

DER WEG ZURÜCK IN DIE JUGEND

- (REVERSE AGING) -

**KEIN WUNSCHTRAUM,
SONDERN WISSENSCHAFTLICHE
ERKENNTNIS**

**WIE SIE DURCH EINFACHE MASSNAHMEN DEN ALTERUNGSPROZESS
UMKEHREN UND LANG UND GESUND LEBEN KÖNNEN**

VON SANG WHANG.

**AUS DEM AMERIKANISCHEN ÜBERTRAGEN,
MITTELEUROPÄISCHEN VERHÄLTNISSEN ANGEPASST
UND MIT EINEM VORWORT VERSEHEN VON
DIETMAR FERGER**

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.dbb.de>> abrufbar

© 1990 by Sang Whang †, Miami, Florida, USA

Titel der Originalausgabe: „Reverse aging“

© der deutschen Übersetzung 2004 bei Dietmar Ferger, Lörrach

Aktualisierter Nachdruck der 4. Auflage, 2017

Ehemals ISBN 978-3-8334-1485-5

Umschlagdesign: Ricardo Reyes, Sonshine Communications®, Miami, Florida, USA

Zeichnungen: Dietmar Ferger

Herstellung: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Englische Originalausgabe: ISBN 0-9662363-1-9, JSP Publishing, Miami, FL, USA

auch erhältlich in Italienisch, Spanisch, Japanisch, Chinesisch und Holländisch

Inhalt

1	Das Geheimnis von Leben und Altern	10
1.1.1	Baksters Entdeckungen	10
1.1.2	Mit einer Pflanze kommunizieren	10
1.1.3	Zellen sind intelligent	11
1.1.4	Der Anfang der Körperentwicklung	12
1.1.5	Der Beginn des Alterns	12
1.1.6	Unsterblichkeit	13
1.1.7	Altern und jünger werden	13
2	Wasser	14
2.1	<i>Eigenschaften des Wassers</i>	14
2.1.1	Die Struktur des Wassers	14
2.1.2	Wasser in lebenden Organismen	15
2.1.3	Andere Eigenschaften des Wassers	16
2.2	<i>Säuren, Basen und pH-Wert</i>	17
2.2.1	Saures und basisches Wasser	17
2.2.2	Überschüssiger Sauerstoff in basischem Wasser	18
2.2.3	Säuren und Basen im täglichen Leben	19
2.2.4	Basisches Wasser herstellen	19
2.2.5	Wie das Geschlecht eines Babys bestimmt werden kann	20
2.3	<i>Wasserfilter</i>	20
2.3.1	Passive Systeme	21
2.3.2	Defensiver Overkill	21
2.3.3	Aktive Systeme	22
3	Nahrung	23
3.1	<i>Die Elemente der Nahrung</i>	23
3.1.1	Die Grundelemente der Nahrung	23
3.1.2	Die Aufgabe der Mineralien im Körper	24
3.1.3	Saure und basische Nahrungsmittel	27
3.2	<i>Die Schlacken der Nahrungsmittel</i>	28
3.2.1	Organische Säuren	28
3.2.2	Anorganische Säuren	28
3.2.3	Die neutralisierende Wirkung basischer Mineralien	29
3.2.4	Säuren die vom Körper gespeichert werden	29
4	Der menschliche Körper	33
4.1.1	Eine Überlebensmaschine	33
4.1.2	Saure Haut schützt vor Bakterienbefall	33
4.1.3	Der Einfluss elektrischer und magnetische Felder	33
4.1.4	Theorien über das Immunsystem	34
4.2	<i>Das Ausscheidungssystem</i>	34
4.2.1	Nieren, Lunge, Haut etc.	34
4.2.2	Blut als wichtigster Transportweg	35
4.2.3	Basisches Aktivwasser hilft am besten	35

4.3	<i>Homöostase</i>	35
4.3.1	Puffer im Blut	35
4.3.2	Säuren die im Körper zurückbleiben	36
4.3.3	Die Umwandlung von flüssigen zu festen Säuren	36
4.4	<i>Lebensstil und Übersäuerung</i>	37
4.4.1	Stress und Säure	37
4.4.2	Mentaler Stress	37
4.4.3	Stress durch elektromagnetische Strahlung	37
4.4.4	Saure Nahrung und Getränke	38
4.4.5	Das Ergebnis: Ansammlung von Säuren	38
4.4.6	Die Wirkung angesammelter Säuren	38
4.4.7	Geduld	39
4.4.8	Fasten	39
5	Krankheiten	40
5.1	<i>Ansteckende Krankheiten und Alterskrankheiten</i>	40
5.1.1	Bekannte Ursachen der Alterskrankheiten	40
5.2	<i>Krebs</i>	40
5.2.1	Sauerstofftherapien	41
5.2.2	Die wirkliche Ursache von Krebs	41
5.2.3	Basetherapie	42
5.2.4	Herkömmliche medizinische Therapien	43
5.2.5	Die beste Methode der Krebsvorsorge	44
5.3	<i>Herzkrankheiten, Arteriosklerose, Bluthochdruck</i>	44
5.3.1	Übersäuerung und Bluthochdruck	44
5.3.2	Die Wirkung von basischem Aktivwasser	45
5.3.3	Medikamente	45
5.3.4	Blutdruck und Rauchen	45
5.3.5	Blutdruck und Zucker	45
5.3.6	Die Wirkung von Cola und Soft Drinks	46
5.4	<i>Diabetes</i>	46
5.4.1	Die Wirkung von basischem Aktivwasser	47
5.4.2	Alterskrankheiten und Vererbung	47
5.5	<i>Arthritis und Gicht</i>	48
5.5.1	Mit Salben überdecken oder die Ursache beseitigen	48
5.5.2	Degenerative Krankheiten	49
5.6	<i>Nierenkrankheiten</i>	49
5.6.1	Nierensteine	49
5.7	<i>Chronischer Durchfall und Verstopfung</i>	50
5.8	<i>Weitere Alterskrankheiten</i>	51
5.8.1	Asthma, Heuschnupfen, Allergien	51
5.8.2	Reflux, Blähungen, Übelkeit	51
5.8.3	Osteoporose	52
5.8.4	Morgendliche Übelkeit in der Schwangerschaft	52
5.8.5	Augenkrankheiten	52

5.8.6	Ansteckende Krankheiten	53
5.8.7	Edgar Cayce's Vorhersagen	53
6	Methoden und Geräte, um jünger zu werden	54
6.1	<i>Chemische Methoden</i>	54
6.1.1	Säurebildende Nahrungsmittel	54
6.1.2	Basenbildende Nahrungsmittel	55
6.1.3	Ausgewogene, gemischte und moderate Diät	55
6.1.4	Basisches Aktivwasser trinken	55
6.1.5	Mineralstoffe als Nahrungsergänzung	56
6.2	<i>Physikalische Methoden</i>	56
6.2.1	Training	57
6.2.2	Heiße Bäder, Sauna, Massage, Fasten etc.	57
6.2.3	Infrarot-Schlafmatten	57
6.3	<i>Wasserionisierer und basisches Aktivwasser</i>	59
6.3.1	Die Geschichte der Wasserionisierer	59
6.3.2	Die Wirkungsweise des Wasserionisierers	59
6.3.3	Saures Oxid- und basisches Aktivwasser im Alltag	64
6.4	<i>Langwellige Infrarotbehandlung</i>	66
6.4.1	Hintergründe	66
6.4.2	Was ist langwellige Infrarotstrahlung	66
6.4.3	Wie werden IR-C-Strahlen erzeugt?	69
6.4.4	Anwendungen von langwelligen Infrarotstrahlen	69
6.4.5	Klinische Behandlungen mit kurzwelligen IR-C-Strahlen	71
7	Gesundheitsgeräte aus Japan	74
7.1	<i>Zertifizierte Geräte</i>	74
7.2	<i>Magnetfeld-Behandlungen</i>	76
7.2.1	Magnetische Felder verlängern Mäuseleben	77
8	Umwelt und Gesundheit	78
8.1	<i>Der Planet Erde</i>	78
8.2	<i>Die zwei Arten von Wasser in der Natur</i>	78
8.3	<i>Elektrische Ionen in der Luft</i>	79
8.3.1	Das Luftreinigungssystem der Natur	80
8.3.2	Die Wirkung von Ionen auf Gesundheit und Stimmung	80
8.3.3	Elektrische Potentialgefälle in der Luft	81
8.3.4	Potentialgefälle und Blitze	82
8.3.5	Wechselwirkungen mit Ionen	82
8.4	<i>Magnetische Felder in der Natur</i>	82
8.4.1	Elektrischer Strom und elektrisches Feld	83
8.4.2	Das Erdmagnetfeld	83
8.4.3	Mangelercheinungen durch schwaches Magnetfeld	84
8.5	<i>Magnetische Felder und Gesundheit</i>	84
8.6	<i>Eine gesunde Umgebung in Ihrem Haus</i>	85

