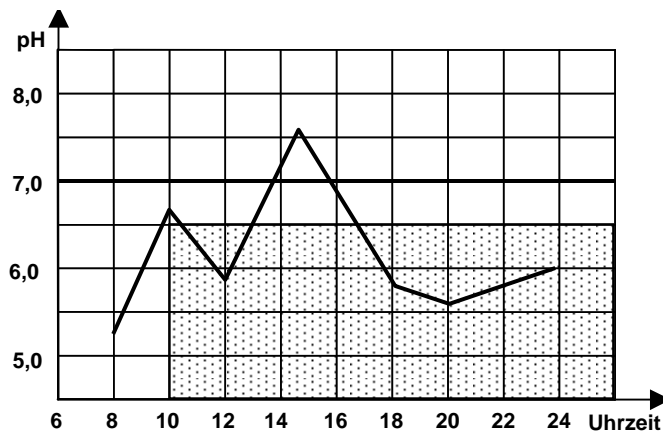


Entgleisungsstufe 1 bedeutet: Es gibt nach 10:00 Uhr pH-Werte von unter pH 6,4.



Unter einer Übersäuerung der Stufe 1 verstehen wir, wenn bei einer Messung der pH-Werte des Urins, einige der Messwerte nach 10:00 Uhr im sauren Bereich liegen (Werte < 6,4). Bei einem Menschen mit einem gesunden Säure-Basen-Haushalt ist der erste Urin am Morgen immer im stark sauren Bereich (5,0 bis 6,0). Der Körper scheidet die über Nacht anfallenden Säuren am Morgen aus. Das ist gewollt und ein gutes Zeichen für die Funktion von Leber und Nieren. Danach steigen die Werte jedoch an und liegen über den Tag verteilt um den neutralen Bereich herum mit Werten von pH 6,4 bis 8,0. Werden während des Tages aber Werte niedriger als 6,4 gemessen, so ist dies ein Zeichen für eine Übersäuerung des Körpers, denn der Körper versucht die überschüssige Säure während des Tages loszuwerden. Der Körper funktioniert insoweit noch gut, denn er ergreift selber die richtige Kompensation – Säure raus. Sind die Werte konstant sehr tief (Werte < 6,0), dann ist hier schon eine sehr starke Säureausscheidung erforderlich, um das Gleichgewicht im Körper noch aufrecht zu erhalten. Diese erforderliche Säureflut während des Tages haben wir deshalb als 1. Kriterium einer Abweichung eines gesunden Säure-Basen-Haushaltes (SBH) definiert.

Da der Körper schon selber die richtige Maßnahme ergriffen hat, ist dieser Zustand der Übersäuerung auch noch nicht so tragisch. Es kann sein, dass schon einige Säuren im Körper z. B. im Bindegewebe, Fettgewebe, Gelenke abgelagert wurden, dies ist aber nicht zwingend erforderlich. Auch Gelenkhäute, Sehnen und Bänder zählen zum Bindegewebe. Sind diese übersäuert geht das auf Kosten der Elastizität. Unterstützt man den Körper bei dieser Säureausscheidung, so wird sich der SBH relativ schnell regulieren. Je mehr Säure eingelagert wurde, umso länger wird es dauern bis sich der SBH ausgleicht und umso wichtiger ist es den Körper zu unterstützen. Hat dieser Zustand der Säureeinlagerung schon länger bestanden, so kann es sein, dass die Säure sogar schon in den Zellen eingelagert wurde.

Um den SBH wieder in Gang zu bringen, steht als erste Maßnahme die Unterstützung der Säureausscheidung. Hierzu muss man einfach möglichst viele „gute“ basische Mineralien zuführen, womit die Säure besser gebunden und somit leichter ausgeschieden werden kann. In der Praxis hat sich folgendes Vorgehen dabei sehr bewährt.

### 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.

Hinweis: Wer den Prozess der Entsäuerung intensivieren will, kann täglich frisch gepresste Gemüsesäfte trinken oder Gemüsekonzentrate wie z. B. Pianto einnehmen.

