

Anlage 2

- 2.1: Intrazelluläre Entsäuerung
- 2.2: Extrazelluläre Entsäuerung
- 2.3: Warum basische Ernährung?
- 2.4: Krebs entsteht in einem sauren Milieu
- 2.5: Cola bitte nicht trinken. Nehmen Sie lieber Industriereiniger!

Intrazelluläre Entsäuerung

Fluch und Segen der Industrialisierung im vergangenen Jahrhundert liegen eng beieinander. Betrachtet man die langfristigen Auswirkungen, die durch die produzierten Gifte entstanden sind, wird schnell klar, dass Millionen dieser industriellen Anlagen, Autos und Kraftwerke auch saure Abgase produziert haben, die im biologischen Kreislauf als saurer Regen wieder die Erde erreichen.

Das Erdreich übersäuert

Ins Erdreich eingedrungener Regen bedroht langfristig nicht nur unsere Wälder, sondern auch den Lebensraum der Nutzpflanzen und in der Fortsetzung unsere Nahrung. Vorbei sind längst die Zeiten, in denen unsere Lebensmittel alle für den Alltag lebensnotwendigen [Nährstoffe](#) enthielten. [Basische Mineralien](#), Spurenelemente und Vitamine werden heutzutage weitestgehend durch Säureattacken, wie auch durch eine Überdüngung der landwirtschaftlichen Böden nachhaltig und negativ beeinflusst. Durch diesen Vorgang werden insbesondere die Pflanzen geschädigt, was langfristig mit gesundheitlichen Bedrohungen für den Menschen verbunden ist.

Kranke Pflanzen - kranke Menschen

Als Folge der [Übersäuerung](#) und der Entvitalisierung der Böden sind in zunehmenden Maße Störungen in der Gesundheit zu verzeichnen. Wo aber liegen konkret die Ursachen für die Übersäuerung des menschlichen Organismus? Zu den nicht von der Hand zu weisenden Gründen gehören unter anderem auch eine grundlegend falsche [Ernährung](#) sowie unausgewogene Essgewohnheiten. Beides führt zu einem Ungleichgewicht des Säure-Basenhaushaltes und letztlich zu einer chronischen Übersäuerung. Es fehlen dem Körper permanent basische Mineralien die eine Übersäuerung verhindern.

Umwelteinflüsse wirken negativ

Als Übersäuerungsfaktoren kommen noch weitere Faktoren wie Bewegungsmangel, erhöhte Stressfaktoren und schädigende Umwelteinflüsse wie Lärm, Abgase und [Elektrosmog](#) hinzu. Kann sich der Körper all diesen schädigenden Einflüssen nicht entziehen und Außenreize ungehindert auf das Nervensystem einwirken, spricht der [Sympathikus](#) darauf an. Dieser Teil des vegetativen Nervensystems sorgt für eine erhöhte Säureausschüttung in den Organismus, was langfristig zu einer Säureüberflutung führt.

Wohlbefinden durch basische Mineralien

Körperliches Wohlbefinden steht in direktem Zusammenhang mit dem so genannten Säuren-Basen-Gleichgewicht im Organismus. Dabei handelt es sich nicht um eine starre Funktionsweise, sondern vielmehr um dynamische Prozesse. Diese sind stets darauf ausgerichtet, optimale [pH-Werte](#) für unterschiedliche Prozesse innerhalb des Körpers herzustellen. Idealerweise sollte eine Säure-Basen-Balance angestrebt werden.

Der pH-Wert stellt das Maß für den [Basen](#)- oder Säuregrad einer Lösung dar. Gemessen wird dieser anhand einer Werteskala, die von 0 (extrem sauer/ätzend) über 7 (neutral) bis 14 (extrem basisch/ätzend) bewertet. Grundsätzlich nimmt die Säure-Basenstärke von Wert zu Wert um den Faktor 10 ab oder zu. Sollen die körpereigenen Systeme in ausreichender Weise funktionieren, werden ganz bestimmte pH-Bedingungen notwendig.

Übersäuerung erschwert den Sauerstofftransport

Das Blut beispielsweise ist immer leicht basisch, wobei Werte zwischen 7,35 und 7,45 als optimal betrachtet werden. Auch wenn dies als enger Rahmen betrachtet werden muss, gilt er unbedingt einzuhalten, damit das Blut seine Aufgaben im Körper erfüllen kann. Zu den Hauptaufgaben gehört der Transport von Sauerstoff und Nährstoffen, die in alle Körperteile gelangen müssen. Selbst geringe Abweichungen dieser Werte hätten gravierende Störungen zur Folge und könnten im schlimmsten Fall zum Tod führen.

Unterschiedliche PH-Werte im Verdauungstrakt

Der Speichel sollte einen leicht basischen Wert aufzeigen. Stark sauer sind dagegen die pH-Werte im Magen; im Bereich des Dickdarmes fallen diese Werte schwach sauer aus und der Dünndarm sollte über einen basischen pH-Wert verfügen.

Ein Mangel an [basischem Obst und basischem Gemüse](#) sowie an Ballaststoffen kann zu den Auslösern von Darmkrebs gehören. Idealerweise ist immer auf die Zufuhr von basischen

Mineralien zu achten. Erhöht werden diese Risiken durch ein drastisches Überangebot von sauren tierischen Fetten, [Zucker](#) und Genussmittel.

Säuren werden im Bindegewebe eingelagert

Um einen schädigenden Säurestoß abzuwehren, kann der menschliche Organismus so genannte Pufferzonen einsetzen. Die Pufferzonen befinden sich im [Bindegewebe](#). In den Bereichen des Bindegewebes können Säureüberschüsse deponiert werden. Diese können später durch eine Basenflut wieder aus dem Körper ausgeschwemmt zu werden.

Ist der Organismus jedoch permanent übersäuert, wird das Ausschwemmen verhindert und langfristig können unterschiedlichste Krankheitsbilder eintreten.

Der Körper greift auf eigene basische Mineralien zu

Mit weit reichenden Folgen muss gerechnet werden, wenn der Organismus zum Erhalt des Säuren-Basen-Gleichgewichts auf körpereigene basische Mineralien zugreift. In Bereichen, in denen basische Mineralien wie [Magnesium](#), Kalium oder [Calcium](#) eine wesentliche Rolle spielen, wird ein Ungleichgewicht besonders deutlich spürbar.

[Haare fallen aus](#), Zähne müssen ersetzt werden, Nägel werden brüchig und die Knochendichte nimmt ab. Diese Beschwerden können als Folge eines gestörten Säure-Basen-Gleichgewichts gedeutet werden. Eine Gewebeübersäuerung kann jede bestehende Krankheit zunehmend verschlechtern.

