

CH = CHF xx
A = € xx
D = € xx

Sonderdruck
2019 | 169

OM & Ernährung

Gesundheitsforum für Orthomolekulare Medizin

Fachorgan für den Arzt, Therapeuten, Apotheker und Patienten



Beeinflussung der Selbstregulationsfähigkeit und von Verdauungsstörungen

Dr. med. Dr. phil. Dr. h.c. Ronald Grossarth-Maticsek

Internationales Journal für orthomolekulare und verwandte Medizin
International Journal of orthomolecular and related medicine
Journal International de la médecine orthomoléculaire et analogue

Unabhängig • Independent • Indépendant

Beeinflussung der Selbstregulationsfähigkeit und von Verdauungsstörungen

durch Einnahme des Nahrungsergänzungsmittels Basen-Plus in einem Beobachtungszeitraum von 9 Monaten



**Dr. med. Dr. phil. Dr. h.c.
Ronald Grossarth-Maticsek**

© Martin Matyk, CC BY-SA 4.0

Einführung

Basen-Plus ist ein hochbasisches Aktivwasser-Konzentrat. Die Trinkempfehlung lautet 1–2 mal täglich 25 ml in 125 ml Wasser verdünnt vor einer Mahlzeit zu trinken.

Die wissenschaftliche Frage lautete, ob es eine Beeinflussung der Selbstregulation und von Verdauungsstörungen durch die Einnahme von Basen-Plus gibt? Gibt es hier möglicherweise auch Synergieeffekte zwischen beiden Wirkungen? Unter Selbstregulation verstehen wir jede menschliche Aktivität, die zu Lust, Wohlbefinden und Sicherheit führt. Der Prozess durch mental und emotional gesteuerte Eigenaktivitäten zur Beeinflussung sozialer und physischer Wirkfaktoren in Richtung Erreichbarkeit von innerer Stimmigkeit und attraktiven Zielen nennen wir Selbstregulation. Wenn die Selbstregulation im Autonomietraining verbessert wird, dann reduzieren sich physische Risikofaktoren automatisch. Somit erscheinen physische Risikofaktoren als Folge einer schwach ausgeprägten Selbstregulationsfähigkeit. Die Selbstregulation wird mit einem Fragebogen von 16 Fragen gemessen (s. Anhang). Dieser Fragebogen hat sich in unterschiedlichen Studien als sehr effektiv erwiesen, z. B. in der Vorhersage des Gesamtüberlebens und der Lebensqualität bei Krebspatienten. Verdauungsstörungen Durchfällen und/oder Verstopfungen erwiesen sich als Risiken für Kolon-Rektum-Karzinome sowie das Pankreas-Karzinom [Grossarth-Maticsek, *Synergetische Präventivmedizin*, Springer 2008].

Methode

Es wurden 17 randomisierte Paare mit schlechter Selbstregulation und Verdauungsstörungen in Form von ausgeprägtem Sodbrennen, Durchfällen oder Verstopfung in die Studie einbezogen, wobei das Hauptkriterium für die Aufnahme in die Studie intensives Sodbrennen verbunden mit Übelkeit war. Die eine Gruppe von 17 Personen nahm 9 Monate Basen-Plus nach Empfehlung des Herstellers ein (VG). Die Kontrollgruppe (KG) mit ähnlichen Beschwerden bekam

kein Basen-Plus und stattdessen ein Mineralwasser, das als Heilwasser gilt.

Beide Gruppen wurden einmal pro Monat in Bezug auf Selbstregulation und Intensität der Verdauungsstörungen auf einer Intensitätsskala von 0–7 befragt. Die Studie wurde im Jahr 2011 bis Januar 2012 durchgeführt.

Von ursprünglich 19 Personen der VG verweigerte 1 Person die Teilnahme und 1 Person brach die Einnahme ab, sodass auch zwei Vergleichspersonen aus der KG ausgeschlossen wurden.

Die Studie ist nicht repräsentativ. Die Gruppen wurden gebildet aus Personen, die sich entweder zum Autonomietraining anmelden wollten (7 Paare) oder aus unserem Bekanntenkreis (2 Paare) und 10 Paare aus einer Gruppe von Kindern, deren Eltern an der Heidelberger prospektiven Studie teilgenommen haben.

Ergebnisse

Die durchschnittlichen Werte von 9-fachen Messungen nach der regelmäßigen Einnahme von Basen-Plus im Vergleich zur Einnahme vor der Behandlung zeigen eine signifikant verbesserte Selbstregulation. Dies gilt auch im Vergleich zur Kontrollgruppe.