9	Herkömmliche Theorien des Alterns	86
9.1.1	Die Abnutzungstheorie	86
9.1.2	Die Theorie der genetischen Programmierung	86
9.1.3	Begrenzte Zahl an Zellteilungen	87
9.1.4	Glucose als Ursache des Alterns	87
9.1.5	Verklumpungen der Proteine als Ursache verschiedener Krankheiten	88
9.1.6	Verlangsamung des Stoffwechsels	88
9.1.7	Freie Radikale	89
9.1.8	Gene	89
9.1.9	Die Theorie der Wachstumsenzyme	89
9.1.10	Einfrieren	90
9.1.11	Zusammenfassung	90
10	Fazit und Nachwort	91
10.1	<i>Ergebnisse</i>	91
10.1.1	Den Alterungsprozess verstehen	91
10.1.2	Die moderne medizinische Wissenschaft übersieht es	91
10.1.3	Einfacher wissenschaftlicher Zugang	91
10.1.4	Beginn der wissenschaftlichen Forschung	92
10.1.5	Wasser	92
10.1.6	Nahrungsmittel	93
10.1.7	Der menschliche Körper	93
10.1.8	Die Ursachen der Alterskrankheiten	93
10.1.9	Basisches Aktivwasser ist keine Medizin	93
10.1.10	Geräte, um jünger zu werden	94
10.1.11	Goldene Zukunft	94
10.2	<i>Nachwort</i>	95
10.2.1	Sind Sie Arzt?	95
10.2.2	Lernen Sie diese Fakten	95
10.2.3	Wissen und seine Umsetzung	96
10.2.4	Wir sind unser eigenes Schicksal	96
10.2.5	Die Geschichte wiederholt sich	97
11	Literaturhinweise	99
12	Epilog	100
12.1	<i>Nachwort zur 3. Auflage</i>	100
12.2	<i>Nachwort zur 4. Auflage</i>	100
12.3	<i>Selbsttest</i>	101
12.4	<i>Basisches Aktivwasser und kolloidales Silber</i>	101
12.5	<i>DETOX KONZEPTE - Literaturempfehlung</i>	102

Widmung

Am 27. Dezember 1984 besuchte mein Vater, Reverend Andrew Whang, Korea. Er starb dort im Studio der Christlichen Rundfunkanstalt in Seoul. Er starb mitten in einem Interview, das für eine spätere Aussendung nach Nordkorea aufgezeichnet wurde. Er wurde 78 Jahre alt. Leider hat er nie von basischem Aktivwasser oder dem Weg zurück in die Jugend gehört.

Er hatte schon viele Sendungen in diesem Studio aufgezeichnet. Das Thema dieses Interviews war Langlebigkeit. Der Sprecher bewunderte, wie gut mein Vater für sein Alter aussah und fragte ihn nach seinen geheimen Rezepten für Langlebigkeit. Mein Vater antwortet: „Ich will ihnen mein Geheimnis erzählen. So, uh ..“ Einen Moment später hört man die Ansagerin: „Oh, mein Gott!“. So endet das Band. Er hatte einen Herzschlag und kam nie wieder zu Bewusstsein. Ich weiss bis heute nicht, was er sagen wollte.

So hinterließ mein Vater mir die Aufgabe, die Welt über Gesundheit, Langlebigkeit und die Rückkehr zur Jugend zu unterrichten. Heute freut es mich, dass ich ihm dieses Buch widmen und die Geschichte vollenden kann, die er begann. Er ruhe in Frieden!

19. Dezember 1990

Danksagungen

Es gibt viele Menschen, denen ich für Ihre Hilfe beim Schreiben dieses Buches Dank schulde:

Zuerst meine Frau Mary, ohne deren Liebe, Hilfe und Geduld dieses Buch nie fertig geworden wäre. Sie bereitete auch viele Liter basisches Aktivwasser für mich, meine Freunde und Nachbarn zu.

Weiterhin mein Sohn Peter, der mir mit der Computertechnik und den Programmen behilflich war, so dass ich dieses Buch überhaupt schreiben konnte. Ich kann mir nicht vorstellen, wie Menschen früher Bücher geschrieben haben, als es noch keine Computer gab. Ich habe große Achtung vor ihnen.

Auch meine Tochter Jeanne Joiner half mir, zwischen der Betreuung ihrer drei kleinen Kinder, mit meinem Englisch, so dass hoffentlich jeder verstehen kann, was ich sagen will.

Zu nennen sind natürlich auch alle meine Freunde, die an mich glaubten, basisches Aktivwasser probierten und mir von ihren positiven Erlebnissen berichteten. Viele drängten mich, dieses Buch zu schreiben. Unter ihnen möchte ich Frau Therese Kim besonders erwähnen, die mir den Wasserionisierer nahe brachte und mir so eine ganz neue Welt von Gesundheit, Langlebigkeit und Glück eröffnete.

Nicht zu vergessen ist auch Herr Sangik Park, der mir alle notwendigen Instrumente und Ausrüstungen besorgte, so dass ich die Experimente und Forschungen durchführen konnte. Ohne seine Großzügigkeit, Geduld und Unterstützung wäre dieses Buch nicht geschrieben worden.

Sang Y. Whang

Vorwort

Einer der größten Wünsche des Menschen ist es, lange und gesund zu leben. Leben und Gesundheit sind die kostbarsten Geschenke Gottes.

Unsere Zeit ist geprägt von einem sich immer schneller entwickelnden Fortschritt in Wissenschaft und Technik. Am Beginn des letzten Jahrhunderts begann der Mensch zu fliegen, am Ende erreichte er den Mond. Ist es nicht zu erwarten, dass die Wissenschaft heute die Technik zur Umkehrung des Alterns entdeckt?

Und die Wissenschaft hat sie entdeckt!

Das Ziel dieses Buches ist es, den Lesern zu zeigen wie sie die einfachen Methoden erlernen und praktizieren können, die den Alterungsprozess umkehren, und wie sie so lange und gesund leben können. So wie der Alterungsprozess unmerklich geschieht, verläuft auch seine Umkehrung langsam. Deshalb ist es wichtig, die Prinzipien zu verstehen und die einfachen Handlungen „religiös“ durchzuführen. Dies ist wesentlich einfacher als Diäten und Training, und ich kann Ihnen versichern, dass die Ergebnisse in einem Jahr sichtbar sind, wenn Sie täglich daran arbeiten. Alles, was zu schnell geht, hat meistens Nebenwirkungen, da es nicht natürlich ist.

Ich bin Ingenieur, Wissenschaftler und Erfinder mit vielen Patenten. Meine Kenntnis erstreckt sich über verschiedene Gebiete wie Datenübertragungsgeräte, elektronische Filter, Telefontechnik, Chemie, Wasser, Geräte zur Messung der Augenoberfläche und -hornhaut, weiche Mehrstärken-Kontaktlinsen usw.. Das Geheimnis meiner erfolgreichen Erfindungen ist, dass ich Probleme auf ungewöhnliche Art betrachte und angehe. Wer Dinge auf gewöhnliche Art betrachtet, kommt zu den gleichen Ergebnissen wie jeder andere auch.

Ich habe die Fragen zu Gesundheit und Langlebigkeit nicht vom wissenschaftlichen medizinischen und biologischen Standpunkt aus betrachtet, sondern vom Gesichtspunkt der reinen Chemie und Physik. Ich habe viele Forschungsarbeiten aus Deutschland und Japan studiert und in Chemie und Physik „übersetzt“.

Als ich für eine große japanische Firma arbeitete, konnte ich eine interessante Beobachtung machen. Die Japaner übersetzen die meisten Forschungsarbeiten aus dem Englischen in das Japanische. In Amerika aber werden weniger als 10% der Japanischen Forschungsergebnisse ins Englische übersetzt. Wir bekommen so vieles nicht mit, was die Japaner tun. Es ist mein Glück, dass ich Japanisch, Koreanisch und Englisch sprechen, lesen und schreiben kann.