Hilfreiche basische Mineralstoffe

Wer der Übersäuerung entgegensteuern möchte, kann durch konsequentes [Basenfasten](#) und durch gleichzeitige Zufuhr an basischen Mineralstoffen die Säureflut stoppen.

Um körperlich und geistig leistungsfähig zu bleiben, muss das Gleichgewicht zwischen Säuren und [Basen](#) in den einzelnen Organbereichen aufrechterhalten werden.

Intrazelluläre Übersäuerung

Im intrazellulären Raum, somit also in der Zellflüssigkeit, muss permanent ein optimales Säure-Basen-Gleichgewicht vorherrschen, um sicher zu stellen, dass die vielfältigen chemischen Reaktionen funktionieren. Intrazelluläre Reaktionen haben auch immer zur Folge, dass saure Abfallstoffe entstehen. Diese müssen durch die Zellwände entsorgt, in den extrazellulären Bereich abgeführt und anschließend ausgeschieden werden. Parallel dazu müssen auch

basische Substanzen in die jeweilige Zelle eingeschleust werden, die dazu beizutragen, die Säure-Basen-Balance zu stabilisieren.

Übersäuerung unterstützt den körperlichen Verfall

Was passiert aber, wenn dieser Austausch nicht richtig funktioniert, wenn basische Mineralien fehlen? Besteht beispielsweise bereits eine Übersäuerung im extrazellulären Bereich, können die Zellen nur unzureichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Zudem findet der Abtransport der sauren Stoffwechselprodukte aus der Zelle nicht im ausreichenden Maße statt. Eine Übersäuerung im intrazellulären Bereich kann zu gravierenden gesundheitlichen Störungen führen, da die Zellen absterben oder entarten können. Bei einer Zellentartung entwickeln sich die gefürchteten Krebszellen.

Entsäuerung mit basischen Mineralstoffen

Bei der Suche nach einer Möglichkeit, die biologische Barriere der Zellwände zu überwinden, damit Basen ins Zellinnere transportiert werden können, wurde die intrazelluläre [Entsäuerung](#) entdeckt.

Sie gibt dem Körper die Möglichkeit, bereits in den Zellen eingelagerte Säuren wieder auszuscheiden und somit dem Organismus die Chance, sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Wir empfehlen an dieser Stelle ein [Basenkolloid](#), das speziell gegen intra- und extrazelluläre Übersäuerung entwickelt wurde.

OSIBA Basenkolloid zur extra- und intrazellulären Entsäuerung

OSIBA Basenkolloid ist ein basisches Getränk und besteht aus einer Mischung verschiedener, stark basischer Mineralien. Diese Mischung sorgt im Körper für eine intensive extra- und intrazelluläre [Entsäuerung](#) durch die kolloidale Form der Mineralstoffe. Unabhängige Labors haben festgestellt, dass OSIBA Basenkolloid sowohl ein Basenspender, als auch ein Antioxidanz ist und über eine erstaunlich hohe Pufferkapazität für Säuren verfügt.

Entsäuerung kann zu unterschiedlichsten Symptomen führen

Eine intrazelluläre Übersäuerung ist in der Regel die Folge einer langjährigen extrazellulären Übersäuerung. Überschwemmen nun die aus den Zellen gespülten Säuren den bereits übersäuerten extrazellulären Bereich, kann der Körper unter Umständen mit verschiedenen Symptomen reagieren. Hierzu zählt allgemeines Unwohlsein, Übelkeit, [Durchfall](#) oder andere Reaktionen, die auf eine Überlastung des Körpers schließen lassen.

Daher sollte vor Beginn einer intrazellulären Entsäuerung über einen Zeitraum von ca 6 bis 8 Wochen eine extrazelluläre Entsäuerung stattfinden.

Wie gestaltet sich die intrazelluläre Entsäuerung?

Sie nehmen über einen Zeitraum von drei Monaten OSIBA Basenkolloid ein. Als optimale Ergänzung zur Entsäuerung zum OSIBA Basenkolloid empfehlen wir das von uns entwickelte [Basenbad mit Sango Calcium](#).

Das OSIBA Basenkolloid kann die Übersäuerung innerhalb der Körperzellen aufheben. Die so frei werdenden Säuren werden in den extrazellulären Bereich transportiert. Zur abschließenden extrazellulären Entsäuerung gehört, dass alle aus den Zellen freigesetzten Säuren entfernt werden. Ratsam ist, während der gesamten Entsäuerung begleitende Maßnahmen einzuleiten wie beispielsweise eine [Darmreinigung](#).

Bitterstoffe unterstützen die Entsäuerung

Da alle bitterstoffhaltigen Kräuter basisch wirken wird empfohlen, regelmäßig vor den Mahlzeiten Tees zu trinken, die aus bitterstoffhaltigen Pflanzen bestehen. Dazu gehören Löwenzahn, Schafgarbe, Kardamon, Kalmus, gelber Enzian, Galgant, Engelswurz, Tausendgüldenkraut, Wertmut und weitere Kräuter. Den [Bitterstoffen](#) werden viele positive Eigenschaften nachgesagt. Wir empfehlen als Bitterstoffextrakt den [Bitterstern](#).

Unter anderem regen die Bitterstoffe in den genannten [Heilpflanzen](#) die Verdauung an. Ebenso werden die basophilen Drüsen im Verdauungstrakt stimuliert, die den Stoffwechsel regulieren. Diese Kriterien sind wichtige Voraussetzungen für das Funktionieren der körpereigenen Puffersysteme. Diese Puffersysteme verlieren mit zunehmendem Alter an Funktionsfähigkeit. Aus diesem Grund ist eine vorübergehende Einnahme der Kräuter - in Verbindung mit der regelmäßigen Einnahme der Sango Meeres Koralle - sehr gesundheitsförderlich.

Entsäuerung der Zellen intrazellulär und extrazellulär

Veröffentlichung am 19.03.2008 / Aktualisierung am 02.11.2013 

Eine effektive Entsäuerung ist heute unumgänglich. Doch was ist eine effektive Entsäuerung? Eine Entsäuerung kann das Zelläußere entsäuern (extrazelluläre

Entsäuerung) oder sie kann das Zellinnere entsäuern (intrazelluläre Entsäuerung). Ideal ist eine Entsäuerung, die beides miteinander kombiniert: Eine extrazelluläre Entsäuerung und eine intrazelluläre Entsäuerung.

