

Guttenbriefe

für Volkstum, Kultur, Wahrheit und Recht

28. Jahrgang

Dezember 2010

Folge 5-6



Schneerosen

Aquarell von Prof. Hans Hofmann / Enns, OÖ

Inhaltsverzeichnis

Lisbeth Grolitsch	Leitartikel	3
Eric Kaden	Rückschau auf 34. Gästewoche	5
Gerd Zikeli	Die weltanschauliche Bewußtseinspaltung durch die französische Revolution	8
Helmut Schröcke	Besprechung des Buchs "Deutschland schafft 13 sich ab" von Thilo Sarrazin	
Sigurd Engelmann	Übersäuerung des Körpers	16
Richard Melisch	Wer ist denn dieser Hugo Chávez?	17
Hermann Dietrich	Wußten Sie schon?	20
Sigurd Schulien	Ist die US-Kolonie BRD souverän?	21
Brigitte Pohl	Zur Fastnacht der Dämonen	22

Übersäuerung des Körpers

Der pH-Wert ist ein Maß für die Stärke der sauren bzw. basischen Wirkung einer Flüssigkeit. Der Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser und so läßt sich der pH-Wert verschiedener Flüssigkeiten messen. Der Meßbereich des pH-Wertes liegt zwischen 0 und 14.

- pH weniger als 7 entspricht einer Lösung mit saurer Wirkung.
- pH gleich 7 entspricht einer neutralen Lösung
- pH mehr als 7 entspricht einer alkalischen Lösung (basische Wirkung)

Die pH-Werteskala ist logarithmisch aufgebaut. Zwischen den pH-Werten von 6 und 7 besteht also ein Unterschied um den Faktor 10, der pH-Wert 5 ist um den Faktor 100 niedriger als der pH-Wert 7.

Internationalen Schätzungen zufolge sind etwa 80 Prozent aller Europäer übersäuert, ihre Körperflüssigkeiten weisen also einen zu tiefen pH-Wert im Vergleich zum jeweiligen Sollwert auf. Der Sollwert ist je nach Flüssigkeit unterschiedlich und ganz allgemein abweichend vom Wert 7 für neutral.

Der normale pH-Wert für menschliches Blut liegt konstant bei 7,4. Eine Senkung des pH-Wertes des Blutes um 0,1 entspricht einer Verminderung der Transportkapazität für Sauerstoff um 80%! Der Körper verfügt über Kompensationsmechanismen, um den pH-Wert des Blutes so konstant wie möglich zu halten, denn sonst würde er sehr schnell sterben.

Für diese Kompensation benötigt er basische Mineralien, die sich im Körper befinden (Kalzium, Magnesium usw)

Durch mehrere Faktoren (Ernährung, Streß, Medikamente, Alkohol, Rauchen, Kaffee usw) kann der durchschnittliche pH-Wert im Körper auf sehr tiefe Werte sinken, also zwischen 5 und 5,5 – ein Wert von 5,5 liegt jedoch 100-mal tiefer als optimal.

Der Körper gleicht es mit Mineralien aus, die er Adern, Bindegewebe, Knochen, Knorpeln, Sehnen, Zähnen und Haarboden entzieht. Allerdings ist die Verfügbarkeit dieser Mineralien beschränkt, ganz abgesehen von den Auswirkungen auf die entsprechenden Organe. Wenn also der Körper mehr Mineralien benötigt, als laufend zugeführt werden, wird es problematisch.

Durch einen dauerhaften Säure-Überschuß werden die körpereigenen Depots so weit geleert, daß

im Laufe der Zeit das Bindegewebe schwach wird (Knochen, Knorpel, Sehnen, Bänder, auch das Immunsystem ist betroffen), die Knochendichte abnimmt (Osteoporose), die Zähne locker werden (Parodontose), die Haare ausfallen, die Gelenke schmerzen und Pilzinfektionen immer häufiger auftreten, um nur einige der möglichen Symptome zu nennen.

Mit einer Übersäuerung kann der Stoffwechsel nicht richtig arbeiten! Viele Stoffwechselfunktionen können in einem sauren Milieu (pH-Wert unter 7) nicht stattfinden. Zudem führt eine Übersäuerung zum Überhandnehmen von Mikroorganismen, die man „Krankheit“ nennt. Bakterien und Viren können nur in einem ihnen entsprechenden Nährboden leben. Wenn der pH-Wert des Speichels im Mund zu sauer ist (unter 7), dann wird der Zahnschmelz angegriffen, so entsteht Karies.

Was ist die Folge:

Die Übersäuerung des Körpers entwickelt sich über einen langen Zeitraum. Meist vergehen viele Jahre, bis der Körper entsprechende Symptome und gesundheitliche Probleme zeigt. Unwohlsein, Energielosigkeit, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Migräne oder andere Befindlichkeitsstörungen, Arthrose, Arthritis und Gicht sind einige Beispiele.

