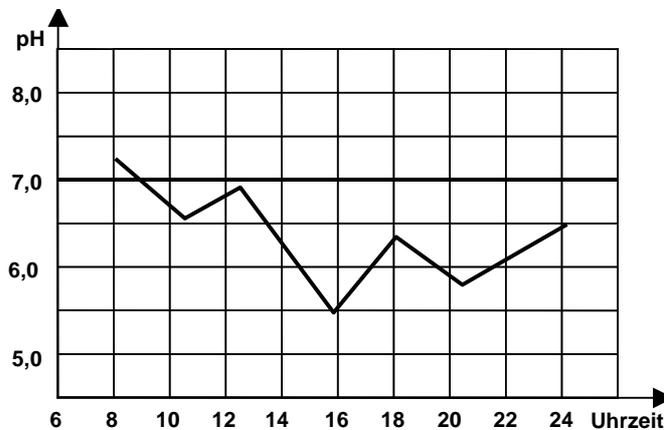


Entgleisungsstufe 3 bedeutet: Der Morgenurin hat einen pH-Wert von über 6,5.



Unter einer Übersäuerung der Stufe 3 verstehen wir, wenn bei einer Messung der pH-Werte des morgendlichen Urins der erste Messwert am Morgen im basischen Bereich liegt (Werte $> 6,5$). Bei einem Menschen mit einem gesunden Säure-Basen-Haushalt ist der erste Urin am Morgen immer im sauren Bereich, sodass eine Abweichung in den basischen Bereich als nicht normal und somit nicht gesund bezeichnet werden kann. Ein gesunder Organismus scheidet über Nacht alle überschüssigen Säuren (saure Abfallprodukte aus dem Stoffwechsel) aus, die sich über den Tag gesammelt haben. Selbst bei einer sehr guten Ernährung und einem gutem Lebensstil fallen jeden Tag saure Abfallprodukte an, weshalb diese Säureausscheidung am Morgen bei jedem messbar sein sollte. Deshalb haben wir die morgendliche Säureausscheidung als 3. Kriterium eines gesunden Säure-Basen-Haushaltes definiert.

Hinweis: Einen basischen Morgenurin können Sie fälschlicherweise auch messen, wenn Sie wenig oder gar nicht geschlafen haben. Ein einzeln gemessener basischer Morgenurin ist ohnehin kein sicheres Zeichen. Messen Sie bitte immer mehrere Tage.

Gibt es Abweichungen dieser nächtlichen Säureflut, so liegt dies in der Regel an der Nieren- und/oder Leberfunktion. Beim Gesunden sorgt die Leber in der Nacht für die Verstoffwechslung zu ausscheidungsfähigen Säurebestandteilen, sodass die Nieren diese Säuren in den Morgenstunden über die Blase ausscheiden können. Beim ersten Urin verlassen diese in der Blase gesammelten Säuren dann den Körper. Deshalb handelt es sich bei dieser Störung des SBH auch nicht um eine reine Übersäuerung. Unter einer reinen Übersäuerung würde man nur das Vorhandensein von zu viel Säuren verstehen, wie dies bei der Störung des 1. Kriteriums vorliegt. Beim Kriterium 3 ist die Störung aber schon viel tief greifender, denn der Körper scheidet die normal anfallenden Säuren aus dem Stoffwechsel nicht mehr aus, sodass sich diese im Körper sammeln und im Gewebe abgelagert werden.

Wenn sich im weiteren Tagesverlauf bei den pH-Messungen sehr tiefe Werte ($< 6,0$) zeigen, dann versucht der Körper diese sauren Schlacken nun kompensativ über den Tag verteilt auszuschleiden. So verlässt wenigstens ein Teil der Säuren den Körper, auch wenn dies auf Kosten der gesunden Regulation des Körpers geht. Sind die pH-Werte auch während des Tages hoch ($> 6,5$), so wird überhaupt keine Säure mehr ausgeschieden und es kann früher oder später wegen der Säureeinlagerungen zu Problemen bei den Organen und den Körperfunktionen kommen.

Um den SBH wieder in Gang zu bringen, steht also in erster Linie die Aktivierung der Leber- und der Nierenfunktion, um die nächtliche Säureausscheidung wieder zu starten.

Die notwendigen Maßnahmen:

1. Eine basische Ernährung ist die Grundlage und Voraussetzung für eine Regulierung des SBH. Bitte lesen Sie hierzu den Ratgeber, denn oft wird eine basische Grundausrichtung der Ernährung missverstanden.

2. Die nächste wichtige Maßnahme ist die Zufuhr von konzentrierten organischen Mineralien aus Gemüse und Kräutern. Diese Zufuhr gleicht das Defizit an basischen Mineralien sowohl im extra- als auch im intrazellulären Bereich aus, sodass die Leber und Nieren wieder besser arbeiten können und die Säureausscheidung wieder in Gang kommen kann. Wir empfehlen hier die Einnahme von 3 x täglich 1 TL Pianto, weil die Nahrung alleine in der Regel nicht ausreicht.

