



„Nach 18 Jahren kann ich endlich ohne Schmerzen leben.“

Sabine Saxl aus Freienfeld

ÜBERSÄUERUNG

WENN DER KÖRPER SAUER WIRD

Sauer macht lustig, sagt der Volksmund. Sauer kann aber auch krank machen, sagt die Naturheilkunde. 80 Prozent der Erwachsenen gelten heute als übersäuert. Helfen kann hier nur eine radikale Änderung des Lebensstils – oder eine Entsäuerungskur.

Von Martina Hofer



Albert Unterkalmsteiner, (33) aus dem Sarntal hat seinen Körper entsäuert.

Albert Unterkalmsteiner könnte genauso gut Lukas, Markus oder Christian heißen. Der festsche Sarner ist Sinnbild für eine ganze Generation junger Südtiroler: Er ist erfolgreich, sportlich, unternehmungslustig. Aber er ist auch vielen schlechten Umweltfaktoren ausgesetzt, von der Schnelllebigkeit gestresst und in den Würgegriff des Konsums gezwängt. Faktoren, die unserem Kör-

per vielleicht im ersten Moment nichts anhaben können, ihm jedoch langfristig zusetzen. Bis sich der Körper rächt. So wie bei Albert Unterkalmsteiner. Der Felssicherungsarbeiter war viel unterwegs, hatte oft Stress, konsumierte unzählige Kaffees am Tag und ab und zu auch Alkohol. Bis es eines Tages anfang zu jucken. Stark zu jucken. „Ich hatte plötzlich einen schlimmen Ausschlag auf meinen Unterschenkeln“, rollt der 33-jährige Sarner seine Krankenakte auf. „Anfangs dachte ich an eine Zementallergie, da ich häufig mit diesem Material zu tun habe. Ich kümmerte mich nicht großartig darum“, erzählt er. Als das Jucken aber unentwegt zunahm und trotz unterbundenem Kontakt zu den Baustoffen nicht verschwinden wollte, suchte Albert Unterkalmsteiner seinen Hausarzt auf. „Er verschrieb mir eine Salbe“, erinnert sich der Reinswalder. Linderung brachte sie wenig. Der Ausschlag blieb. Und juckte wie verrückt. Eine Bekannte brachte ihn schließlich auf die Idee, einen Naturheilpraktiker zu Rate zu ziehen. Dieser erkannte Alberts Problem sofort. „Ich sei übersäuert, sagte mir der Naturpraktiker, nachdem er mir ein eklig saures Wasser zum Trinken gab.“ Von Übersäuerung hatte Albert bis dato nie etwas gehört. Neugierig begann der Felssicherungsarbeiter zu Hause die empfoh-



+ Forschungsnews aus München

RAUCHSTOPP: Auch sanfter Ausstieg bringt Erfolg

Wer mit dem Qualmen Schluss machen will, muss das nicht unbedingt von heute auf morgen machen. Auch schrittweises Aufhören kann zum Erfolg führen. Das ergab die Auswertung von zehn Studien zum Rauchstopp mit insgesamt fast 4.000 Teilnehmern. In einigen Untersuchungen mussten die Probanden abrupt auf die Glimmstägel verzichten. In anderen sollten die Teilnehmer schrittweise immer weniger rauchen bis sie letztendlich bei null Zigaretten angelangt waren. Die Erfolgsrate war in beiden Fällen die gleiche. Eine gute Nachricht, glauben die Forscher. Ohne den Druck, sofort auf jede Zigarette verzichten zu müssen, falle vielen Menschen der Ausstieg aus der Nikotinsucht leichter.

KOPIERER UND DRUCKER: Krebsgefahr erstmals bestätigt

Die Ausdünstungen von Kopierern und Laserdruckern sollen tatsächlich Krebs auslösen können. Nachdem dies lange Zeit nur vermutet wurde, wollen deutsche Forscher nun erstmals den Beweis dafür gefunden haben. Die winzigen Partikel, die die Geräte an die Umgebungsluft abgeben, sollen nach dem Einatmen genetische Schäden in den Lungenzellen verursachen. In der Folge könnten die Zellen zu Krebszellen mutieren, vermuten die Wissenschaftler. Kopierer und Laserdrucker sollten daher nicht direkt am Arbeitsplatz, sondern in separaten und gut gelüfteten Räumen aufgestellt werden.

Die Biologin und Medizinjournalistin Martina Feichter aus Mühlen in Taufers arbeitet seit drei Jahren beim Gesundheitsportal NetDoktor.de in München. IN liefert sie wöchentlich das Neueste aus der Gesundheitsforschung.