Die Erde lechzt nach Entsäuerung

Entsäuerung ist nicht nur für uns Menschen wichtig. Sogar unsere Erde hätte eine Entsäuerung bitter nötig. Haben Sie je den pH-Wert des Regenwassers gemessen? Tun Sie es, und Sie werden staunen. Während unbelastetes Regenwasser eigentlich Werte von über 5,5 erreichen müsste, misst man heute meist enorm saure Werte zwischen 4 und 5. Der saure Regen bedroht jedoch nicht nur die Wälder, sondern auch den Lebensraum der Nutzpflanzen und infolgedessen natürlich auch die Qualität unserer Nahrung.

Entsäuerung kompensiert Säureattacken aus der Umwelt

Vorbei sind längst die Zeiten, in denen unsere Lebensmittel alle für den Alltag lebensnotwendigen Nährstoffe enthielten. Der Gehalt an basische Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen wird heutzutage weitestgehend durch Säureattacken aus der Umwelt sowie durch eine Überdüngung der landwirtschaftlichen Böden nachhaltig und negativ beeinflusst. Der Mensch ist der Leidtragende und übersäuert immer mehr. Eine Entsäuerung ist also notwendig, um die Säureattacken aus der Umwelt zu kompensieren.

Entsäuerung für einen gesunden Säure-Basen-Haushalt

Als Folge der Übersäuerung und der Entvitalisierung der Böden sind zunehmend Störungen in der Gesundheit des Menschen zu verzeichnen. Wo aber liegen konkret die Ursachen für die Übersäuerung des menschlichen Organismus und für seine Unfähigkeit, selbständig eine Entsäuerung einzuleiten? Zu den wichtigsten Gründen gehören unter anderem auch eine grundlegend falsche Ernährung sowie unausgewogene Essgewohnheiten (zu spätes Essen, zu schnelles Essen, unzureichend gekauts Essen etc.). Beides führt zu einem Ungleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes und letztlich zu einer chronischen Übersäuerung. Gleichzeitig fehlen dem Körper permanent basische Mineralien, die eine Übersäuerung verhindern würden und eine Entsäuerung in die Wege leiten könnten.

Entsäuerung wird verhindert

Eine natürliche Entsäuerung (die vom Körper selbst durchgeführt werden kann) wird durch weitere Faktoren verhindert, als da wären: Bewegungsmangel, erhöhte Stressfaktoren, Wohngifte und schädigende Umwelteinflüsse wie Lärm, Abgase und Elektrosmog. Kann sich der Körper all diesen schädigenden Einflüssen nicht entziehen und Aussenreize ungehindert auf das Nervensystem einwirken, spricht der für Stresssituationen zuständige Sympathikus darauf an. Dieser Teil des vegetativen Nervensystems sorgt für eine erhöhte Säureausschüttung in den Organismus, was langfristig zu einer Säureüberflutung führt.

Entsäuerung für echtes Wohlbefinden

Eine Entsäuerung ist infolgedessen die einzige Möglichkeit, um den Weg zurück zu körperlichem Wohlbefinden einzuschlagen. Das Wohlbefinden steht in direktem Zusammenhang mit dem Zustand des Säure-Basen-Haushaltes. Der Säure-Basen-Haushalt sollte – wenn alles in Ordnung ist – dafür sorgen, dass in jedem Körperbereich der für die dort ablaufenden Körperprozesse richtige pH-Wert herrscht.

Entsäuerung für eine gesunde Säure-Basen-Balance

Der pH-Wert wiederum gibt an, wie basisch bzw. wie sauer etwas ist. Die pH-Wert-Skala beginnt bei 0 für extrem sauer und endet bei 14 für extrem basisch, während in der Mitte, also bei 7 der neutrale Punkt liegt. Das heisst, über 7 beginnt der basische Bereich und unter 7 der saure Bereich.

Im gesunden Dickdarm herrscht beispielsweise ein leicht saures Milieu, im gesunden Magen herrscht ein stark saures Milieu und im Dünndarm sowie im Speichel muss es leicht basisch sein. Gerät der Säure-Basen-Haushalt nun aus dem Gleichgewicht, dann kommt es zu pH-Wert-Schwankungen und infolgedessen zu Funktionseinbussen der entsprechenden Organe oder Organbereiche. Da ferner ein Grossteil des Immunsystems im Verdauungssystem lokalisiert ist, wird klar, warum pH-Wert-Schwankungen im Verdauungssystem automatische ernsthafte Auswirkungen auf das Allgemeinbefinden haben und eine Entsäuerung nötig machen.

Entsäuerung fördert die Sauerstoffversorgung des Organismus

Das gesunde Blut ist immer leicht basisch, wobei Werte zwischen 7,35 und 7,45 als optimal betrachtet werden. Dieser Wert muss unbedingt eingehalten werden, damit das Blut seine Aufgaben im Körper erfüllen kann. Zu den Hauptaufgaben gehört der Transport von Sauerstoff und Nährstoffen, die in alle Körperteile gelangen müssen. Selbst geringe Abweichungen dieser Werte hätten gravierende Störungen zur Folge. Eine Entsäuerung jedoch führt zum gesunden und akkuraten leicht basischen pH-Wert des Blutes und damit zu einer Optimierung der Sauerstoffversorgung des Organismus.

Der Körper strebt immer nach Entsäuerung

Um einen schädigenden Säurestoss abzuwehren, kann der menschliche Organismus sogenannte Pufferzonen einsetzen. Die Pufferzonen befinden sich im Bindegewebe. Dort können Säureüberschüsse deponiert werden. Diese können später durch eine Basenflut wieder aus dem Körper ausgeschwemmt werden.

Basische Mineralien zur Entsäuerung

Ist der Organismus jedoch permanent übersäuert und fehlt ausserdem die Basenflut in Form von basischen Mineralien, wird das Ausschwemmen der Säuren verhindert. Gleichzeitig muss der Organismus zum Erhalt des Säuren-Basen-Gleichgewichts auf körpereigene basische Mineralien zugreifen, um die eingelagerten ätzenden Säuren unschädlich zu machen und zu neutralisieren.

Fehlende Entsäuerung führt zu Krankheit

Die dringend nötige Entsäuerung kann nicht stattfinden. Die Folge: Haare fallen aus, Zähne müssen gefüllt oder ersetzt werden, Nägel werden brüchig, Falten graben sich in die Haut, Gelenke schmerzen und die Knochendichte nimmt ab. Diese Beschwerden können als Folge eines gestörten Säure-Basen-Gleichgewichts gedeutet werden. Darüber hinaus kann eine Gewebeübersäuerung jede bestehende Krankheit zunehmend verschlechtern.