Pianto und breiiger Stuhl:

Am Anfang nimmt der Körper nur eine kleine Menge Mineralien auf, der Rest wird ausgeschieden (breiiger Stuhl). Der Körper muss erst wieder trainiert werden. Ist das erfolgt wird der Großteil der Mineralstoffe aufgenommen, dies müsste das Ende des breiigen Stuhles sein (dies kann schon nach 10 Tagen oder auch erst nach Monaten erreicht werden). Je öfter Sie Pianto in kleinen Mengen (auch $\frac{1}{2}$ TL oder $\frac{1}{4}$ TL) nehmen, desto schneller erreichen Sie dieses Ziel. Nicht durch eine einmalige erhöhte Einnahmemenge, sondern über die Anzahl der Einnahmen verbessern Sie die Aufnahme.

Achtung: Bitte keine Mineraltabletten oder Basenpulver einnehmen, denn diese überladen nur den extrazellulären Raum mit Mineralien, können aber nicht die Organfunktion anregen, sodass keine Säureausscheidung einsetzt und die zusätzlichen Mineralien nur die Nieren unnötig belasten.

3. Als weitere wichtige Maßnahme empfiehlt sich die Einnahme von probiotischen Mikroorganismen mit Milchsäure am Abend. Hier wirken 2 Faktoren gleichzeitig positiv. Auf der einen Seite wirkt die rechtsdrehende Milchsäure auf den pH-Wert des Blutes, sodass hierdurch im Wesentlichen die Nieren angeregt werden. Auf der anderen Seite wird durch die Mikroorganismen der Darm extrem unterstützt, wodurch die eigene Giftbildung verringert wird, was sich dann direkt entlastend auf die Leber auswirkt. Durch die abendliche Einnahme einer größeren Menge kann so ein entscheidendes Signal gesetzt werden, sodass es wieder zur gesunden nächtlichen Säureausscheidung kommen kann. Wir empfehlen hier eine Menge von 100 ml als Einmaldosis am Abend (vor der Mahlzeit).

4. Eine weitere unterstützende Maßnahme sind basische Bäder. Am besten als Vollbäder. Wenn keine Badewanne vorhanden ist können täglich Fußbäder gemacht werden. Gerade bei der Störung des 3. Kriteriums sind die Basenbäder von großer Wichtigkeit. Wenn der normale Ausscheidungsweg über die Nieren nicht mehr ausreichend funktioniert kann hier die Haut als Entgiftungsorgan perfekt einspringen. Die Haut ist bei allen Menschen noch zur Ausscheidung in der Lage. Je schlimmer die Situation ist, umso öfter sollte man baden.

5. Als letzter, aber deshalb nicht weniger wichtiger Punkt, ist das Trinken von ausreichend mineralarmer Flüssigkeit (Bitte lesen Sie die Rubrik Trinken). Bei Nierenkranken wird auch in der Schulmedizin darauf hingewiesen, dass nur mineralarme Wässer getrunken werden dürfen. Aus diesem Grund ist es bei Störungen des 3. Kriteriums sehr wichtig auch dieses zu beachten, denn es handelt sich ja zumindest um eine Nierenschwäche (von einer Erkrankung im medizinischen Sinn darf man hier nicht reden). Als Grenzwert kann der Wert für Babynahrung gelten, denn auch hier darf man die Niere nicht mit "schlechten" anorganischen Mineralien überlasten. Somit gilt < 130 mg/l bezogen auf den Gesamtinhalt von Mineralien auf einen Liter Wasser. Dieser Wert ist heute fast auf jedem Mineralwasser angegeben. Leitungswasser liegt hier in der Regel deutlich darüber, weshalb dieses in der jetzigen Situation nicht empfohlen werden kann. Lebendiges Umkehrosmosewasser ist hier sehr zu empfehlen. Als Flüssigkeitsmenge ist ein Liter auf 25 kg Körpergewicht ein guter Richtwert. Die Hälfte davon sollte als reines Wasser getrunken werden, die andere Hälfte darf auch als basischer Kräutertee getrunken werden (der Tee ist kein muss und sollte auch langsam begonnen werden).

Wenn all diese 5 Maßnahmen strikt befolgt werden, zeigt sich schon oft nach wenigen Tagen oder Wochen, dass die morgendliche Säureausscheidung einsetzt. Dies kann und sollte jeder überprüfen, indem man von Beginn der Entsäuerungskur III an jeden Morgen den pH-Wert des ersten Urins misst. Fällt der pH-Wert unter 6,0, so hat die so wichtige Säureausscheidung eingesetzt.

Hat die morgendliche Säureausscheidung einmal begonnen kann es sogar sein, dass diese den ganzen Tag andauert und der Körper nun 24 h am Tag die jahrelang gesammelten Säuren endlich ausscheidet. Dies ist sehr gut und erwünscht, doch kann dies zu der sogenannten Säurekrise führen. Nach Fryda setzt diese Krise bei ihren chronisch kranken Patienten nach ungefähr 3 - 6 Wochen ein und dauert dann einige Tage. In diesen Tagen ist die Ausscheidung so groß, dass man sich sehr schlecht fühlt - trotzdem sollte man aber diese Kur nicht abbrechen. Hier gilt das Motto „durchhalten“.