Was Sie in diesem Buch finden werden ist ein neuer und anderer Zugang zu den Fragen von Gesundheit und Alter, der in leicht verständlichen, wissenschaftlichen Begriffen erläutert wird. Dieses Buch beschreibt auch einige herkömmliche Ansätze. Sie werden viele interessante wissenschaftliche Fakten über das Leben und die Natur finden, die Ihnen wahrscheinlich vorher nicht bekannt waren.

Vorwort des Übersetzers

Als ich 2002 dieses Buch las, war ich fasziniert von der direkten Ansprache, der Schlichtheit und trotzdem wissenschaftlichen Exaktheit der Darstellung und der objektiven, durch keine Fachbrille verzerrten Sichtweise des Autors. „So einfach kann Gesundheit sein“ dachte ich, und die Umsetzung der hier gegebenen Empfehlungen zeigte dass diese Sichtweise richtig ist – meine Gesundheit, Fitness und Ausdauer hat sich seitdem laufend gebessert.

Gesundes Altern ist aber nicht nur ein persönliches Ziel, sondern auch gesellschaftlich von höchster Bedeutung. Wenn Alter gleichbedeutend mit Krankheit, Arzt- und Krankenhausbesuchen und Medikamentenverbrauch ist, muss unsere Gesellschaft bald einen Großteil ihrer Ressourcen für die gesundheitliche Versorgung alter Menschen aufbringen. Um dies zu verhindern, sind ein gesunder Lebensstil und vor allem ein Verständnis des Alterungsprozesses wichtig.

Die Suche nach dem „Jungbrunnen“, das Bestreben, jung, schön und stark zu sein und auch zu bleiben, durchzieht die menschliche Geschichte. Ein wissenschaftliches Verständnis des Alterungsprozesses und die Anwendung einfacher, günstiger und wissenschaftlich bewiesener Verfahren kann viel dazu beitragen, dass dieses Bestreben von Erfolg gekrönt wird. Damit werden auch Medikamentenverbrauch und Krankenhausaufenthalte reduziert, Krank- und Fehlzeiten vermieden und sowohl das Sozialsystem als auch die Wirtschaft entlastet.

Wie Sang Whang schreibt, sollten Krankenkassen ihren Mitgliedern Beiträge reduzieren, wenn sie gesundheitsfördernde Geräte wie Wasserionisierer oder Infrarot-C-Geräte besitzen, oder den Kauf dieser Geräte subventionieren. Firmen, die für verdiente Mitarbeiter ein Weihnachtsgeschenk suchen, sollten an diese gesundheitsfördernden Geräte denken – auch aus Eigennutz, denn gesunde Mitarbeiter sind bessere Mitarbeiter.

Ich bin überzeugt, dass sich ein neues Verständnis des Menschen und seiner Gesundheit durchsetzen wird, das mehr auf Vorsorge, gesunden Lebensstil und Vermeidung von Belastungen setzt als auf Behandlung von Krankheiten durch chemische Medikamente die Nebenwirkungen haben die behandelt werden müssen Dieses neue Verständnis kann aber nicht wieder „Zurück in die Natur“ führen, sondern muss der technisierten Gesellschaft Rechnung tragen. Die moderne Ernährung, der Lebensstil und die technischen Geräte müssen darauf hin überprüft werden, wie weit sie dem Menschen helfen seine Gesundheit zu bewahren – wie Wasserionisierer oder Infrarot-Kabinen –, oder ob sie seine Gesundheit gefährden.

Sang Whang verstarb 2011 im Alter von 79 Jahren. Er hat wesentlich dazu beigetragen, dass heute basisches Aktivwasser in den USA und zunehmend auch in Europa bekannt ist. Das vorliegende Buch ist die Grundlage dieser Entwicklung, auch mein Buch „Jungbrunnenwasser“ wurde von ihm inspiriert.

Dietmar Fergner

Einführung

Im September 1986 stellte mir eine gute Bekannte den Wasserionisierer „Super Ion-Q“ vor. Sie versicherte mir, dass das basische Aktivwasser aus dem Ionisierer meinen hohen Blutdruck senkt wenn ich täglich davon 5 Gläser trinke. Damals nahm ich 20 mg Vasotec täglich, um meinen Blutdruck auf 140/90 zu halten. Vasotec war meine dritte Sorte blutdrucksenkender Tabletten. Mein Arzt hatte die Tabletten wegen unterschiedlicher Nebenwirkungen zweimal gewechselt. Ich wollte aber nie von Tabletten „bis an das Ende meines Lebens“ abhängig sein – wie der Arzt mir vorhersagte, als er mir die Tabletten verschrieb.

Meine Bekannte wusste nicht genau, warum der Blutdruck durch das basische Aktivwasser gesenkt würde, sie wusste nur, dass es bei vielen Menschen gewirkt hatte. Da ich ihr vertraute und wusste, dass sie eine gute Krankenschwester war, kaufte ich den Ionisierer und begann, basisches Aktivwasser regelmäßig zu trinken, und beobachtete meinen Blutdruck. Ich reduzierte die Menge an Vasotec langsam, als der Blutdruck sank. Nach 6 Wochen hörte ich auf, die Tabletten zu nehmen. Mein Blutdruck war stabil auf 130/85 – ohne Tabletten.

Ich war begeistert, machte mir aber Gedanken ob es etwa nur ein psychologischer Placebo-Effekt war und keine wissenschaftlich nachvollziehbare Tatsache. Als Ingenieur wusste ich genau, wie der Ionisierer basisches Aktivwasser und saure Oxidwasser produzierte. Das Leitungswasser hatte einen pH-Wert von 7,6, das basische Aktivwasser aus dem Ionisierer einen pH von 10 und das saure Oxidwasser aus dem Ionisierer einen pH 4. Meine Frage war: Warum senkt das Trinken von basischem Aktivwasser den Blutdruck?

Mit dieser Frage begann ich meine Studien. Ursprünglich griff ich dafür auf die Literatur zurück, die vom Hersteller des Ionisierers zur Verfügung gestellt wurde. Diese Literatur war auf Koreanisch. Sie führte mich zu den Arbeiten japanischer Ärzte, die entweder auf Japanisch verfasst oder ins Koreanische übersetzt waren. Diese Studien führten mich zu vielen weiteren Technologien zur Förderung der Gesundheit, die in Japan entwickelt wurden und die zumeist vom Japanischen Gesundheitsministerium zertifiziert sind.

In diesen zwei Jahren nahm ich ca. 10 kg ab, ohne eine besondere Diät zu machen oder zu trainieren. Ich musste Hosenbünde um 5 cm enger machen lassen. Die Kleidung, die ich von 15 Jahren gekauft hatte, passte mir perfekt. Vor kurzem bemerkte ich, dass sich meine Sehkraft verbessert hat. Viele Bekannte wurden gesünder und sahen jünger aus ohne Diäten und Training, nur durch das Trinken von basischem Aktivwasser und/oder durch die Anwendung anderer Gesundheitsgeräte aus Japan.

Das Ergebnis meiner Studien war, dass ich den Mechanismus des Alterungsprozesses entdeckt habe, in anderen Worten, wie und warum wir älter werden. Nachdem ich den Alterungsprozess verstanden hatte, war ich sehr froh zu entdecken, dass es möglich ist, ihn umzukehren.

Wenn ein Wissenschaftler ein neues Phänomen entdeckt, versucht er, dieses Phänomen mit den ihm bekannten Theorien zu erklären. Wenn diese Theorien das Phänomen nicht erklären können, wird eine neue Hypothese entwickelt um zu sehen, ob sie das Phänomen erklären kann. Wenn mehrere physikalische Phänomene dieser Hypothese genügen, wird aus der Hypothese eine neue Theorie.

In diesem Buch stelle ich meine Theorie vom Alterungsprozess und seiner Umkehrung vor. Diese wissenschaftliche Theorie wird angewendet, um nicht nur den Alterungsprozess zu erklären, sondern auch den Entwicklungsprozess vieler Alterskrankheiten wie Krebs, Arthrose, Gicht, Osteoporose, Fettsucht, Arteriosklerose, Diabetes usw. Diese grundlegende Theorie kann viele Phänomene erklären, die bis jetzt nicht erklärt werden konnten.

Wichtig!

Die in diesem Buch dargestellten Überlegungen und Fakten bieten keinen Ersatz für ärztlichen Rat. Obwohl einige der hier beschriebenen medizinischen Fälle in Korea und / oder Japan als Präzedenzfälle herangezogen werden und viele in diesem Buch beschriebenen Geräte in Korea und Japan als gesundheitsfördernd von den zuständigen Behörden zertifiziert sind, können diese Zertifikate und die damit verbundenen Aussagen aus rechtlichen Gründen nicht auf europäische Verhältnisse übertragen werden. Der Übersetzer übernimmt keine Haftung für medizinische Aussagen über die Wirkung von basischem Aktivwasser oder saurem Oxidwasser, über die Wirkung von Infrarot-C-Strahlung etc., die vom Autor auf Grund der in den USA geltenden rechtlichen Rahmenbedingungen gemacht werden.