Die perfekte Entsäuerung

Wenn eine Entsäuerung also vom Körper nicht mehr selbständig durchgeführt werden kann, braucht er unsere Unterstützung. Die Entsäuerung kann nun durch eine konsequente basische Ernährung (Basenfasten) eingeleitet werden. Der nächste Schritt ist die Zufuhr basischer Mineralstoffe (z. B. ~~mit der Sango-Meer-Koralle~~), welche die Säureflut stoppen und die eingelagerten Säuren ausleiten helfen. Auf diese Weise lässt sich das Zelläußere entsäuern, nicht in jedem Fall aber auch das Zellinnere.

Intrazelluläre Entsäuerung

Auch im intrazellulären Raum, also im Inneren der Zelle muss permanent ein optimales Säure-Basen-Gleichgewicht vorherrschen, um sicherzustellen, dass die vielfältigen chemischen Reaktionen in der Zelle ordnungsgemäss funktionieren können. Intrazelluläre Reaktionen haben auch immer zur Folge, dass saure Abfallstoffe entstehen. Diese müssen durch die Zellwände entsorgt, in den extrazellulären Bereich abgeführt und anschliessend ausgeschieden werden. Parallel dazu müssen auch hier basische Mineralstoffe in die jeweilige Zelle eingeschleust werden, die dazu beitragen, die Säure-Basen-Balance im Innern der Zelle zu stabilisieren. Es muss also auch immer eine intrazelluläre Entsäuerung stattfinden können.

Mangelhafte Entsäuerung unterstützt den körperlichen Verfall

Was passiert aber, wenn die intrazelluläre Entsäuerung nicht richtig funktioniert? Besteht beispielsweise bereits eine Übersäuerung im extrazellulären Bereich, können die Zellen nur unzureichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Zudem findet der Abtransport der sauren Stoffwechselprodukte aus der Zelle nicht im ausreichenden Mass statt. Eine mangelhafte Entsäuerung im intrazellulären Bereich kann folglich zu gravierenden gesundheitlichen Störungen führen, da die Zellen absterben oder entarten können. Bei einer Zellentartung können sich gar die gefürchteten Krebszellen entwickeln.

Problematische intrazelluläre Entsäuerung

Die Entsäuerung der Zelle ist jedoch nicht immer einfach, da zunächst die biologische Barriere der Zellmembran überwunden werden muss, damit die Basen überhaupt ins Zellinnere transportiert und die Säuren wieder ausgeschieden werden können. Oft befinden sich die Zellen in einer sog. Reaktionsstarre. Das heisst, sie können ihre Säurelast nicht mehr abgeben - weder aus eigener Kraft noch mit Hilfe eines gewöhnlichen Basenpräparates.

Entsäuerung nur bei Zellen ohne Reaktionsstarre möglich

Während eine gesunde Zelle negativ geladen ist, ist eine übersäuerte Zelle positiv geladen. Die entsäuernden Nährstoffe sind jedoch ebenfalls positiv geladen. Da sich gleiche Ladungen abstossen, können die Nährstoffe und basischen Mineralstoffe nicht mehr in die übersäuerte Zelle gelangen. Die Zelle verliert Energie und Lebenskraft. Eine herkömmliche Entsäuerung kann in einem solchen Fall also nichts mehr bewirken, da sie die Reaktionsstarre der Zelle nicht aufheben kann. Daher muss zunächst nach einer Möglichkeit gesucht werden, die Reaktionsstarre der Zelle aufzuheben.

Aktiv-Basen zur intrazellulären Entsäuerung

Eine Lösung zur effektiven intrazellulären Entsäuerung bietet das basische Aktivwasser-Konzentrat Aktiv-Basen. Es hebt die Reaktionsstarre der Zelle auf und führt diese in einen negativ geladenen, also gesunden Zustand über. Die Zelle kann erst jetzt wieder Basen und

Nährstoffe aufnehmen und Säuren ausscheiden. Eine derart erfolgreiche Entsäuerung führt zu leistungsfähigen und langlebigen Zellen???, die nur selten, wenn überhaupt, entarten.

Entsäuerung fördert Heilprozesse

Eine Entsäuerung aktiviert die Selbstregulationsfähigkeit des Organismus. Das heisst, der Körper wird durch die Entsäuerung dazu in die Lage versetzt, alles auszuleiten, was er nicht braucht und sich stattdessen mit hochwertigen Nähr- und Mikronährstoffen zu versorgen, um wieder gesunde und starke Zellen aufzubauen. Diese Umbauaktivitäten laufen nicht immer unbemerkt ab. Gelegentlich weisen Symptome wie Haut- oder Verdauungsprobleme oder auch Erkältungen darauf hin, dass im Körper wichtige Entgiftungs- und Heilprozesse im Gange sind. Diese sog. Heilkrisen treten nicht bei jedem auf. Tun sie es jedoch, so können sie in ihrem Ausmass mit Hilfe von [Bentonit](#) abgemildert werden. Bentonit ist eine Mineralerde, die Giftstoffe und Stoffwechselabbauprodukte in sich aufsaugt und rasch über den Darm zur Ausscheidung bringt.


Die effektive Entsäuerung – Der Plan

Zu einer effektiven Entsäuerung gehören dementsprechend die folgenden Punkte:

1. **Basische Ernährung:** Der Einstieg in die basische bzw. basenüberschüssige Ernährung gelingt sehr einfach mit Hilfe einer entsprechenden [Entschlackungskur](#). Darüber hinaus finden Sie auf unserer Seite zahlreiche Informationen zur Praxis der basischen Ernährung ([basische Rezepte](#), [basisches Frühstück](#), [basische Kuchen](#) etc.) Gelingt Ihnen die basische Ernährung noch nicht wirklich perfekt? Dann können Sie das Basenpotential Ihrer Ernährung ganz einfach erhöhen, indem Sie ein basisches Nahrungsergänzungsmittel über Ihre Mahlzeiten streuen, z. B. das wohlschmeckende Basenpulver Basenquelle.
2. **Basische Mineralien (~~Sango Meeres Koralle~~):** ~~Die Sango Meeres Koralle~~ besteht aus natürlichen basischen Mineralstoffen in Pulverform. Sie verfügen über einen sehr hohen Anteil an basischen Elementen. Über 70 Mineralien und Spurenelementen werden dem Körper über die Sango Meereskoralle zugeführt - und das in einer für den Körper besonders leicht verwertbaren Form.
3. **Basisches Aktivwasser-Konzentrat Aktiv-Basen:** Aktiv-Basen ist ein Konzentrat mit einem pH-Wert zwischen 10,5 und 11. Daher nimmt man es in nur kleinen Mengen und verdünnt mit Wasser ein.
Verzehrempfehlung: Zweimal täglich 25 Milliliter in etwa 150 Milliliter Wasser geben (das ist ein kleines Glas) und ca. 1 Stunde vor einer Mahlzeit trinken. Eine [Entsäuerungskur mit Aktiv-Basen](#) sollte rein prophylaktisch zweimal jährlich durchgeführt werden. Bei Beschwerden entsprechend öfter, um den Zellen ausreichend Möglichkeit zu geben, den sauren Zustand der Reaktionsstarre auch tatsächlich verlassen zu können.
4. **Basische Bäder:** [Basische Vollbäder](#) (2 – 3 mal wöchentlich) fördern die Entsäuerung über die Haut. Alternativ können tägliche basische Fussbäder durchgeführt werden.
5. **Bentonit** zur Förderung der Entsäuerung, Beschleunigung der Entgiftung und Entlastung des Organismus.
6. **Zellschutz mit Astaxanthin:** Eine Entsäuerung bringt Entlastung. Doch benötigen die durch eine jahrelange Übersäuerung geschädigten und gestressten Zellen jetzt besonders viel Zuwendung. Es sollten daher hochwirksame Antioxidantien zugeführt werden, um die Zellen zuverlässig – nicht nur während der Entsäuerung, sondern auch künftig - vor freien Radikalen zu schützen. Eines der stärksten und potentesten Antioxidantien ist Astaxanthin, das Ihrem Körper zahlreiche gesundheitlichen Vorteile schenken kann. Lesen Sie hier mehr über [Astaxanthin](#).

7. **Zellnahrung mit Spirulina:** Eine Entsäuerung fordert von den Zellen jedoch auch Arbeit. Arbeiten kann man auch im Zustand der Mangelernährung – allerdings hält sich der Erfolg der Arbeit dann in äusserst engen Grenzen. Die Zellen müssen also rundum mit allen Nähr- und Vitalstoffen versorgt sein, um ihre Arbeit – die Entsäuerung – bestmöglich und mit hervorragenden Ergebnissen erledigen zu können. Diese Nähr- und Vitalstoffe kann Spirulina, die grüne Mikroalge, liefern. Sie ergänzt ideal die bisherigen Massnahmen aus basischer Ernährung, basischer Sango Meeres Koralle, Aktiv-Basen und Astaxanthin.
8. **Bitterstoffe:** Bitterstoffe unterstützen die Entsäuerung ganz enorm. Da alle bitterstoffhaltigen Kräuter basisch und infolgedessen entsäuernd wirken, wird empfohlen, regelmässig vor den Mahlzeiten Tees zu trinken, die aus bitterstoffhaltigen Pflanzen bestehen. Dazu gehören Löwenzahn, Schafgarbe, Kardamom, Kalmus, gelber Enzian, Galgant, Engelwurz, Tausendgüldenkrout, Wermut und weitere Kräuter. Unter anderem regen die Bitterstoffe in den genannten Heilpflanzen die Bildung von Verdauungssäften an. Ausserdem stimulieren sie die basophilen Drüsen im Verdauungstrakt, die zur körpereigenen Basenproduktion beitragen und damit ein wichtiges Puffersystem im Hinblick auf die täglich eintreffenden Säuren darstellen. Leider verliert dieses Puffersystem mit zunehmendem Alter an Leistungsfähigkeit. Daher stellen Bitterstoffe eine wunderbar aktivierende Massnahme dar, die hier regulierend eingreifen kann.
- Entsäuernde Bitterstoffe können nicht nur als Tee, sondern auch hervorragend in Form eines hochwertigen Kräuterbitters (z. B. Bitterstern), in Form von Löwenzahnwurzelextrakt oder aber als Bitter-Basenpulver eingenommen werden.

Warum basische Ernährung?

Veröffentlichung am 12.03.2010 / Aktualisierung am 19.11.2013 

(Zentrum der Gesundheit) - Die basische Ernährung versorgt den Menschen mit leicht aufnehmbaren basischen Mineralstoffen sowie mit allen Nähr- und Vitalstoffen, die der Körper benötigt, um in sein gesundes Gleichgewicht zu finden. Gleichzeitig verschont die basische Ernährung den Menschen mit all jenen sauren Stoffwechselrückständen, die durch die übliche Ernährungsweise im Körper entstehen. Auf diese Weise wird der Säure-Basen-Haushalt harmonisiert, so dass in allen Körperbereichen wieder der richtige und gesunde pH-Wert entstehen kann.

Übersäuerung ist normal – bei einer Leiche!

Der pH-Wert gibt an, wie basisch oder wie sauer Sie sind (die Mess-Skala reicht von 1 bis 14, wobei alle Werte unter 7 sauer und alle Werte über 7 basisch sind, 7 gilt als neutral). Verschiedene Körperbereiche haben verschiedene pH-Werte. Beim gesunden Menschen sollte der pH-Wert im Dickdarm beispielsweise leicht sauer sein, derjenige vom Urin (den sie leicht selbst messen können) leicht sauer bis neutral, derjenige im Blut und im Gewebe aber leicht basisch.

Das Blut sollte sogar einen ziemlich genauen pH-Wert von 7,365 aufweisen. Der Körper muss diesen Wert stabil halten. Genauso wie er die Körpertemperatur recht konstant bei 37 Grad hält, um gesund zu bleiben, so muss er auch stets den pH-Wert regulieren und das sog. Säure-Basen-Gleichgewicht halten. Schafft er das nicht und der pH-Wert des Blutes verschiebt sich trotz aller Bemühungen des Organismus in den sauren Bereich (= Übersäuerung), dann erscheinen die ersten Zipperlein – Zeichen dafür, dass sich der Körper langsam aber sicher dem Verfall nähert. Denn Übersäuerung ist nur in einem Zustand natürlich – nämlich dann, wenn Sie eine Leiche sind.

Woher kommen die Säuren?

Jede Mahlzeit, die Sie essen, wird in Ihrem Körper fein säuberlich zerlegt. Brauchbares wird verwendet, Unbrauchbares fliegt raus. Das nennt man Stoffwechsel. Nehmen wir einmal an, Sie essen eine Salami-Pizza – ein sehr gutes Beispiel für eine ausgesprochen säurebildende Mahlzeit.