Auch die Verbesserung der Verdauungsstörungen ist signifikant. Hier zeigt sich eine synergetische Wirkung zwischen beiden Faktoren, sodass vermutet werden kann, dass die verbesserte Verdauung die Selbstregulation anregt und die verbesserte Selbstregulation die Verdauungsstörungen reduziert.

Die Ergebnisse zeigen, dass die Anzahl von Personen, bei denen die zweite Messung einen höheren Wert an Selbstregulation aufweist, signifikant höher ist in der behandelten als in der Kontrollgruppe (Tab. 1).

Die Ergebnisse zeigen, dass die Anzahl der Personen, bei denen sich das Sodbrennen von der ersten zur zweiten Messung reduziert (vor und nach der Behandlung) signifikant höher ist in der behandelten als in der Kontrollgruppe (Tab. 2).

Die Ergebnisse zeigen, dass Personen die regelmäßig Basen-Plus einnahmen und in deren Familie mindes-

Lfd. Nr.	VG Wert bei der 1. Messung vor der Behandlung	VG Durchschnitt von 9 Messungen 1x pro Monat	KG Wert bei der 1. Messung	KG Durchschnitt von 9 Messungen 1x pro Monat
1	3,6	4,1	3,4	3,1
2	4,0	4,8	3,9	4,1
3	2,7	3,9	3,4	3,5
4	3,4	3,6	2,6	2,4
5	3,5	3,7	3,2	3,3
6	3,3	3,4	3,4	3,6
7	3,8	4,2	3,7	3,6
8	3,2	3,0	3,8	3,6
9	3,2	3,9	3,9	4,0
10	3,9	4,6	3,1	3,0
11	3,6	3,9	3,4	3,5
12	3,4	3,4	3,6	3,5
13	3,4	3,9	3,4	3,6
14	3,7	3,9	3,7	3,6
15	3,8	4,9	3,9	3,8
16	3,9	4,0	3,7	3,9
17	3,7	4,5	3,9	3,8

Tab. 1 Durchschnittliche Veränderung der Selbstregulationsfähigkeit unter Berücksichtigung einer 9-fachen Messung im Abstand von einem Monat - Grad (0-7) der Selbstregulation

Lfd. Nr.	VG Wert bei der 1. Messung vor der Behandlung	VG Durchschnitt von 9 Messungen 1x pro Monat	KG Wert bei der 1. Messung	KG Durchschnitt von 9 Messungen 1x pro Monat
1	6,3	2,7	6,5	6,6
2	5,9	2,0	5,7	5,8
3	6,9	3,5	4,0	5,8
4	4,9	4,2	3,0	5,0
5	7,0	4,2	6,5	4,8
6	6,9	3,4	6,8	6,9
7	7,0	2,8	5,7	5,8
8	6,1	3,0	6,9	6,9
9	6,0	3,8	7,0	5,0
10	5,3	2,0	6	5
11	7,0	3,9	5	7
12	7,0	3,0	5,4	6
13	5,9	3,4	4	6
14	6,2	3,8	6,3	6
15	5	2,1	7	7
16	7	1,8	6,9	2
17	6	2,2	5	7

Tab. 2 Durchschnittliche Veränderung der angegebenen Intensität des Sodbrennens unter Berücksichtigung einer 9-fachen Messung im Abstand von einem Monat

tens drei Personen im Abstand von drei Wochen eine Magen-Darm-Grippe hatten, signifikant weniger an Magen-Darm-Grippe erkrankt sind, als in der Kontrollgruppe.

Hier fehlt der Vergleich vom Auftreten von Magen-Darm-Grippe vor der Behandlung. Da die Studie, obwohl nicht repräsentativ, doch randomisiert wurde, kann angenommen werden, dass das Auftreten von Magen-Darm-Grippe vor der Behandlung in der Kontroll- und Vergleichsgruppe keinen signifikanten Unterschied aufwies (Tab. 3).

Statistische Ergebnisse

Die Studie mit Basen-Plus zeigt, trotz der sehr kleinen Stichprobe, klare Ergebnisse:

1. Der Grad der Selbstregulation ist in der Versuchsgruppe signifikant erhöht.
2. In der Versuchsgruppe ist das Sodbrennen auf die Hälfte reduziert und somit höchst signifikant im Milliardenbereich.
3. Bei der Magen-Darm-Grippe ist der Nachher-Unterschied zwischen Versuchsgruppe und Kontrollgruppe hoch signifikant.