Ebenso wie bei anderen medizinischen oder Übungsprogrammen sollten Sie vor dem regelmäßigen Gebrauch von basischem, restrukturiertem ionisiertem Aktivwasser, vor der regelmäßigen Nutzung einer Infrarot-C-Kabine und vor der Durchführung von anderen in diesem Buch beschriebenen Methoden ihren Arzt oder Heilpraktiker konsultieren.

1 Das Geheimnis von Leben und Altern

Mein wissenschaftliches Interesse an dem Thema „Leben“ begann in den frühen 70er Jahren, als ich mich mit den Experimenten beschäftigte, die Cleve Bakster mit einem Lügendetektor an Pflanzen durchgeführt hatte.^{3, 19, 26}

1.1.1 Baksters Entdeckungen

Am 2. Februar 1966 fand Cleve Bakster, der früher beim CIA als Spezialist für Lügendetektoren gearbeitet hatte, zufällig heraus, dass eine Pflanze die Gedanken eines Menschen lesen und diese Fähigkeit mit einem Lügendetektor gezeigt werden kann. Ich hatte schon früher gehört, dass es Menschen gibt, die mit Pflanzen kommunizieren, aber ich hatte noch nie davon gehört, dass sich dies auf einem Messgerät darstellen lässt.

An diesem Tag goss Cleve Bakster seine Büropflanzen und wollte wissen, wie lange es dauert, bis das Wasser ein bestimmtes Blatt erreicht. Da ein Lügendetektor die Leitfähigkeit der Oberfläche der Haut messen kann, befestigte er die Leitfähigkeits-Testsonde des Lügendetektors an diesem Blatt und zeichnete die Veränderungen der Leitfähigkeit auf. Er erwartete einen langsamen Anstieg der Leitfähigkeit, wenn die Feuchtigkeit das Blatt erreichte.

1.1.2 Mit einer Pflanze kommunizieren

Das Ergebnis widersprach seiner Erwartung: Statt zu steigen, ließ die Leitfähigkeit nach. Besonders erstaunte ihn aber, dass die gesamte Aufzeichnung denjenigen Aufzeichnungen glich, die er bei Menschen gemacht hatte. Ausgedehnte Testreihen wurden gemacht und die Ergebnisse im Journal für Parapsychologie, Band X, Ausgabe 4, im Winter 1968 veröffentlicht.³ Das Ergebnis ist, dass Pflanzen nicht nur menschliche Gedanken lesen, sondern auch Stressfaktoren an anderen Lebewesen, wie z.B. Salzwasserkrabben, erkennen können.

Seit Baksters ersten Experimenten haben viele Wissenschaftler weitere Tests durchgeführt. Sie fanden heraus, dass Pflanzen Bilder besser „verstehen“ als Worte. Ich denke dass Pflanzen keine bestimmte Sprache verstehen. Wir können besser mit ihnen kommunizieren wenn wir unsere Gehirnfrequenzen auf Alpha-Wellen mit 8 bis 16 Hz erniedrigen, den Ruhezustand. Wir erreichen Alpha-Wellen am besten wenn wir die Augen schließen und uns entspannen. Vielleicht schließen wir deshalb die Augen, wenn wir beten.

Ich war damals stellvertretender Forschungsleiter bei einem großen Kommunikationsunternehmen in Süd-Florida und interessiert an einer Verwendung von gedankenlesenden Pflanzen zur Entdeckung von Flugzeugentführern. Das Projekt wurde aus Geldmangel nie verwirklicht, aber die Forschungen auf diesem Gebiet erbrachten viele interessante Fakten über lebendige Zellen und ihre lokale Intelligenz.

Wir beginnen alle als eine einzelne Zelle mit einem Zellkern. In diesem Zellkern befinden sich die DNA und die Chromosomen, die wir von unseren Eltern erhalten. Diese einzelne Zelle verdoppelt sich zu 2, 4, 8, 16, 32 usw. So haben alle diese Zellen in unserem Körper dieselbe DNA und dieselben Chromosomen. Eine Identifikation eines Menschen durch eine DNA-Analyse ist wesentlich genauer als durch einen Fingerabdruck.

1.1.3 Zellen sind intelligent

Erstaunlich ist die Tatsache, dass aus Zellen mit identischer DNA unterschiedliche Organe im Körper hervorgehen, je nachdem wo sie sich befinden. So produzieren Zellen mit gleicher DNA Haare auf Ihrem Kopf und Nägel an Ihren Fingern und nicht umgekehrt. Da jede Zelle in Ihrem Körper dieselbe DNA aufweist wie die Ursprungszelle, haben auch alle Zellen die nötigen Informationen, um **alles** im Körper zu bilden: Knochen, Haut, Zähne, Augen, Herz, Blut, Muskeln ...

Wenn wir uns in die Haut schneiden, bilden die Zellen unter der Wunde neue Haut um sie zu ersetzen. Und wenn die Haut wieder zugewachsen ist, wissen die Zellen glücklicherweise, dass sie mit dem Neubildungsprozess aufhören müssen. Es gibt also eine Art von lokaler Intelligenz in jeder Zelle, die ihr mitteilt, nichts zu produzieren, was nicht dorthin gehört, obwohl sie die Fähigkeit hat, alles im Körper hervorzu- bringen. Diese Unterdrückung der Fähigkeiten benötigt wesentlich mehr Intelligenz als das Hervorbringen einer bestimmten Art von Zellen. (In diesem Zusammenhang seien die Studien von Rupert Sheldrake über das „morphogenetische Feld“ empfohlen, ebenso die Darstellungen von Rudolf Steiner über die Struktur des Lebens – *Anmerkung des Übersetzers.*)

Bösartige Krebszellen können so als Zellen bezeichnet werden, die ihre Intelligenz verloren haben. Sie bringen Zellen hervor, die nicht dorthin gehören. Diese Vorstellung ruft einige interessante Fragen hervor:

- Wie verlieren Zellen ihre Intelligenz?
- Können wir die Intelligenz wieder in die Zellen zurückbringen?
- Wir können gedanklich mit Pflanzenzellen kommunizieren. Können wir dies auch mit menschlichen Zellen?

Wir haben noch keine Antworten auf diese Fragen, aber die ersten beiden Fragen könnten schon bald beantwortet werden.

1.1.4 Der Anfang der Körperentwicklung

Aus einer einzelnen Zelle entwickelt sich der menschliche Körper langsam zu einer geordneten Struktur. Er entwickelt sich nicht in einem Vakuum. Damit die Zelle durch den Prozess der Mitose, der Zellteilung und Verdopplung, gehen kann, müssen auch die Chromosomen vorher verdoppelt werden. Deshalb müssen genügend Proteine (Eiweiße) und Aminosäuren vorhanden sein, um eine Kopie der Chromosomen zu erstellen. Der Embryo in der Gebärmutter erhält diese Nährstoffe und den Sauerstoff durch die Nabelschnur.

Das Blut der Mutter zirkuliert nicht direkt durch den Körper des Babys, es bringt ihm aber alle erforderlichen Nährstoffe, Mineralien und Sauerstoff durch die Nabelschnur. Das eigene Blut des Babys trägt diese dann durch seinen Körper. Leider werden auch alle Gifte aus dem Körper der Mutter durch die Nabelschnur transportiert. So können schon Babys mit Drogenproblemen geboren werden.

1.1.5 Der Beginn des Alterns

Auch wenn ihm das Blut der Mutter keine Gifte bringt, produziert der Körper des Babys Abfallprodukte. Sein Stoffwechsel, die Oxidation (Verbrennung) von Nährstoffen zur Bereitstellung von Energie, hinterlässt Stoffwechselrückstände, auch Schlacken genannt, die es loswerden muss. Die Frage ist: Wie gut und wie vollständig können wir diese Schlacken entfernen? (Mehr über die verschiedenen Arten von Nährstoffen und ihren Rückständen finden Sie in Kapitel 3).

Die Schlacken, die wir nicht vollständig ausscheiden können, müssen im Körper irgendwo gelagert werden. Der Alterungsprozess, der mit dem Beginn des Lebens einsetzt, *ist* die Anhäufung dieser nicht ausgeschiedenen Schlacken. Auch wenn keine Gifte in der Nahrung sind, wird sie zu Schlacke, die wir ausscheiden müssen. Und wenn giftige Stoffe in der Nahrung sind, wird sie zu giftiger Schlacke. Der Körper muss die Schlacken entgiften und entsorgen.

