machen können. 20-jährige entsäuern mindestens 6-8 Wochen, 50-jährige etwa 3-6 Monate, nach Kontrolle bei mir evtl. länger. Dann langsam ausschleichen, d.h., die Menge des Basenpulvers über mehrere Tage verteilt gleichmäßig verringern.

Der pH-Wert des Speichels soll nach der Kur über 7,0 liegen.

7. Nebenwirkungen:

Wie bei jedem Naturheilverfahren können anfangs sog. Heilreaktionen auftreten. Sie sind ein Zeichen dafür, daß die alten Schlacken freigesetzt werden. In diesem Fall sollten Sie mit dem Behandler sprechen und zwischendurch zusätzlich Basenpulver einnehmen.

8. Kontraindikation (Gegenanzeigen):

die Entsäuerungskur darf **NICHT** durchgeführt werden, wenn Sie unter schweren Nierenfunktionsstörungen leiden, bei denen Sie nur mit Medikamenten Wasser lassen können (oder nur unter strenger ärztl. Aufsicht). bei Kaliumausscheidungsstörungen durch Nierenerkrankungen. bei Neigung zu Krampfanfällen (Tetanie, Epilepsie), evtl. frische Schilddrüsen-OP, bei akuten Harnwegsinfektionen.

9. Zusätzlich zu empfehlen: Basenbäder zum Entsäuern über die Haut: ca.100g Natron pro Wanne (je nach Wasserqualität und -menge, pH-Wert messen: über 7,0), 30 – 60 Minuten.

Während und nach der Kur sollten Sie Ihre Nahrungsgewohnheiten so umstellen, daß Sie sich möglichst im Säure-Basen-Gleichgewicht halten (siehe Punkt 3).



Dr. Wolfgang Wildner, Zahnarzt und Heilpraktiker,
Bucher Hauptstr. 99, 90427 Nürnberg, Tel.: 09123 – 12111

www.dr-wildner.de