Schlussfolgerung

Diese Studie wurde mit einer sehr kleinen Personengruppe durchgeführt und ist nicht repräsentativ. Trotzdem zeigen sich erhebliche Effekte in Bezug auf die Wechselwirkung von verbesserter Selbstregulationsfähigkeit in Kombination mit der Reduktion von Verdauungsstörungen (Sodbrennen). Da alle Personen sowohl im Experiment als auch in der Kontrollgruppe an intensivem Sodbrennen nach jeder Mahlzeit litten und da sich das Sodbrennen signifikant reduziert hat, nehmen wir an, dass die Normalisierung der intensiven Säure der Hauptwirkfaktor war, der zur Verbesserung der Selbstregulationsfähigkeit führte. Das Ergebnis soll nicht überinterpretiert werden. Die Aussage kann aber gelten, dass die Einnahme von Basen-Plus einen objektivierbaren Effekt aufweist. Dies verdient weitere Replikationsstudien.

Dr. med. Dr. phil. Dr. h.c. Ronald Grossarth-Maticke
 Professor für postgraduierte Studien ECPD
 (Präventive Medizin)
 Ziegelhäuser Landstraße 35
 69120 Heidelberg | Deutschland

Anhang

RGM-Fragebogen zur Messung der Selbstregulation

Frage 1. Durch mein Verhalten erreiche ich regelmäßig solche Zustände und Situationen, die mich positiv anregen und für das Leben motivieren. Wenn ja, wie stark ausgeprägt:

0 überhaupt nicht, 1 sehr schwach, 2 schwach, 3 mittelmäßig, eher schwach, 4 mittelmäßig, eher stark, 5 stark, 6 sehr stark, 7 äußerst stark

Frage 2. Ich verstehe es immer wieder meine gefühlsmäßig wichtigsten Wünsche zu verwirklichen und meine bedeutendsten Bedürfnisse zu befriedigen. Wenn ja, wie stark ausgeprägt:

0 überhaupt nicht, 1 sehr schwach, 2 schwach, 3 mittelmäßig, eher schwach, 4 mittelmäßig, eher stark, 5 stark, 6 sehr stark, 7 äußerst stark

Frage 3. Wenn ich mich mal nicht wohlfühle, verstehe ich es immer, durch mein Verhalten für mich positive Situationen und Zustände zu erreichen, die mein Wohlbefinden wiederherstellen. Wenn ja, wie stark ausgeprägt:

0 überhaupt nicht, 1 sehr schwach, 2 schwach, 3 mittelmäßig, eher schwach, 4 mittelmäßig, eher stark, 5 stark, 6 sehr stark, 7 äußerst stark

Frage 4. Wenn mir eine Situation, eine Gruppe von Menschen oder eine Person nicht gut tut, entwickle ich so lange unterschiedliche Aktivitäten, bis ich die Zustände zu meiner Zufriedenheit verändert habe. Wenn ja, wie stark ausgeprägt:

0 überhaupt nicht, 1 sehr schwach, 2 schwach, 3 mittelmäßig, eher schwach, 4 mittelmäßig, eher stark, 5 stark, 6 sehr stark, 7 äußerst stark

Frage 5. Ich verstehe es immer wieder, unterschiedliche Bereiche in meinem Leben (z.B. Arbeit, Erholung, Privates, Hobbys, Ernährung, Bewegung, Partnerbeziehung usw.) für mich optimal zu vereinbaren, sodass daraus lang anhaltendes Wohlbefinden entsteht. Wenn ja, wie stark ausgeprägt:

0 überhaupt nicht, 1 sehr schwach, 2 schwach, 3 mittelmäßig, eher schwach, 4 mittelmäßig, eher stark, 5 stark, 6 sehr stark, 7 äußerst stark

Lfd. Nr.	VG Wert bei der 1. Messung vor der Behandlung nicht gemessen	VG Durchschnitt von 9 Messungen 1x pro Monat	KG Wert bei der 1. Messung	KG Durchschnitt von 9 Messungen 1x pro Monat
1		0		1
2		0		0
3		2		3
4		2		1
5		1		1
6		2		1
7		0		1
8		2		3
9		0		2
10		2		2
11		0		2
12		0		1
13		0		3
14		2		1
15		0		3
16		0		2
17		3		1

Tab. 3 Zusammenhang von regelmäßiger Einnahme von Basen-Plus mit dem Auftreten von Magen-Darm-Grippe bei Personen, die im selben Haushalt mindestens bei drei Personen Magen-Darm-Grippe innerhalb von drei Wochen hatten (in Verbindung mit Symptomen von Brechreiz und erlebter Übersäuerung), unter Berücksichtigung einer 9-fachen Messung im Abstand von einem Monat