Ein berühmter Französischer Physiologe, Alexis Carell, hielt ein Hühnerherz für **achtundzwanzig Jahre** am Leben.⁸ Er bebrütete ein Ei. Das Herz des sich entwickelnden Kükens wurde herausgenommen und zerschnitten. Diese Stücke, die aus vielen Zellen bestanden, wurden in eine Nährlösung gebracht, die Mineralien in der gleichen Zusammensetzung wie das Blut enthielten.

Er wechselte die Nährlösung jeden Tag. Erst als er aufhörte, die Nährlösung zu wechseln, starben die Herzzellen. Das Geheimnis des über 28 Jahre überlebenden Hühnerherzens liegt darin, dass die extrazelluläre Flüssigkeit konstant blieb und die Schlacken täglich durch das Wechseln der Nährlösung entfernt wurden.

1.1.6 Unsterblichkeit

Seit Urzeiten suchen die Menschen nach Unsterblichkeit. Die Geschichte zeigt uns, dass in fast allen Kulturen die Menschen nach dem „Jungbrunnen“ gesucht haben oder nach besonderen Kräutern, die ihr Leben verlängern sollten.

Theoretisch sind wir unsterblich. Ei und Samen verbinden sich und bringen neue Zellen und neues Leben hervor. Dieses neue Leben bildet wieder Ei und Samen und formt neues Leben. Anders ausgedrückt: Keimzellen sterben nie. Ein Teil von uns lebt weiter und weiter in neuen Leben ohne Ende.

Ei und Samen sind Keimzellen. Nach den Erkenntnissen der modernen Physiologie altern Keimzellen nicht und tragen das Leben von Generation zu Generation. Auch wenn die Eltern alt sind, ist ihr Baby genauso jung wie das Baby junger Eltern.

Wir haben aber auch andere, gewöhnliche Körperzellen. Wenn diese wachsen, werden sie zu spezialisierten Geweben: Nerven, Muskeln, Bindegewebe, Sehnen, Knorpel, Haut und Fettgewebe. Diese Gewebe wachsen weiter und bilden spezialisierte Organe. Leider altern diese spezialisierten Zellen der Gewebe und Organe und sterben. Was lässt diese Zellen sterben?

1.1.7 Altern und jünger werden

Die Antwort ist einfach: Diese Zellen verfallen, weil sie Schlacken und Abfall ansammeln. Stellen Sie sich ein Haus vor, aus dem immer nur 99,9 % des Abfalls entfernt wird. Nach einigen Monaten stinkt es gewaltig.

Wir haben verstanden, dass der Alterungsprozess und der Verfall der Zellen in der Ansammlung der Schlacken seine Ursache hat. Nun ist es wichtig herauszufinden, welche Eigenschaften diese Schlacken haben, und eine Methode zu entwickeln, wie wir dem Körper helfen können, sie jeden Tag restlos zu entfernen. Wenn wir es schaffen, alte Schlacken, die wir vor Jahren irgendwo abgelagert haben, herauszuholen und zu entfernen, werden wir jünger.

Dies ist der Weg zurück zur Jugend!

Ich spreche nicht davon, die Lebensuhr zurückzudrehen. Ich spreche auch nicht davon, Falten zu entfernen um jung auszusehen, während Sie von Innen alt werden. Ich spreche davon, die Schlacken in einem 60jährigen Körper auf ein Maß zurück zu führen, das einem 40jährigen entspricht. Wenn die angehäuften Schlacken keine unumkehrbaren Schäden an Geweben und Organen hervorgerufen haben, können ihre Funktionen wieder belebt werden.

Die folgenden Kapitel des Buches zeigen die wissenschaftlichen Einzelheiten des Alterns und den Weg zurück zur Jugend.

2 Wasser

Wasser ermöglicht alles irdische Leben, auch das menschliche. Wasser ist eine der rätselhaftesten Substanzen auf diesem Planeten. Wissenschaftler finden immer wieder neue, erstaunliche Tatsachen über Wasser heraus. Mehr als 70% des menschlichen Körpers besteht aus Wasser – das sind ca. 40 Liter Wasser in einem 60 kg schweren Menschen! Wir sind ein Haufen Wasser, der in Haut eingewickelt herumläuft. Wissen über Wasser und das Trinken des richtigen Wassers gibt uns Gesundheit und ein langes Leben.

2.1 Eigenschaften des Wassers

Wasser ist ein starkes Lösungsmittel und kann viele unsichtbare Zutaten enthalten: Mineralien, Sauerstoff, Nährstoffe, Schlacken, Schadstoffe usw. Im Körper zirkuliert Blut (das zu 90% aus Wasser besteht), das Nährstoffe und Sauerstoff bringt und Schlacken und Kohlendioxid mitnimmt. Alle Substanzen in unserem Körper sind durch das Blut dorthin gebracht worden und können auch nur durch das Blut wieder mitgenommen werden.

Im Gegensatz zu anderen Substanzen ist Wasser im festen Zustand leichter als im flüssigen. Deshalb schwimmt Eis auf dem Wasser. Anderenfalls würden Seen und Meere im Winter von unten her zufrieren und alles Leben zerstören. Wasser ermöglicht nicht nur das Leben, es schützt es auch.

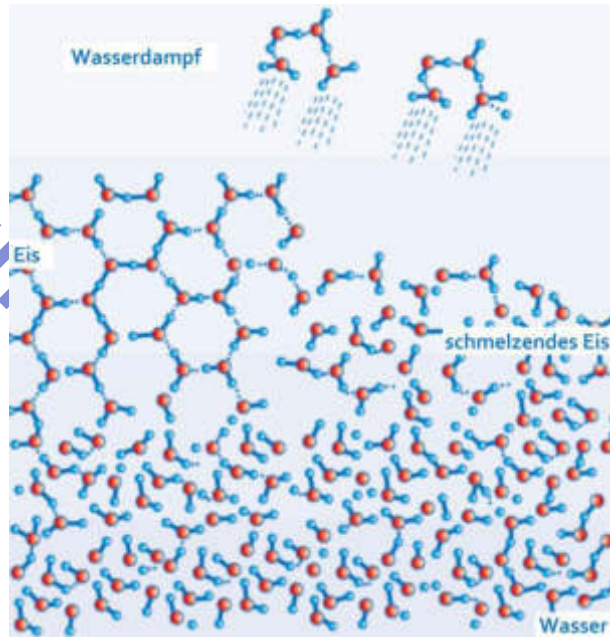


Abb. 1: Zustandsformen des Wassers

2.1.1 Die Struktur des Wassers

Ein Wassermolekül hat die Formel H_2O , besteht also aus zwei Wasserstoffatomen und einem Sauerstoffatom. Diese zwei Wasserstoffatome haften am Sauerstoff nicht in einem 180° Winkel, sondern in einem Winkel von $104,5^\circ$ im flüssigen und von $109,5^\circ$ im festen Zustand, so dass Eis eine offenere Struktur und eine geringere Dichte als Wasser hat.

Durch diese Winkel ist das Wassermolekül elektrisch polarisiert. Die Wasserstoff-Seite ist positiver geladen als die Sauerstoff-Seite. Deshalb fallen Wassermoleküle nicht auseinander, sondern bilden über sog. Wasserstoffbrückenbindungen Einheiten (Cluster), in denen sie schnell (ca. 10^{-11} sec., d.h. 100'000'000'000 mal pro Sekunde oder 100 GHz) zwischen sechseckigen (hexagonalen) und fünfeckigen (pentagonalen) Strukturen und zwischen verschiedenen „Partnern“ hin und her schwingen.¹⁰

WASSER LEBT!

Ja, Wasser lebt ein eigenes Leben, ohne dass es einen Organismus enthält.

Der Anteil der hexagonal (sechseckig) strukturierten Wassermoleküle verändert sich in Abhängigkeit von der Temperatur. In reinem Wasser sind bei 10° C etwa 3 bis 4% hexagonal strukturierte Moleküle enthalten, der Rest ist pentagonal strukturiert. Bei 0°C sind es ca. 10% und bei -40°C fast 100% hexagonale Strukturen. Wir kennen alle die sechseckigen Schneeflocken. Die NMR-Technologie (Nuclear Magnetic Resonator) ermöglicht es, diese Strukturen zu zeigen.