Sie besteht in der Hauptsache aus Mehl, Käse, Wurst und Tomatensoße. Dazu kommt eine stattliche Anzahl künstlicher Zusätze wie **Geschmacksverstärker, Stabilisatoren, Konservierungsmittel, Säureregulatoren** usw. Alle diese Zutaten sind extrem säurebildend. Das heißt: Bei deren Verdauung entstehen im Körper eine Menge Säuren. Leider können Säuren nicht so einfach wieder ausgeschieden werden. Sie müssen erst neutralisiert werden.

Das geschieht mit Hilfe von Mineralstoffen wie Calcium, Kalium und Magnesium. Calcium und Magnesium sind die wichtigsten Mineralstoffe, die unser Organismus tagtäglich für eine Vielzahl von lebenswichtigen Aufgaben benötigt. Und Sie? Sie opfern eine riesige Menge dieser wertvollen Mineralstoffe für die Verdauung einer Pizza!

Säuren verursachen Mineralstoffmangel

Im Grunde wäre das ja nicht schlimm, wenn entweder die Pizza eine Ausnahme darstellte oder Mineralstoffe in unbegrenzter Anzahl vorhanden wären. Doch ist leider meistens weder das eine noch das andere der Fall. **Mahlzeiten (und Getränke), die ähnlich säurebildend sind wie Pizza** werden täglich nicht nur einmal, sondern mehrmals gegessen und getrunken. Und Mineralstoffe sind in einem modern ernährten Körper Mangelware.

Die Folge ist eine überwältigende Säureflut im Organismus. Große Mengen Mineralstoffe werden benötigt, um all die eintreffenden Säuren zu neutralisieren. Der Körper versucht verzweifelt, sein Säure-Basen-Gleichgewicht zu halten.

Mit Pizza und Co⁽¹⁾ treffen nicht annähernd so viele Mineralstoffe ein, wie er für die Neutralisierung der entstehenden Säuren bräuchte. Woher nehmen, wenn nicht stehlen?

Und so muss der Körper mit sich selbst Raubbau treiben. Er muss seine eigenen Mineralstoffdepots plündern. Aus den Knochen holt er sich Mineralien. Oder aus den Zähnen. Aus dem Haarboden, aus den Blutgefäßen oder aus den Organen. Damit riskiert er langfristig schwere Schäden (Karies, Krampfadern, Haarausfall, Osteoporose, brüchige Fingernägel, Bandscheibenleiden, Arteriosklerose usw.). Doch bleibt ihm nichts anderes übrig, um sich kurzfristig am Leben zu halten. Denn das Blut muss basisch bleiben, koste es, was es wolle - andernfalls folgt der baldige Tod.

Säuren machen dick

Gleichzeitig werden so viele Fettzellen wie möglich angelegt. Fett schützt die lebenswichtigen Organe vor den gefährlichen Säuren. Sie sind also nicht dick, sondern übersäuert! Und solange Sie übersäuert sind, bleibt dauerhafte Gewichtsabnahme ein unerfüllter Wunschtraum. In diesem Zustand wäre eine Diät nicht nur nutzlos, sondern dumm. Sie würden Ihren Organen den Bodyguard nehmen und sie den ätzenden Säuren aussetzen. Mit einer basischen Ernährung purzeln die Kilos übrigens automatisch.

Überlastete Organe

Wenn die Säuren dann glücklich neutralisiert sind (man nennt sie jetzt auch **Schlacken**), müssten sie eigentlich ausgeschieden werden – über die Nieren, die Haut, den Darm oder die Gebärmutter (mit der monatlichen Blutung). Das gelingt aber aufgrund der großen Säuremenge der üblichen Ernährungsweise nicht mehr.

Die Ausscheidungsorgane sind überlastet und die Schlacken werden im Körper eingelagert. Wenn sich irgendwann die Gelegenheit ergibt, wie z. B. während einer **Entschlackungskur** oder bei einer dauerhaften Ernährungsumstellung, können die Schlacken nach und nach ausgeschieden werden.

Säuren werden zu Schlacken

Vorerst aber bleiben sie im Körper. Dort richten sie Verheerendes an. Hier eine kleine Auswahl: Sie verstopfen Blutgefäße (**Arteriosklerose**) und führen zu **Bluthochdruck** mit all seinen Folgen. Sie lagern sich in die feinen Gefäße der Augennetzhaut und führen dazu, dass Sie eine immer stärkere Brille brauchen. Sie nisten sich im Haarboden ein und lassen Ihre Haare ausfallen. Sie bilden Nieren-, Gallen- und Blasensteine. Sie blockieren Gelenke und lassen diese teuflisch schmerzen (**Arthritis, Arthrose, Gicht und Rheuma**). Sie setzen sich zwischen die Zellen der Haut. Das macht alt, faltig und lässt Altersflecken und **Cellulite** entstehen.

Säuren locken Bakterien, Viren und Pilze an

Wenn Sie übersäuert sind, ist es, als riefen Sie all die „bösen“ Mikroorganismen mit dem Megaphon und lockten Sie regelrecht in Ihren Körper. Die kleinen Gestalten sind nicht die Übeltäter. Sie selbst sind das! Denn nirgends fühlen sich Bakterien, Viren, Pilze und andere schädliche Mikroorganismen so wohl wie in einem sauren Milieu.

Also werden Sie häufig erkältet sein, an grippalen Infekten und Entzündungen der Nasennebenhöhlen leiden. Sie werden außerdem **Hautausschläge, Allergien und Kopfschmerzen** haben. Pilze wie **Candida albicans** werden Ihnen **Blähungen, Scheideninfektionen, Müdigkeit, Heißhunger auf Süßigkeiten, übermäßigen Appetit und niedrigen Blutzuckerspiegel** bescheren.

Wenn Sie übersäuert sind, kann Ihr **Immunsystem** nur noch mit halber Kraft arbeiten. Krankheiten jeglicher Art – Infektionskrankheiten, chronische Krankheiten, Zivilisationskrankheiten – sind dann überhaupt kein Wunder mehr, sondern völlig normal. Denn dauerhafte Gesundheit kann nur in einem Körper mit leicht basischem Blut bestehen.

Die Lösung: Basische Ernährung

Basische Ernährung schafft im Körper ein Milieu, in dem sich nur solche Mikroorganismen wohl fühlen, die für unsere Gesundheit vorteilhaft sind und in dem schädliche Bakterien und Pilze zugrunde gehen. Basische Ernährung macht fit, jung, schlank und schön. Sie verhindert chronische Erkrankungen und beugt außerdem den typischen Zivilisationskrankheiten sowie Alterserscheinungen vor.

Basische Rezepte finden Sie [hier](#).