0 = Magen-Darm-Grippe in der Familie und keine bei der Versuchsperson

1 = Magen-Darm-Grippe in der Familie und bei der Versuchsperson

2 = weder Magen-Darm-Grippe in der Familie, noch bei der Versuchsperson

3 = Magen-Darm-Grippe bei der Versuchsperson, aber nicht in der Familie

Frage 6. Wenn ich mich in einer Situation bedroht fühle, verhalte ich mich letztlich immer so, dass ich aus dieser wieder heil herauskomme. Wenn ja, wie stark ausgeprägt:

0 überhaupt nicht, 1 sehr schwach, 2 schwach, 3 mittelmäßig, eher schwach, 4 mittelmäßig, eher stark, 5 stark, 6 sehr stark, 7 äußerst stark

Frage 7. Durch mein Verhalten erreiche ich immer wieder meine wichtigsten Ziele. Wenn ja, wie stark ausgeprägt:

0 überhaupt nicht, 1 sehr schwach, 2 schwach, 3 mittelmäßig, eher schwach, 4 mittelmäßig, eher stark, 5 stark, 6 sehr stark, 7 äußerst stark

Frage 8. Durch mein Verhalten erreiche ich immer wieder Situationen und Zustände, die meine ganz persönlichen Wünsche und Bedürfnisse optimal anregen und befriedigen, sodass Zufriedenheit und Wohlbefinden entstehen. Wenn ja, wie stark ausgeprägt:

0 überhaupt nicht, 1 sehr schwach, 2 schwach, 3 mittelmäßig, eher schwach, 4 mittelmäßig, eher stark, 5 stark, 6 sehr stark, 7 äußerst stark

Frage 9. Wenn mein Verhalten zu einem Misserfolg führt, ist dies nie ein Grund zur Resignation, sondern Anlass zur Verhaltensänderung. Wenn ja, wie stark ausgeprägt:

0 überhaupt nicht, 1 sehr schwach, 2 schwach, 3 mittelmäßig, eher schwach, 4 mittelmäßig, eher stark, 5 stark, 6 sehr stark, 7 äußerst stark

Frage 10. Ich bin immer wieder fähig, neue Gesichtspunkte und Verhaltensweisen zu finden, die eine überraschende und angenehme Problemlösung ermöglichen. Wenn ja, wie stark ausgeprägt:

0 überhaupt nicht, 1 sehr schwach, 2 schwach, 3 mittelmäßig, eher schwach, 4 mittelmäßig, eher stark, 5 stark, 6 sehr stark, 7 äußerst stark

Frage 11. Ich bin in der Lage, mein Verhalten entsprechend den eingetretenen Folgen zu verändern, d.h. ich kann Verhalten abbauen, das anhaltend unangenehme Folgen hat und ich kann ein solches aufbauen, das langfristig angenehme Folgen hat. Wenn ja, wie stark ausgeprägt:

0 überhaupt nicht, 1 sehr schwach, 2 schwach, 3 mittelmäßig, eher schwach, 4 mittelmäßig, eher stark, 5 stark, 6 sehr stark, 7 äußerst stark

Frage 12. Wenn mein Verhalten nicht zum erwünschten Erfolg führt, bin ich fähig, neue Verhaltensweisen zu erfinden und zu erproben. Wenn ja, wie stark ausgeprägt:

0 überhaupt nicht, 1 sehr schwach, 2 schwach, 3 mittelmäßig, eher schwach, 4 mittelmäßig, eher stark, 5 stark, 6 sehr stark, 7 äußerst stark

Frage 13. Durch mein Verhalten erreiche ich zu wichtigen Bezugspersonen sowohl die gewünschte Nähe als auch den notwendigen Abstand. Wenn ja, wie stark ausgeprägt:

0 überhaupt nicht, 1 sehr schwach, 2 schwach, 3 mittelmäßig, eher schwach, 4 mittelmäßig, eher stark, 5 stark, 6 sehr stark, 7 äußerst stark

Frage 14. Durch meine tägliche Aktivität löse ich bei mir immer wieder innere Zufriedenheit aus. Wenn ja, wie stark ausgeprägt:

0 überhaupt nicht, 1 sehr schwach, 2 schwach, 3 mittelmäßig, eher schwach, 4 mittelmäßig, eher stark, 5 stark, 6 sehr stark, 7 äußerst stark

Frage 15. Durch meine tägliche Aktivität erreiche ich immer wieder seelisches und körperliches Wohlbefinden. Wenn ja, wie stark ausgeprägt:

0 überhaupt nicht, 1 sehr schwach, 2 schwach, 3 mittelmäßig, eher schwach, 4 mittelmäßig, eher stark, 5 stark, 6 sehr stark, 7 äußerst stark

Frage 16. Durch mein Verhalten erreiche ich immer wieder Situationen, die bei mir lustvolle Erlebnisse hervorrufen. Wenn ja, wie stark ausgeprägt:

0 überhaupt nicht, 1 sehr schwach, 2 schwach, 3 mittelmäßig, eher schwach, 4 mittelmäßig, eher stark, 5 stark, 6 sehr stark, 7 äußerst stark

Auswertungssystem: Je höher die durchschnittliche Punktzahl, desto besser die Selbstregulation.