Weitere News unter www.netdoktor.de



Basen-Wasser und Algenpräparate können die Körperzellen entsäuern.

lene Kur. Rund 60 Tage lang trank der 33-Jährige jeden Morgen einen Fingerhut voll Basen-Wasser und nahm zwei Algentabletten ein. Zudem stand gesunde Ernährung auf dem Speiseplan. „Ich sollte keinen Kaffee, keinen Alkohol und keine kohlen säurehaltigen Flüssigkeiten trinken. Wenn ich in die Bar ging, wusste ich oft nicht mehr, was ich bestellen soll“, lacht er über sich selbst. Doch sein Wechsel auf Himbeersaft trug bald die erhofften Früchte. „Zwei Wochen nach Beginn der Entsäuerungskur war die Allergie weg“, strahlt der Sarnier. Und auch sein Wohlbefinden steigerte sich zusehends. „Ich wurde viel fitter und vitaler. Morgens aufzustehen bereitet mir keine Probleme mehr und beim Sport habe ich seit der Kur viel mehr Ausdauer.“

Ein Phänomen, das auch **Sabine Saxl** aus Freienfeld am eigenen Leib erlebt hat. Die Mutter von drei Kindern hat bereits die vierte Entsäuerungskur hinter sich. Kein Wunder. 18 Jahre lang musste die Hausfrau Schmerztabletten schlucken. „Ich bekam mit 15 Jahren Borre-

liose“, sagt sie nüchtern. „Erfahren habe ich von der Infektionskrankheit aber erst viele Jahre später, als ich durch Zufall in der Universitätsklinik in Innsbruck war.“ Bis zu dem Zeitpunkt wurde die junge Frau aufgrund falscher Diagnosen mit Schmerzmitteln zgedröhnt. Für den schwächlichen Körper eine schlechende Vergiftung. „Ich habe zwar sehr genau auf meine Ernährung geachtet und viel gesportelt, doch ich bekam mit Ende zwanzig immer größere gesundheitliche Probleme“, erinnert sich Sabine Saxl. „Magenschmerzen, ständiges Erbrechen mit Galle, Migräne und schließlich auch noch Gelenks schmerzen und

Muskelprobleme. Mir tat so ziemlich alles weh, was weh tun kann. Zuletzt aß ich nur noch weißen Reis. Jede weitere Kost kam wieder retour“, rekonstruiert die 36-Jährige ihre verzweifelte Situation.

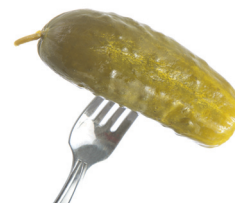
Dass sie heute, acht Jahre später, stolze und gesunde Mutter von drei Kindern ist, hat sie im großen Maße einer Entsäuerungskur ihres Körpers zu verdanken. „Ich stand der Naturheilkunde schon immer sehr offen gegenüber und so beschloss ich, ▶



Sabine Saxl (36) aus Freienfeld hat vier Entsäuerungskuren hinter sich.



Nikotin, Medikamente, Stress, Ärger oder saure Nahrung können den Körper übersäuern.



gekrümmt von Schmerzen und gemartert vom Schicksal, einen Naturheilpraktiker aufzusuchen.“ Als dieser den von Medikamenten verseuchten Körper sah, begann er sofort mit einer Entgiftungskur. Die Wirkung war massiv. „Ich merkte sofort, dass etwas passiert. Meine Verdauung wurde plötzlich aktiv.“ Von diesem Tag an änderte sich Saxls Lebensgefühl gewaltig. „Die Müdigkeit war wie weggefegt, dafür strutzte ich vor Energie, konnte wieder beruhigt essen und schluckte keine Schmerzmittel mehr.

Ohne Schmerzen zu leben, ist das Größte“, strahlt sie heute begeistert über die Ergebnisse der Naturheilkunde. Ergebnisse, mit denen sie auch ihren Hausarzt und Schulmediziner überzeugen konnte. „Ich bin glücklich, dass es immer mehr aufgeschlossene Ärzte gibt, die über den Tellerrand der Schulmedizin hinausschauen und die eine oder andere alternative Behandlungsmethode löblich anerkennen“, resümiert die 36-Jährige. Sie hat ihr Leben lange genug von Schmerzen bestimmen lassen. Jetzt nutzt sie ihre wertvolle Zeit lieber für die schönen Dinge im Leben: für ihre Familie. ●



ENTSÄUERN, HEILFASTEN, ENTSCHLACKEN

Naturheilpraktiker Roman Knoflach aus Brixen beschäftigt sich seit 30 Jahren mit dem Thema Übersäuerung des Körpers. IN sprach mit ihm über Ursachen, Formen und seine Behandlungserfolge.