3 Monate nach Beginn der Entsäuerungskur III sollte man die Messung der drei Tagesprofile der pH-Werte wiederholen. So sehen Sie was sich geändert hat und welche weiteren Schritte erforderlich sind, um den Säure-Basen-Haushalt weiter zu verbessern. Die erfolgten 3 Monate werden in der Regel nicht ausreichen, den SBH ins Gleichgewicht zu bringen. Zur Messung sollten die oben empfohlenen Präparate unbedingt eine Woche vor der Messung abgesetzt werden.

| Basische Ernährung | | | | |
|--|--|---|----------------------------------|-----------------------------|
| Bitte essen Sie abends keine Kohlenhydrate und keine Rohkost (besser gekochtes Gemüse mit ausreichend Leinöl und viel Eiweiß). | | | | |
| | Pianto | Probiotische Mikroorganismen | Basische Bäder | Trinken |
| | Dosierung (anpassen an den Stuhlgang) | Einmaldosis am Abend (vor der Mahlzeit) | | Reines mineralarmes Wasser. |
| 1. Monat | 3 x 1 TL | 100 ml | tägliche Vollbäder oder Fußbäder | |
| 2. Monat | 3 x 1 TL | 100 ml | | ½ l basischer Tee |
| 3. Monat | 3 x 1 TL | 100 ml | | 1 l basischer Tee |
| 1 Woche | Setzen Sie alles ab. | | | |
| Abschluss | Kontrollmessung pH-Werte des Urins über 3 Tage bei jedem Toilettengang | | | |

Für die Entsäuerungskur III benötigen Sie für 1 Monat:

1 x Pianto á 390 ml

3 x Probiotische Mikroorganismen á 1000 ml

1 x Basisches Badesalz á 1400 g

(evtl. Basischer Tee – nicht unbedingt erforderlich)

Mögliche Ergebnisse der Kontrollmessung und die sich daraus ergebenden Empfehlungen:

a) Die Werte des Morgenurins sind nach dem Absetzen der Präparate wieder hoch ($> 6,7$), sodass die gleiche Kur mit einer Dauer von 3 Monaten wiederholt werden sollte. Aus meiner Erfahrung tritt dies nur extrem selten auf und auch nur dann, wenn schlecht getrunken wurde (nicht ausreichend oder falsches Wasser) oder eine schlechte Ernährung und ein schlechter Lebensstil besteht. Bei der Wiederholung der Kur sollten unbedingt diese "Fehler" vermieden werden.

b) Die Tagesprofile zeigen jetzt eine Störung des 1. Kriteriums (es gibt nach 10:00 Uhr pH-Werte von unter pH 6,4). Somit war der Schritt der Entsäuerungskur III erfolgreich, denn die Säureausscheidung ist in vollem Gange. Jetzt sollten Sie die Entsäuerungskur I anschließen. Da Sie möglicherweise jahrelang die Ausscheidungsblockade der Stufe 3 hatten, ist es empfehlenswert während der Entsäuerungskur I die Einnahme von Pianto weiterzuführen, um eine höhere Vitalstoffzufuhr zu gewährleisten. Bei der klassischen Entsäuerungskur I ist dies nicht Pflicht.

c) Die Tagesprofile zeigen jetzt eine Störung des 2. Kriteriums (die Tageswerte nach 10:00 Uhr schwanken nur zwischen pH 6,7 und pH 7,3 und haben somit eine geringe Dynamik). Somit war auch in diesem Fall die Entsäuerungskur III sehr erfolgreich. Die morgendlichen Werte sind immer noch sauer und die Tageswerte liegen ohne Dynamik um den neutralen Bereich herum. Dieses Ergebnis bedeutet, dass Sie es sogar geschafft haben die meisten Säuren aus dem extrazellulären Bereich auszuscheiden (im Gegensatz zur Entgleisungsstufe 1). Was Ihnen nun noch fehlt, ist die intrazelluläre Entsäuerung. Hierzu gibt es die Entsäuerungskur II.

d) Die Tagesprofile entsprechen dem eines gesunden Menschen. Gratuliere! Sie haben es geschafft ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Bitte kontrollieren Sie in 3 Monaten nochmals die Tagesprofile. So sehen Sie, ob Sie es tatsächlich geschafft haben oder ob Sie ohne die unterstützenden Maßnahmen der Kur III zurückfallen und evtl. doch noch ein paar Monate zumindest einen Teil der Maßnahmen benötigen, um den SBH dauerhaft im Gleichgewicht zu halten.

Dipl.Ing. Dipl.hol.en.med. Dominik Golenhofen

Haftungsausschluss

Die Nutzung dieser Informationen geschieht auf eigene Verantwortung, sie ersetzen keinesfalls die Untersuchung und Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Vor Anwendung der Informationen sollte ein Arzt oder Heilpraktiker befragt werden. Bei körperlichen und psychischen gesundheitlichen Problemen empfiehlt Agenki die regelmäßige Vorstellung bei einem Arzt, Heilpraktiker und/oder Psychotherapeuten und die Befolgung der vereinbarten Therapie.