Der Säuregrad ist meßbar

Den Säuregrad des Körpers kann man mit Hilfe eines pH-Teststreifens über den Urin oder Speichel selbst messen. Entsprechende pH-Teststreifen können in jeder Apotheke gekauft werden. Führen Sie den Harntest morgens durch. Dazu halten Sie einen Teststreifen kurz unter den Urinstrahl oder tauchen ihn kurz in einen Urinbecher (nicht gerade den ersten Strahl messen.) Das Ergebnis kann durch einfachen Vergleich auf der Farbskala schnell abgelesen werden. Um den Speichel zu messen, muß man auf einen Meßstreifen spucken (nicht in den Mund nehmen!). Am zuverlässigsten ist die Messung zwischen den Mahlzeiten.

Was hilft gegen die Übersäuerung

Um den Säure-Basen-Haushalt zu verbessern, ist es sehr wichtig, Streß zu vermeiden und für eine positive Stimmung zu sorgen. Depressionen, Angst und eine tiefe Stimmungslage sind entscheidende Faktoren für die Übersäuerung. Im Gegensatz zur

landläufigen Meinung, welche der Ernährung die Hauptschuld an der Übersäuerung zuweist, sind Streß und tiefe Stimmungslage die Hauptgründe einer Übersäuerung. Die Ernährung spielt dagegen nur eine verhältnismäßig geringe Rolle. Ein zu tiefer pH-Wert kann folglich mit einer Ernährungsumstellung nicht korrigiert werden, eine gesunde Ernährung kann allerdings dazu beitragen, einen korrekten pH-Wert des Körpers aufrecht zu erhalten.

Säurezufuhr vermindern

Veränderung des Eßverhaltens: Weniger tierische Eiweiße wie Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Milch und andere Milchprodukte. Ebenso zu vermindern sind Weißmehlprodukte, Reis, Süßspeisen, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, Cola, süße Getränke, Kaffee, Alkohol, Nikotin sowie Nahrungsmittelzusätze wie Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker wie Glutamat oder Süßstoffe wie Aspartam, Cyclamat und Saccharin. Fleisch ist besonders dann problematisch, wenn es zusammen mit anderer Nahrung zu sich genommen wird. Wird Fleisch ohne jegliche Beilage gegessen, welche die Verdauung verlangsamt und somit das Fleisch gären läßt, bildet dieses keine oder nur wenig Säure.

Ein Ernährungstest über ein Jahr mit folgender Diät – morgens und abends Früchte und mittags Fleisch ohne Beilage – hat gezeigt, daß der Kör-

per gesünder ist: der pH-Wert war in Ordnung und die Cholesterinwerte dreimal besser als zu Beginn des Tests.

Säureausscheidung verbessern

mittels körperlicher Aktivität entsprechend dem Fitnessstand, Sauna, Schwitzen usw.

Basenzufuhr erhöhen

Mehr Gemüse und Früchte essen.

Häufig werden Basenpulvermischungen empfohlen. Ihr Nutzen ist allerdings sehr begrenzt. Die Urinwerte werden zwar basischer (oben rein, unten raus), aber die zelluläre Übersäuerung bleibt bestehen. Mit Basenpulver kann das extrazelluläre Milieu korrigiert werden (30% der Körperflüssigkeit). Wenn die Übersäuerung jedoch die Zellen erreicht hat, können die positiv geladenen Mineralien nicht mehr in diese Zellen eindringen und damit bleibt die intrazelluläre Übersäuerung bestehen (70% der Körperflüssigkeit).

Um die intrazelluläre Übersäuerung zu korrigieren, ist es nötig, ein hochbasisches Wasser mit negativer Ionenladung zu trinken.

Im nächsten Artikel erfahren Sie mehr über das Thema Wasser und Gesundheit.

Sigurd Engelmann

Huttenbriefe

für Volkstum, Kultur, Wahrheit und Recht

Hauptschriftleitung: Lisbeth Grolitsch

Eigentümer, Herausgeber und Verleger:

Für die BR-Deutschland:

FREUNDESKREIS ULRICH VON HUTTEN e. V.
Postanschrift: D-63811 Stockstadt, Postfach 43. Kein gewerbliches Unternehmen. Jahresgebühr Euro 27,-, Einzelstück Euro 4,50. Die Bezugsgebühr ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Um zusätzliche Spenden wird gebeten.

Sämtliche Zuschriften sind zu richten an: FREUNDESKREIS ULRICH VON HUTTEN e. V., 63811 Stockstadt, Postfach 43.

Für Österreich:

DEUTSCHES KULTURWERK EUROPÄISCHEN GEISTES, A-8020 Graz, Strauchergasse 23. Kein gewerbliches Unternehmen. Jahresgebühr Euro 27,-, Einzelstück Euro 4,50. Die Bezugsgebühr ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Um zusätzliche Spenden wird gebeten.

Richtung: Für deutsche Kultur. Weltanschauliche Wertung auf der Grundlage naturgesetzlicher Lebensordnung. Volkstreu.

Druck: Druckerei Dorrong, Graz. *

Nachdrucke oder Abdrucke aus den HUTTENBRIEFEN sind nur gestattet mit vollständiger Quellenangabe und der Übersendung eines Belegexemplares. *

Untersagt ist die Übernahme von Texten in das INTERNET ohne ausdrückliche Genehmigung der Hauptschriftleitung. *

DVR-Nr. 0667862.