IN: Herr Knoflach, inwieweit gibt es Zusammenhänge zwischen Übersäuerung und Krankheit?

ROMAN KNOFLACH: Ich bin im Laufe meiner Arbeit draufgekommen, dass viele Krankheiten durch übersäuerte Körperteile und Organe entstehen. Und ich habe auch festgestellt, dass Übersäuerung nicht gleich Übersäuerung ist. Man muss zwei Flüssigkeiten unterscheiden: Die freien Flüssigkeiten, die sich außerhalb der Zelle befinden, etwa Blut oder Lymphe, und die Flüssigkeiten in den Zellen. Während die Außerzellflüssigkeiten heute dank diverser Produkte über Lunge, Leber, Nieren und Haut ausgeschieden werden können, bleibt die Übersäuerung in den Zellen bestehen. Irgendwann blockiert die Zelle die Aufnahme von Mineralstoffen und Spurenelementen. Die Folge sind massive gesundheitliche Probleme.

Was kann man gegen die Übersäuerung der Zellen unternehmen?

Es gibt heute eine Flüssigkeit, das sogenannte Basen-Wasser, welches die Zelle von Säure befreit. Es dockt an der Zellmembran an und schwemmt die schädlichen Ionen heraus. Somit kann sich der pH-Wert in der Zelle wieder neutralisieren. Diese Basenkur sollte sechszig Tage lang gemacht werden.

Wird der Körper während der Entsäuerungskur beeinflusst?

Nein, im Gegenteil, man wird fitter. Der Körper reguliert sich besser, man braucht weniger Schlaf und ist aktiver.

Für wen ist eine Körper-Entsäuerung geeignet?

Ich behandle Personen mit unterschiedlichsten Beschwerden. Das reicht von Menstruationsbeschwerden, Kinderlosigkeit, chro-

nischen Rückenleiden, Knotenbildungen, Knochenentkalkung, Rheuma bis hin zu Autoimmunerkrankungen oder häufigen Muskelfaserrissen.

Gibt es Nebenwirkungen?

Nein, Kontraindikationen gibt es bei der Entsäuerungskur keine. Auch wenn man diverse Medikamente einnimmt.

Was passiert mit dem Körper, wenn man ihm die Säure nimmt?

Man kann chronische Krankheiten bis hin zu Depressionen in den Griff bekommen, wenn man den Zellen die überschüssige Säure nimmt. Nur wenn die Zellen ein optimales Säure-Basen-Gleichgewicht haben, kann sich auch der Stoffwechsel einstellen und funktionieren.

Wie kann eine Person feststellen, ob ihr Körper übersäuert ist?

Eigentlich nur durch eine Fachperson oder anhand von Blutwerten. Es werden auf dem Markt zwar Urinstäbchen angeboten, doch anhand derer ist eigentlich fast jeder sauer. Sie sind wenig aussagekräftig.

Wie entsteht Säure in unserem Körper?

Säure im Körper entsteht nicht nur durch falsche oder saure Ernährung, wie viele annehmen. Stress, Ärger, Übergewicht, Bewegungs-

mangel, Schlafmangel, Infektionen und Entzündungen oder der Genuss von Alkohol und Nikotin sowie Umweltgifte und Schwermetalle sind weitere Faktoren für eine Übersäuerung.

Welche Lebensregeln sollte man beachten, um das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder herzustellen?

Bei der Ernährung sollte man Säurebildner meiden, viel Wasser oder Kräutertee trinken, regelmäßig entspannen sowie Stress reduzieren. Wichtig sind auch regelmäßiger Sport, eine regelmäßige Darmreinigung und die regelmäßige Körperentgiftung. Leider muss man im heutigen Zeitalter der Hektik man schon fast ein Aussteiger-Typ sein, um so eine radikale Umstellung zu schaffen.

Gerade im Frühjahr hört man wieder viel von Entschlacken und Heilfasten. Sind das andere Methoden?

Ja und nein. Wir wissen, dass die Fastenzeit einen biblischen Hintergrund hat. Damals hat man entschlackt, um sich selbst zu reinigen und Geist und Seele zu vitalisieren. Ähnlich passiert dies auch beim Entsäuern. Die Menschen, die sich einer Kur unterziehen, werden geistig fitter, ausgeglichener und haben mehr Energie.