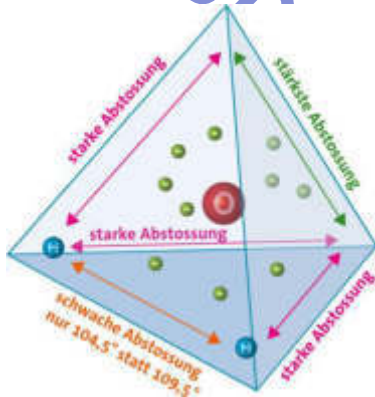


Abb. 2: Das Wassermolekül

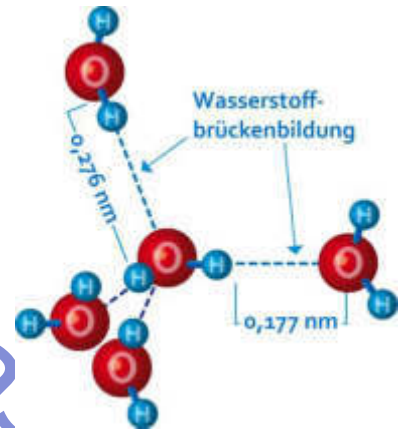


Abb. 3: Wasserstoffbrückenbindungen

2.1.2 Wasser in lebenden Organismen

Wasser in lebenden Organismen ist wesentlich vielfältiger als „normales“ Wasser. Nach Dr. Moo Shik Chun, Professor am Koreanischen Institut für Wissenschaft und Technologie, Seoul, ist ein Eiweißmolekül umgeben von 70.000 Wassermolekülen, die mindestens drei Schichten mit jeweils unterschiedlichen Strukturen bilden.¹⁰ Dr. Chun nennt sie X-, Y- und Z-Schichten. „Die Wassermoleküle, die direkt am Protein anlagern, nennen wir die Z-Schicht, die am weitesten entfernte Schicht X-Schicht. Sie ist dem „normalen“ Wasser ähnlich.“



Abb. 4: Körperwasser-Struktur um eine Protein (P)

Die Z-Schicht ist durch Ionenbindung an das Proteinmolekül gebunden. Sie hat Eigenschaften fast wie festes Wasser, friert aber erst bei sehr niedrigen Temperaturen.

Das Wasser in der X-Schicht ist fast frei vom Einfluss des Proteinmoleküls und friert bei 0°C.

Das Wasser der Y-Schicht friert bei -10°C. Seine Untersuchung ist bedeutsam für das Verständnis der Gesundheit und der Enzymaktivitäten in lebendigen Organismen. So hat z.B. das Wasser der Y-Schicht, die ein basisches Dipeptid-Molekül umschließt, 62% hexagonale, 24% pentagonale und 14% andere Strukturen.

Man kann sagen, dass hexagonales Wasser das Wasser ist, das für lebendige Organismen geeignet ist. Dies kann die Tatsache erklären, dass Schmelzwasser das Wachstum von Plankton, grünen Algen usw. fördert. Schmelzwasser, besonders aus Schnee, hat einen hohen Anteil an hexagonalen Strukturen. Einige dieser Ergebnisse sind schwierig darzustellen, können aber durch Computersimulation gezeigt werden."

Weiterhin zeigt Dr. Chun, dass Wasser, das einen bösartigen Tumor umschließt, in der Y-Schicht nur sehr wenige Strukturen besitzt. Er zeigt in seiner Arbeit auch, dass ionisiertes Kalzium hexagonale Wasserstrukturen um sich herum bildet.

2.1.3 Andere Eigenschaften des Wassers

Wissenschaftler haben weiterhin festgestellt, dass Wasser eine Art Gedächtnis besitzt. Durch Beeinflussung mit magnetischen oder elektrischen Feldern verändern sich Eigenschaften wie Oberflächenspannung und Strukturformen und bleiben über längere Zeit erhalten. Vor der NMR-Technologie waren diese Zusammenhänge schwer darzustellen. In Japan werden viele Gesundheitsgeräte entwickelt, die mit magnetischen oder elektrischen Feldern arbeiten – siehe Kapitel 7.

Verglichen mit anderen Flüssigkeiten hat Wasser eine hohe spezifische Wärmekapazität. Dies hilft unserem Körper, große Temperaturschwankungen zu ertragen und auszugleichen.

Eine weitere Charakteristik des Wassers ist die Ionisierung. Eine Ionisierung entsteht, wenn ein Atom oder Molekül ein Elektron verliert oder von einem anderen Atom bzw. Molekül ein Elektron erhält. Auch ohne Mineralien im Wasser ist in reinem Wasser eines von 10 Millionen (10^7) Wassermolekülen ionisiert – dies nennt sich die natürliche Dissoziation des Wassers.

Wenn ein H_2O -Wassermolekül ionisiert wird, teilt es sich in zwei Teile: ein **Hydrogen-Ion, H^+** (das mit einem anderen Wassermolekül zu einem H_2OH^+ verschmilzt) und ein **Hydroxyl-Ion, OH^-** . Diese Ionen wiederum ionisieren die im Wasser enthaltenen Mineralien und rufen aktive chemische Reaktionen hervor. Da Wasser die Ursache der Ionisierung ist, stellt unser Körper ohne Wasser seine chemischen Reaktionen ein. Das bedeutet Tod.

2.2 Säuren, Basen und pH-Wert

2.2.1 Saures und basisches Wasser

Sind mehr H^+ -Ionen als OH^- -Ionen im Wasser, wird es „saurer“ Wasser genannt. Wasser mit mehr OH^- -Ionen als H^+ -Ionen ist „basisches“, mit gleicher Anzahl „neutrales“ Wasser.

Das Naturgesetz für die Anzahl von H^+ - und OH^- -Ionen sagt: In reinem Wasser bei Raumtemperatur ist das Verhältnis von H^+ -Ionen zu H_2O -Molekülen $1 : 10'000'000$ oder $1 : 10^7$. Wenn wir die Gesamtanzahl der H_2O -Moleküle als „1“ bezeichnen, ist die Anzahl der H^+ -Ionen 1×10^{-7} . In neutralem Wasser sind gleich viel H^+ - und OH^- -Ionen enthalten ist, also auch 1×10^{-7} OH^- -Ionen.

Wir nennen dies pH 7. (pH = potentia Hydrogenii = Stärke des Wasserstoffs).

Geben wir saure Mineralien wie Schwefel oder Chlor ins Wasser, steigt die Anzahl der H^+ -Ionen, weil die H-Atome Elektronen an die sauren Mineralien abgeben. Wenn die Anzahl der H^+ -Ionen z.B. 10^{-6} ist (zehnmal mehr als in neutralem Wasser), zwingen die Naturgesetze die Anzahl der OH^- -Ionen, auf 10^{-8} zu fallen. Der pH-Wert des Wassers ist pH 6. Da die Summe der Exponenten für H^+ - und OH^- -Ionen immer 14 ergibt, beträgt der pOH-Wert pOH 8. So brauchen wir nur die Konzentration der H^+ -Ionen zu messen.

Beispiele von pH-Werten und den Konzentrationen von H^+ - und OH^- -Ionen:

pH	pOH	H^+ -Konzentration	OH^- -Konzentration
2,5	11,5	$1 \times 10^{-2,5} = 3,162 \times 10^{-3}$	$1 \times 10^{-11,5} = 3,162 \times 10^{-12}$
4,0	10,0	$1 \times 10^{-4} = 1,000 \times 10^{-4}$	$1 \times 10^{-10} = 1,000 \times 10^{-10}$
6,0	8,0	$1 \times 10^{-6} = 1,000 \times 10^{-6}$	$1 \times 10^{-8} = 1,000 \times 10^{-8}$
7,3	6,7	$1 \times 10^{-7,3} = 0,501 \times 10^{-7}$	$1 \times 10^{-6,7} = 1,995 \times 10^{-7}$
7,45	6,55	$1 \times 10^{-7,45} = 0,355 \times 10^{-7}$	$1 \times 10^{-6,55} = 2,818 \times 10^{-7}$
8,0	6,0	$1 \times 10^{-8} = 1,000 \times 10^{-8}$	$1 \times 10^{-6} = 1,000 \times 10^{-6}$
9,0	5,0	$1 \times 10^{-9} = 1,000 \times 10^{-9}$	$1 \times 10^{-5} = 1,000 \times 10^{-5}$
9,5	4,5	$1 \times 10^{-9,5} = 3,162 \times 10^{-10}$	$1 \times 10^{-4,5} = 3,162 \times 10^{-5}$
10,0	4,0	$1 \times 10^{-10} = 1,000 \times 10^{-10}$	$1 \times 10^{-4} = 1,000 \times 10^{-4}$

Die Wasserformel ist H_2O , d.h. es kommen zwei Wasserstoffatome auf ein Sauerstoffatom. Dieses Verhältnis 2 : 1 gilt aber nur für neutrales Wasser mit pH-Wert 7, wenn die Anzahl der H^+ -Ionen und der OH^- -Ionen gleich ist. In basischem Wasser gibt es weniger H^+ -Ionen als OH^- -Ionen und deshalb mehr Sauerstoffatome als die Hälfte der Wasserstoffatome, in saurem Wasser mehr H^+ -Ionen als OH^- -Ionen und weniger Sauerstoffatome als die Hälfte der Wasserstoffatome.