Die Grundregeln für eine basische Ernährung

Grundnahrungsmittel sind künftig Gemüse und Salate, insbesondere grünes Blattgemüse, am besten roh verzehrt, andernfalls nur kurz erhitzt.

Quinoa und Hirse ersetzen Getreideprodukte wie Pasta und Reis.

Früchte statt Zucker. Aber auch bei Früchten gilt: Je süßer sie sind, desto mehr Säuren entstehen bei ihrer Verdauung. Also in Maßen und immer nur auf den leeren Magen, nie als Dessert.

Nüsse und Samen (Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, etc.) ersetzen Fleisch, Fisch, Wurst und Milchprodukte (bitte Nüsse und Samen vor dem Verzehr ankeimen lassen – aus Nüssen und Samen lassen sich milchähnliche Getränke, Nuss-Käse, auch Sauercrèmes und Joghurt herstellen).

Frisch gepresster Zitronensaft ersetzt Essig.

Für die Zubereitung gilt: Bei der Verdauung von erhitzten Speisen entstehen grundsätzlich eher Säuren. Dieselbe Speise roh verzehrt wird oft basisch verstoffwechselt, z. B. Tomaten: frische Tomaten sind basisch, gekochte Tomatengerichte wie Tomatensoße aber sind außerordentlich sauer.

Reines kohlenstoffsaurefreies Quellwasser ersetzt Säfte aller Art und kohlenstoffsaurehaltige Getränke.


Süßigkeiten, Kaffee, Kakao, Alkohol, Zigaretten, Lebensmittelzusätze wie z. B.

Konservierungsstoffe, Farbstoffe etc. und Medikamente aller Art meiden. Sie lassen im Körper Säuren entstehen.

Sie finden bei uns auch eine [Übersicht über basische Lebensmittel](#) und eine umfangreiche Rezeptsammlung über [basische Rezepte](#).

- (1) Damit ist allgemein die heute übliche Ernährungsweise mit Kaffee, Toast und Marmelade oder Eier mit Speck zum Frühstück, Teigwaren und Fleisch zum Mittagessen und Brot mit Wurst oder Käse zum Abendbrot gemeint. Dazu eine Menge kohlenstoffsaurehaltiger Getränke und zwischendurch zuckerreiches Naschwerk.

Krebs entsteht in einem sauren Milieu

Dieser Text wurde veröffentlicht am 15.10.2009 um 15:56 Uhr 

(Zentrum der Gesundheit) - Milch fördert den gesunden Knochenaufbau. Dieser Spruch ist wohl den meisten Menschen geläufig. Leider ist diese Aussage falsch. Das Gegenteil ist der Fall: Milch sowie sämtliche daraus hergestellten Produkte entziehen dem Körper tatsächlich Calcium, so dass sie erheblich zur Entmineralisierung, und somit gleichzeitig zur Übersäuerung des Körpers beitragen. Ein saures Körpermilieu schafft ein ideales Umfeld für Bakterien, Pilze und infolgedessen für die unterschiedlichsten Krankheiten

pH-Wert als Richtskala

Auf der [pH-Skala](#) bezeichnet man den [pH-Wert](#) 7 als einen neutralen Wert. Alles was unter pH 7 liegt ist sauer, und alles darüber ist basisch. Sämtliche Körperflüssigkeiten sind auf einen entsprechenden pH-Wert angewiesen. Insbesondere das Blut muss einen konstanten basischen pH-Wert aufweisen.

Obst und Gemüse als Basenlieferant

Um die erforderlichen pH-Werte im Körper aufrechterhalten zu können, ist der Organismus auf die Zufuhr [Basen bildender Lebensmittel](#) dringend angewiesen. Hierzu zählen vor allem Obst, Gemüse, Salate, Sprossen, Keime sowie reines Quellwasser.

Übersäuerungs-Ursache: Säurebildende Lebensmittel

Leider hat sich unsere Ernährung in den letzten Jahrzehnten grundlegend verändert. Wir verzehren heute ein Übermaß an Säure bildenden Lebensmitteln. Hierzu zählen in erster Linie sämtliche tierischen Lebensmittel, wie [Fleisch](#), [Fisch](#), Wurst, Eier, [Milch](#), [Joghurt](#), [Käse](#), Quark etc., sowie Weißmehlprodukte und [zuckerhaltige Nahrungsmittel](#) in ihrer ganzen Vielfalt. Von den verarbeiteten Nahrungsmitteln mit ihren unzähligen [chemischen Lebensmittelzusatzstoffen](#) ganz zu schweigen.

Milch fördert die Übersäuerung

Das Ungleichgewicht zwischen der Zufuhr Basen bildender und Säure bildender Nahrungsmittel führt mit der Zeit zur [Übersäuerung des Körpers](#) – und der immer weiter steigende Milchverbrauch trägt sehr zu dieser Entwicklung bei.

Osteoporose durch Calciummangel

Da das Blut auf keinen Fall in einen niedrigeren pH-Wert abrutschen darf, mobilisiert der Körper sämtliche ihm zur Verfügung stehenden basischen Reserven. Werden nicht genügend Basen

über die Nahrung zugeführt, muss er seine Reserven nach und nach plündern. Als wichtigstes Puffer-Mineral zum Ausgleich der überschüssigen Säuren ist das Calcium zu nennen.

Ein Großteil des Calciums befindet sich in den Knochen. Entzieht er diesen das [Calcium](#), sind die unmittelbaren Probleme des Körpers werden zwar erst einmal gelöst, für die Knochen entstehen allerdings auf diese Weise langfristige Probleme. Durch die ständig zunehmende Entmineralisierung der Knochen werden diese immer schwächer, die Knochendichte lässt nach und [Osteoporose](#) und [Knochenbrüche sind die logische Folge](#).

Neben dieser Entwicklung gibt es eine Vielzahl weiterer gesundheitlicher Probleme, die mit einer säureüberschüssigen Ernährung, und der damit in Verbindung stehenden Übersäuerung des Körpers in direktem Zusammenhang stehen.

Pilze, Bakterien und Viren

Die [Naturheilkunde](#) vertritt die Auffassung, dass so gut wie alle gesundheitlichen Probleme durch eine Übersäuerung des Körpers verursacht werden. Sie begründet es damit, dass Parasiten, Bakterien, Viren sowie eine Überbesiedlung mit [Candida Pilzen](#) – und hier liegen die eigentlichen Ursachen für all die unterschiedlichen Krankheiten begründet – ausschließlich in einem sauren Milieu gedeihen. In einem ausgeglichenen Säure-Basenmilieu können diese Krankheitserreger nicht überleben.