2. Die nächste wichtige Maßnahme ist die Zufuhr von einer ordentlichen Menge an basischen Mineralien (Basenpulver). Hier ist es ganz wichtig die richtige Form der Mineralien zu wählen, nämlich CITRATE. Citrate sind basische Mineralien, die in Wasser gelöst leicht sauer sind, wie wir dies z. B. von den natürlichen Citraten der Zitrone kennen. Da die Citrate leicht sauer sind, binden Sie kaum die Magensäure und somit kann die Verdauung normal funktionieren. Viele Menschen nehmen hier „übliche“ Basenpulver aus Carbonaten, die die Magensäure binden und somit die ganze Verdauung durcheinander bringen können. Die hierdurch herbeigeführten Verdauungsstörungen können zu ernsthaften Erkrankungen führen, weshalb man hier keine Experimente machen sollte. Citrate binden 3 x mehr Säure als Carbonate und stellen somit ein ideales Mittel für diese 1. Stufe der Übersäuerung dar. Die Einnahme von ca. 5 g pro Tag (mit 1,5 l Wasser mischen und über den Tag verteilt trinken) hat sich in der Praxis bewährt.

**Achtung:** Viele Basenpulver mit Citraten haben einen hohen Anteil an Zucker, der als Laktose getarnt ist. Lesen Sie deshalb immer genau die Liste der Inhaltsstoffe, denn Zucker übersäuert den Körper!

3. Da wir nun durch die basenüberschüssige Ernährung und die Citrate dem Körper ausreichend basische Mineralien zuführen, ist es wichtig auch ausreichend Flüssigkeit zuzuführen. Als Flüssigkeitsmenge ist ein Liter auf 25 kg Körpergewicht ein guter Richtwert. Ein Teil dieser Flüssigkeit können Sie als basischen Kräutertee trinken, um so noch mehr die Säureausscheidung anzuregen. Die im Tee enthaltenen Mineralien können Säuren aus dem Gewebe lösen. Dieser Effekt ist nicht zu unterschätzen, weshalb ich im ersten Monat der Entsäuerungskur I max. einen halben Liter Kräutertee empfehle. Im zweiten Monat darf man die Menge auf einen ganzen, im dritten Monat sogar auf eineinhalb Liter steigern.

**Wichtig:** Die Hälfte der Flüssigkeit sollte aber immer als reines Wasser getrunken werden. Je lebendiger ein Wasser ist, umso mehr Schlacken kann es binden, weshalb Leitungswasser während einer Entsäuerungskur nicht ideal ist. Bitte lesen Sie hier auch den Ratgeber zum Thema Trinken.

4. Eine weitere unterstützende Maßnahme sind basische Bäder. Am besten als Vollbäder. Wenn keine Badewanne vorhanden ist, können täglich Fußbäder gemacht werden. Die Haut ist unter anderem auch ein Entgiftungsorgan und in der Lage Säuren auszuscheiden. Je schlimmer die Übersäuerung, umso öfter sollte man basische Bäder machen, wenn nötig sogar täglich. Unterschätzen Sie diese Maßnahmen nicht. Alles was Sie über die Haut ausscheiden, muss die Niere schon nicht entsorgen und trägt zur Nierenentlastung bei. Dies ist vor allem bei einem hohen pH-Wert des Morgenurins wichtig.

Wenn alle diese Maßnahmen strikt befolgt werden zeigt sich oft schon nach wenigen Tagen dass die Säureausscheidung während des Tages nicht mehr erforderlich ist. Die Citrate führen so viele Basen zu, dass es teilweise sogar zu viele sind und der Urin dann trotz der noch bestehenden Übersäuerung schon basischen Urin ausscheidet. Der Körper benötigt einfach Zeit, um die in der Tiefe abgelagerten Säuren zu mobilisieren und auszuscheiden. Deshalb sollte man auch mit der Einnahme der Citrate nicht übertreiben.