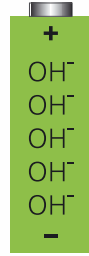
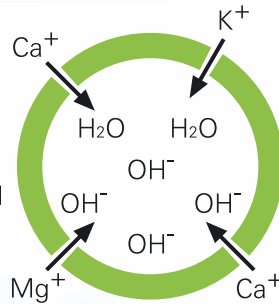
ESOVita Entsäuerungs-Konzept®

Volle Zell-Batterie = Pure Lebens-Energie

Viel OH⁻ macht basisch
OH⁻ 7,4

1. Gesunde Zelle

Basische Zelle, pH-Wert 7,4 = optimaler Stoffwechsel, Zelle produziert Elektrizität und alle Mineralien können die Zellwand passieren.

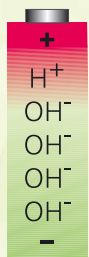
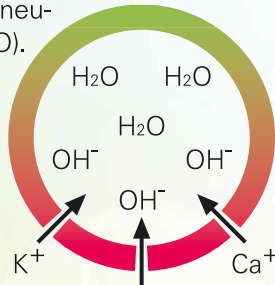


Volle Zell-Batterie

Die basische Zellspannung von ca. 60 - 80 mV ermöglicht einen ungehinderten Stoffwechsel. Die Zelle wird optimal ernährt.

4. Sich erneuernde Zelle

Um den überhöhten Anteil an Wasserstoff H⁺ (sauer) in der Zelle zu neutralisieren, benötigt man hochbasisches OH⁻. H⁺ und OH⁻ neutralisieren sich zu Wasser (H₂O). Hochaktives Basenwasser enthält eine hohe Konzentration von OH⁻-Ionen.

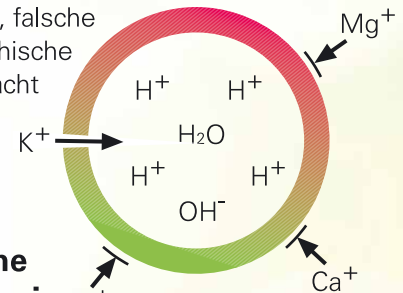


Aufladende Zell-Batterie

Die Zell-Batterie wird durch das hochbasische OH⁻ aufgeladen. Der Mineralstoffwechsel ist wieder möglich, die Zelle wird basisch, aktiv und gesund.

2. Geschwächte Zelle

Leichte Übersäuerung der Zelle durch zu viel Wasserstoff (H⁺). Die Zellspannung ist geschwächt, was durch Stress, Umweltgifte, falsche Ernährung und psychische Belastungen verursacht werden kann.

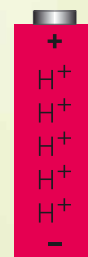
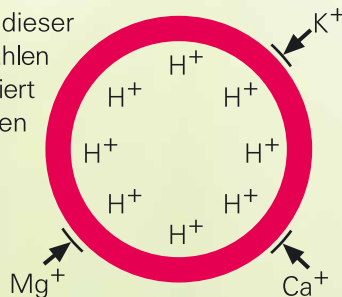


Schwache Zell-Batterie

Schwache Ladung der Zell-Batterie. Jetzt ist nur eine geringe Aufnahme von Mineralien wie Kalzium Ca⁺, Magnesium Mg⁺ oder Kalium K⁺ in die Zelle möglich.

3. Übersäuerte Zelle

Wenig Zellspannung, kaum Stoffwechsel. Eine übersäuerte Zelle arbeitet fast nicht. Sie produziert nicht und liefert auch keine Energie. Je höher der Anteil dieser Zellen im Körper, desto schlechter fühlen wir uns. In diesem Zustand funktioniert eine Entsäuerung mit Mineralstoffen nicht, da sie von der übersäuerten Zelle nicht aufgenommen werden können.



Leere Zell-Batterie

Übersäuerte Zelle mit stark eingeschränkter Funktion.

pH-Wert-Skala

Neutral 7 = Wasser H₂O

Viel H⁺ macht sauer

6,4 H⁺