Krebs entsteht in einem sauren Milieu

So wurde beispielsweise festgestellt, dass [Krebs](#) am häufigsten bei Menschen auftritt, deren Körper einen sehr sauren pH-Wert aufweist. Die Tatsache, dass bei 40% der Bevölkerung aufgrund ihrer derzeitigen gesundheitlichen Situation eine Krebserkrankung als Folgeerkrankung zu erwarten ist, weist auf die heute weit verbreitete Übersäuerung der Menschen, und der dazugehörenden falschen Ernährungsweise hin.

Natürliche Calcium-Lieferanten

Da Milch und Milchprodukte für die Knochengesundheit nicht zuträglich sind, stellt sich die Frage, wie der Körper auf natürlichem Wege dennoch ausreichend mit Calcium versorgen kann. Die Antwort lautet: Insbesondere Vollkorngetreide, Sojabohnen, grünes Blattgemüse, aber auch anderes Gemüse und Obst sind ausgezeichnete, und für den Körper leicht verwertbare, Calciumlieferanten.

Cola bitte nicht trinken. Nehmen Sie lieber Industriereiniger!

25.02.2016

Daniel Barker

Coca-Cola mag die wertvollste Marke der Welt sein. Aber anstatt die braune Brause zu trinken, wäre es viel klüger, sie zum Reinigen zu verwenden. Viele Menschen wissen gar nicht, wie schädlich eine Coke für den menschlichen Körper ist – der pH-Wert entspricht dem von Batteriesäure! Hat man jedoch einmal miterlebt, wie gut Coca-Cola zum Rostlösen geeignet ist, wird man es sich künftig wohl genau überlegen, ob [man das seinem Körper wirklich antun will](#).

Als »Softdrinks« werden Colas und ähnliche Getränke kategorisiert, dabei sind sie alles andere als »soft« und ebendeshalb hervorragend geeignet zum Reinigen. Wenn etwas zum Abbeizen genutzt werden kann, zum Rostlösen, zum Entkalken von Toiletten und zum Säubern von Automotoren, dann sollte man doch meinen, es sei zum Trinken nicht geeignet, oder? Und dennoch stürzen Tag für Tag Millionen Menschen unzählige Liter Cola hinunter.

Hier eine unvollständige Auflistung der Dinge, für die Coca-Cola im Haus genutzt werden kann. Erstellt wurde die Liste von der Gruppe Anonymous:

1. Schmiere aus Kleidung und Stoffen entfernen.
2. Rost entfernen. Methoden, die zum Einsatz kamen: Stoff, Schwamm oder auch nur Alufolie, die in Cola getaucht war. Kann auch festgerostete Muttern lockern.
3. Entfernt Blutflecken aus Kleidung und Stoffen.
4. Beseitigt Ölflecken vom Garagenboden. Einwirken lassen, dann mit einem Schlauch abspülen.
5. Tötet Schnecken (sie vertragen die Säure nicht).
6. Reinigt angebrannte Pfannen. Pfanne in Coke einweichen, dann abspülen.
7. Entkalkt Kessel (dasselbe Vorgehen wie bei angebrannter Pfanne).
8. Säubert Batterieklemmen. Einfach eine kleine Menge [Coke](#) darüber schütten.
9. Säubert den Motor Ihres Wagens. Coke-Händler arbeiten seit Jahrzehnten mit dieser Methode.
10. Lässt Geldmünzen wieder funkeln. Angelaufene Münzen glänzen nach einem Cola-Bad wie neu.
11. Säubert den Mörtel zwischen Kacheln. Geben Sie es auf den Küchenboden, lassen Sie es ein paar Minuten einwirken, anschließend wegwischen.
12. Löst einen Zahn auf. Legen Sie den Zahn in einen luftdichten Behälter mit Cola. Es dauert eine Weile, aber es funktioniert!

Wenn Coca-Cola Zähne auflösen kann, was stellt es dann wohl mit Ihrer Magenschleimhaut an?

Warum Coke katastrophal für den Körper ist

Eine Reizung der Magenschleimhaut ist nur eine von zahllosen negativen Folgen, die der Verzehr von Coca-Cola mit sich bringen kann. Um sich vor der Kohlensäure zu schützen, produziert der Magen sein eigenes Antazidum.

Dadurch wird dem Körper Kalzium entzogen, während die in der Cola enthaltene Phosphorsäure Blut und Knochen weiteres Kalzium entzieht. Softdrinks verursachen zudem Reflux, was schädlich für die Zellen in der unteren Speiseröhre ist. Dieser Zellschaden kann zur Entwicklung von Speiseröhrenkrebs führen. Der früher nur sehr selten auftretende Krebs ist inzwischen recht weit verbreitet.

Wenn Sie wissen wollen, was in Ihrem Körper geschieht, wenn Sie Coca-Cola getrunken haben:

Nach zehn Minuten: Der in einem Glas Cola enthaltene Zucker versetzt dem Körper einen verheerenden Schlag, weil die Phosphorsäure die Wirkung des Zuckers unterbindet.

Nach 20 Minuten: Die Insulinkonzentration im Blut steigt an. Innerhalb 40 Minuten nach dem Konsum von Cola fängt das Koffein an zu wirken. Die Pupillen weiten sich, und die Leber schickt Zucker ins Blut. Der Körper produziert Dopamin, was im Gehirn eine ähnliche Wirkung auslöst wie Heroin.

Und schließlich:

Nach mehr als einer Stunde: Jetzt setzt auch die harntreibende Wirkung des Getränks ein. Kalzium, Magnesium und Zink, alles in unseren Knochen enthalten, werden aus dem Körper gespült, ebenso Natrium. Zu diesem Zeitpunkt können wir gereizt werden oder in eine gedrückte Stimmung verfallen. Was an Wasser in einer Coca-Cola enthalten ist, wird durch den Harn komplett wieder ausgeschieden.

Nicht für den menschlichen Konsum gedacht

Coca-Cola enthält Dutzende weitere Zutaten, die sich kurz- oder langfristig auf die Gesundheit auswirken.

Egal ob Coke Light, die koffeinfreie Variante und so weiter – sie alle enthalten schädliche oder potenziell schädliche Substanzen wie Aspartam oder Orthophosphorsäure.

Also: Wenn auch bei Ihnen noch Coca-Cola im Haus herumstehen sollte, führen Sie es einem guten Verwendungszweck zu: Säubern Sie damit den Garagenboden oder polieren Sie Chrom. Dafür ist diese Flüssigkeit prima geeignet.