**Hinweis:** Wer hier größere Mengen, also 10 g Mineralien oder mehr über eine längere Periode nimmt, kann basische Nierensteine bekommen. Deshalb empfiehlt es sich auch während der Einnahme von Citraten einmal pro Woche die pH-Werte des Urins während des Tages zu überprüfen. Hier ist vor allem der erste Morgenurin sehr aussagekräftig, dieser sollte immer im sauren Bereich liegen. Die Werte sollten durch die Maßnahmen höher liegen als bei der 1. Messung, aber nicht konstant extrem basisch (Werte > 7,5). Werden immer pH-Werte > 7,5 gemessen, so sollte die Menge der Citrate reduziert werden, sodass die Werte zumindest teilweise unter pH 7,5 sinken. Wie gesagt nur konstante Werte von über 7,5 sind über Wochen ungünstig. Einzelne Werte am Tag sollen aber durchaus über dem pH-Wert von 7,5 liegen. Es sollte lediglich eine Schwankungsbreite bzw. Dynamik vorhanden sein.

Nach den 3 Monaten der Entsäuerung sollte mit den Citraten für eine Woche pausiert werden. Danach sollten wieder für 3 Tage die Urinwerte gemessen werden. Erstellen Sie die gleichen Tagesprofile wie vor Beginn der Kur. 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 um den SBH ins Gleichgewicht zu bringen. Für die pH-Wertmessung sollten die oben empfohlenen Präparate unbedingt eine Woche vor der Messung abgesetzt werden.

Basische Ernährung			
Bitte essen Sie abends kein Getreide und keine Rohkost (besser gekochtes Gemüse mit ausreichend Leinöl und viel Eiweiß).			
	Basenpulver (Citate)	Trinken	Basische Bäder
1. Monat	Täglich 5 g (mit 1,5 l Wasser mischen und über den Tag verteilt trinken)	½ l basischer Tee	2 Vollbäder pro Woche oder täglich 1 Fußbad
2. Monat		1 l basischer Tee	
3. Monat		1 ½ l basischer Tee	
1 Woche	Setzen Sie alles ab.		
Abschluss	Kontrollmessung der pH-Werte des Urins über 3 Tage bei jedem Toilettengang		

Für die Entsäuerungskur I benötigen Sie für 3 Monate:

2 x Basenpulver á 300 g

1 x Basischer Tee á 250 g

1 x Basisches Badesalz á 1400 g

Mögliche Ergebnisse der Kontrollmessung und die sich daraus ergebenden Empfehlungen:

- a) Die Tagesprofile zeigen weiterhin eine Störung des 1. Kriteriums. Meistens sind die Werte höher als bei der 1. Messung, aber einfach noch nicht ausreichend angestiegen. Dies ist kein Zeichen von Misserfolg, sondern lediglich ein Zeichen, dass Sie so stark mit Säure belastet waren, dass Sie in der doch recht kurzen Zeit von 3 Monaten nicht komplett entsäuern konnten. Sie sollten also einfach mit der Entsäuerungskur I fortfahren. Aus der Erfahrung dauert eine Entsäuerung der 1. Stufe 3 – 12 Monate. Sollten sich die Werte also nach 6 - 9 Monaten überhaupt nicht verbessert haben, so ist es wirklich an der Zeit zu überprüfen, ob Sie die obigen Maßnahmen ausreichend befolgt haben.
- b) Die Tagesprofile zeigen jetzt eine Störung des 2. Kriteriums. Somit war die Entsäuerungskur I erfolgreich. Die allmorgendlichen Werte sind immer noch sauer (die Säureausscheidung über die Nacht läuft also noch) und die Tageswerte liegen ohne Dynamik um den neutralen Bereich herum. Dieses Ergebnis bedeutet, dass Sie es geschafft haben die meisten Säuren aus dem extrazellulären Bereich auszuschleiden (im Gegensatz zur Entgleisungsstufe 1). Was Ihnen nun noch fehlt ist die intrazelluläre Entsäuerung. Hierzu gibt es die Entsäuerungskur II, die Sie nun anschließen sollten. Es kommt relativ häufig vor, dass nach einer Entsäuerungskur I eine Entsäuerungskur II erfolgen muss. Bitte werten Sie dies nicht als Misserfolg, sondern als normalen Prozess auf dem Weg zur Gesundheit. Zuerst entsäuert man das Bindegewebe etc. und dann die Zelle.
- c) 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, damit Sie sehen können, ob Sie es tatsächlich geschafft haben oder ob Sie ohne die unterstützenden Maßnahmen der Kur I 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.