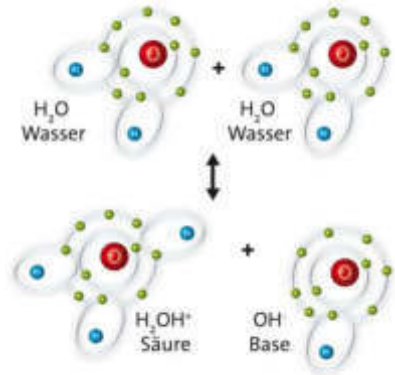


Abb. 5: Dissoziation

Unser Blut hat einen Wert zwischen pH 7,3 und pH 7,45. Aus der Tabelle oben können wir ablesen, dass bei pH 7,45 der Überschuss an OH⁻-Ionen $2,463 \times 10^{-7}$ ($2,818 \times 10^{-7} - 0,355 \times 10^{-7}$) beträgt. Der Überschuss an OH⁻-Ionen in einem Wasser mit pH 7,3 ist aber nur $1,494 \times 10^{-7}$. Blut mit pH 7,45 enthält also $0,969 \times 10^{-7}$ und damit 64,5% mehr Sauerstoff als Blut mit pH 7,3. Auch wenn beide pH-Werte scheinbar fast identisch sind, bedeuten sie doch einen großen Unterschied in der Menge von überschüssigem Sauerstoff im Blut.

2.2.2 Überschüssiger Sauerstoff in basischem Wasser

300 ml Wasser wiegen 0,300 kg. Da die Atommasseneinheit des Wassermoleküls 18 ist und eine Atommasseneinheit $1,66 \times 10^{-27}$ kg wiegt, wiegt ein Wassermolekül $18 \times 1,66 \times 10^{-27} = 29,88 \times 10^{-27}$ kg. Das bedeutet, dass in einem Glas Wasser (300 ml) ca. $1 \times 10^{25} = 10'000'000'000'000'000'000'000'000$ Wassermoleküle zu finden sind.

Wenn wir den pH-Wert verschiedener Getränke kennen, können wir die Anzahl der H⁺- und OH⁻-Ionen in einem Wasserglas errechnen. Die folgende Tabelle vergleicht den pH-Wert und den überschüssigen Sauerstoff in einem 300-ml-Glas:

	pH	H ⁺	OH ⁻	überschüssiger Sauerstoff
Cola	2,5	$3,162 \times 10^{22}$	$3,162 \times 10^{13}$	$-158,000 \times 10^{20}$
Diät-Getränk	3,2	$6,310 \times 10^{21}$	$1,585 \times 10^{14}$	$-31,000 \times 10^{20}$
Bier	4,7	$1,995 \times 10^{20}$	$5,012 \times 10^{15}$	$-1,000 \times 10^{20}$
Umkehrosmose-Wasser	6,8	$1,585 \times 10^{18}$	$6,310 \times 10^{17}$	$-0,005 \times 10^{20}$
Destilliertes Wasser	7,0	$1,000 \times 10^{18}$	$1,000 \times 10^{18}$	0,000
Leitungswasser (ca.)	7,8	$1,585 \times 10^{17}$	$6,310 \times 10^{18}$	$0,310 \times 10^{20}$
basisches Wasser	10,0	$1,000 \times 10^{15}$	$1,000 \times 10^{21}$	$5,000 \times 10^{20}$

In einem 300-ml-Glas Cola finden wir also $15'800'000'000'000'000'000'000$ freie H⁺-Atome bzw. fehlende Sauerstoffatome, in einem Glas basischem Wasser $500'000'000'000'000'000'000'000$ freie Sauerstoffatome.

Die Wirkung von Getränken mit verschiedenen pH-Werten werden wir später untersuchen. Aus der obigen Tabelle können wir aber eine interessante Schlussfolgerung ziehen: Alle Soft-Drinks sind sauer, und um ein Glas Cola zu neutralisieren, müssen Sie ungefähr 32 Gläser mit stark basischem Wasser trinken.

Schüttet man ein Glas Cola in einen Eimer mit 40 Litern Wasser mit pH 7,4, wird der pH-Wert auf pH 4,6 erniedrigt. Der Körper eines 70 kg schweren Menschen enthält etwa 40 Liter leicht basisches Wasser. Glücklicherweise erniedrigt ein Glas Cola den pH-Wert des Körpers nicht auf 4,6. Dies wäre tödlich. Die Leistungsfähigkeit der Homöostase und wie das Blut den pH-Wert zwischen pH 7,45 und pH 7,3 aufrecht erhält, auch wenn wir ein Glas Cola trinken, wird später diskutiert.

2.2.3 Säuren und Basen im täglichen Leben

Säuren und Basen umgeben uns überall, nicht nur in Getränken. So hat z.B. Backpulver pH 12, Seife pH 9,1, Meerwasser pH 8,1, Zitronen pH 2,3, Äpfel pH 3,1, Bananen pH 4,6, Kartoffeln pH 5,8, Krabben pH 6,5, Salz pH 7,5 usw.¹ Wenn bestimmte Nahrungsmittel einen sauren pH-Wert haben, sagt dies aber nicht aus, dass sie im Körper auch sauer wirken (mehr über sauer schmeckende und im Körper Säure bildende Nahrungsmittel finden Sie im Kapitel 3).

Wir messen den pH-Wert einer Flüssigkeit mit einem pH-Meter oder einem Lackmuspapier. Es gibt auch pH-Tester, die ihre Farbe verändern:

pH	Farbe	pH	Farbe
4	orange	8	blau
5	gelb	9	blauviolett
6	hellgrün	10	rotviolett
7	grün		

Wenn wir eine Brille hätten, die diese Farben abhängig vom pH-Wert zeigen könnte, wäre unsere Umgebung sehr bunt. Eine sehr nützliche Anwendung wäre, dass beim Betrachten eines Menschen durch diese Brille eine Veränderung der Hautfarbe an einer Stelle helfen kann, Probleme und Krankheiten zu diagnostizieren. Die menschliche Haut ist sauer, während Blut und Zellen leicht basisch sind. Gesunde Haut zeigt eine gleichmäßig orange-gelbe Farbe durch diese Brille.

Die folgende Tabelle zeigt einige pH-Werte des Körpers:

	pH		pH
Magensäure	1,5	Zellen	7,1
Haut	4,7	Blut	7,4
Speichel	7,1	Bauchspeicheldrüse	8,8

2.2.4 Basisches Wasser herstellen

Basisches Wasser kann aus Leitungswasser mit verschiedenen Methoden hergestellt werden.

Die bekannteste Methode ist die Verwendung eines Wasserionisierers, eines elektrischen Gerätes das mit Hilfe einer unvollständigen Elektrolyse aus Leitungswasser basisches Aktivwasser und saures Oxidwasser herstellt. Wasserionisierer werden in Kapitel 6 beschrieben. Um basisches und saures Wasser zu trennen, müssen Mineralien im Leitungswasser enthalten sein, so dass der pH-Wert des basischen Aktivwassers abhängig ist von der Mineralisierung des Leitungswassers.

Eine andere Methode ist der Einsatz von Mineralien die eine hohen pH-Wert bewirken. Sie werden meist in ein Gehäuse gegeben und vom Wasser durchflossen und müssen regelmäßig ersetzt werden, da sie nur eine gewisse Lebensdauer haben. Deshalb sollte das Wasser regelmäßig getestet werden. Oft wird Silber beigefügt um Bakterienwachstum zu verhindern.

Weiterhin kann auch hochbasisches Wasser tropfenweise in gefiltertes oder Flaschenwasser gegeben werden um den pH-Wert zu erhöhen. Diese Methode ist unabhängig von der Mineralisierung des Ausgangswassers. Das hochbasische Wasser sollte in Glas- oder medizinischen Kunststoffbehältern abgepackt sein. Die Qualität ist abhängig von den Mineralien die zugegeben werden. Arsen erhöht den pH-Wert, ist aber verständlicherweise ungeeignet. Einige Präparate verwenden Bikarbonate, die jedoch mit Salzsäure ein Salz bilden und das Blut nicht erreichen. Bikarbonate können nur aufgenommen werden, wenn sie von der Salzsäure des Magens geschützt werden, beispielsweise in einer magensaftresistenten Kapsel.

2.2.5 Wie das Geschlecht eines Babys bestimmt werden kann

Wenn Sie verstehen wie Säuren und Basen wirken, können Sie vor der Empfängnis das Geschlecht eines Kindes beeinflussen. Das männliche Spermium ist basisch, während das Innere der Vagina sauer ist. Das Spermium mit dem männlichen Chromosom schwimmt schnell, lebt aber nur kurz in einer sauren Umgebung. Das Spermium mit einem weiblichen Chromosom schwimmt langsamer, kann aber länger in einer sauren Umgebung überleben.

Wenn Sie diese Fakten kennen, können Sie die Chancen erhöhen, entweder einen Jungen oder ein Mädchen zu zeugen. Wenn das weibliche Ei schon da ist und wartet, wenn das Spermium kommt, ist die Chance sehr groß, dass ein Spermium mit männlichen Chromosomen als erstes auf das Ei trifft. Sind die Spermien aber zuerst da und warten auf das Ei, sind die Chancen hoch, dass ein Spermium mit weiblichen Chromosomen stärker ist und überlebt, während die Spermien mit männlichen Chromosomen schon zu schwach oder abgestorben sind.

Wenn die Eltern basisches Aktivwasser für mehr als einen Monat vor der Zeugung trinken, werden Spermien und das Innere der Vagina basischer und es erhöht sich die Chance, einen Jungen zu zeugen. Dokumente aus Korea zeigen, dass die Chancen zu 95% für die Geburt eines Jungen stehen, wenn beide Eltern vor der Geburt mindestens 30 Tage basisches Aktivwasser trinken. In Korea gibt es schon eine Mädchenknappheit, was soziale Probleme mit sich bringt.

2.3 Wasserfilter

Wenn wir über das Thema „Wasser und Gesundheit“ sprechen geht es meist um Wasserfiltration und -reinigung. Wir wissen dass die Qualität des Leitungswassers abnimmt. Gesundheitsbewusste Menschen trinken deshalb Wasser aus Flaschen (Mineralwasser) oder haben einen Wasserfilter in der Küche installiert. Die Hauptaufgabe des Filters ist es, schädliche Verunreinigungen aus dem Wasser zu entfernen, damit sie nicht in den Körper gelangen. Filter sind ein Verteidigungssystem.

2.3.1 Passive Systeme

Die Qualität des Leitungswassers ist sehr unterschiedlich und abhängig vom Wohnort. Zum Schutz vor Verkeimung wird es oft mit Chlor behandelt. Chlor desinfiziert, ist aber schädlich wenn es in größeren Mengen eingenommen wird. Es verbindet sich mit im Wasser vorhandenem Hydrogenkarbonat und bildet krebserregende chlorierte Hydrogenkarbonate. Dies ist die am weitesten verbreitete Umweltverschmutzung in unserem Land.

Die wirksamsten Filter um Chlor und chlorierte organische Substanzen herauszufiltern sind Aktivkohlefilter. Es gibt Aktivkohle-Blockfilter und Aktivkohle-Granulatfilter. In Aktivkohle-Blockfiltern wird das Wasser durch den Aktivkohleblock gepresst so dass der Kontakt zwischen Wassermolekülen und Aktivkohle intensiver ist als bei Aktivkohle-Granulatfiltern, wo das Wasser zwischen den Granulatkörnern hindurchfließt – deshalb filtern Blockfilter besser als Granulatfilter.

2.3.2 Defensiver Overkill

Wenn Sie eine stählerne Rüstung tragen, die so schwer ist, dass Sie sich nicht mehr bewegen können, werden Sie vom Feind eingeholt. Dies nennt man „Defensiver Overkill“. So können Sie auch mit der Wasserfiltration des Guten zu viel tun.

Um „reines“ Wasser zu bekommen, werden oft Destilliergeräte oder Umkehrosmoseanlagen (RO) eingesetzt. Diese Geräte arbeiten gut, nehmen aber **alles** aus dem Wasser heraus. Leider ist dieses „reine“ Wasser nicht gesund. Es ist totes Wasser. Fische können darin nicht leben. Wenn es auf Dauer getrunken wird, kann es wertvolle Mineralien aus dem Körper ausschwemmen wie z.B. Kalium, Magnesium, Natrium und Kalzium. Mineraltabletten können diesen Verlust nicht ausgleichen.

Firmen die Umkehrosmoseanlagen vertreiben sagen, dass Wasser umso besser sei, je weniger Mineralien es enthält. Sie verwenden TDS-Tester (Total Dissolved Substances = alle gelösten Stoffe), um alle gelösten Stoffe im Wasser zu messen, ob sie nun gut oder schlecht sind. Der allergrößte Anteil der gemessenen Stoffe sind aber unschädliche Mineralien, schädliche chemische Stoffe sind auch in belasteten Wässern nur in Spuren vorhanden. Leider glauben sowohl die Verkäufer als auch die Käufer einer Umkehrosmoseanlage, dass Wasser „ohne Alles“ am besten ist. Wie wir im vorigen Kapitel gezeigt haben, enthält dieses Wasser keinen zusätzlichen Sauerstoff. Wird destilliertes Wasser in einem Wasserionisierer verwendet, geschieht nichts. Es wird weder basisches Oxidwasser noch saures Aktivwasser produziert.

Hinweis des Übersetzers: Eine Studie aus Finnland zeigt einen direkten Zusammenhang zwischen weichem mineralarmem Wasser und dem Auftreten von Herzkrankungen: In Gebieten mit einer Wasserhärte unter 1,7° dH erkranken ca. 25 % mehr Menschen an einer Herzerkrankung als in Gebieten mit einer Wasserhärte über 5,2° dH (Finnland hat generell weiches und relativ saures Wasser).

2.3.3 Aktive Systeme

Wir wollen nun aber aktiv vorgehen um optimale Gesundheit und das beste Wasser zu erhalten. Wie im Kapitel 1 beschrieben, besteht der Alterungsprozess vor allem aus der Anhäufung von Schlacken in unserem Körper. Im nächsten Kapitel werden die Eigenschaften der Schlacken beschrieben, die durch die Nahrung in unserem Körper entstehen. ***Diese Schlacken sind sauer.***

Ziel ist es, dem Körper zu helfen, möglichst viele saure Schlacken auszuscheiden. Je mehr desto besser. Da Schlacken durch das Blut transportiert und in flüssiger Form ausgeschieden werden, ist das Trinken des richtigen Wassers von höchster Bedeutung. Das beste Wasser für diesen Zweck ist säurefreies, basisches Aktivwasser, das schädliche Säuren neutralisiert und sicher ausscheidet, ohne wertvolle Mineralien wie Kalium, Magnesium, Natrium und Kalzium anzugreifen.

Das Gerät zur Herstellung von basischem Aktivwasser ist der Wasserionisierer. Sein Prinzip ist in Kapitel 6 erläutert. Die wissenschaftlichen Gründe, warum basisches Aktivwasser für die Umkehrung des Alterungsprozesses und die Vorbeugung vieler Zivilisationskrankheiten bestens geeignet ist, finden Sie in Kapitel 5.

Es gibt kein anderes Wasserbehandlungsgerät, das sauerstoffreiches basisches und elektronenreiches Aktivwasser mit pH 10 und mehr produziert. Und es kostet nicht viel mehr als eine gute Kaffeemaschine, dient aber im Gegensatz zu dieser Ihrer Gesundheit statt sie anzugreifen.

3 Nahrung

Es gibt Menschen die essen um zu leben, andere leben um zu essen. Einige Nahrungsmittel schmecken gut, andere weniger. Einige Nahrungsmittel sind teuer, andere nicht. Einige Nahrungsmittel sollen gut für die Gesundheit sein, andere sie zerstören. Es sind unzählige Bücher über Kochen, Diäten, Biokost etc. geschrieben worden. Dies ist eines der verwirrendsten Themen der letzten Jahrzehnte.

Auf die Gefahr hin, alle Romantik aus der Kunst des Essens und Kochens zu verjagen, werden in diesem Kapitel die Grundelemente der Nahrung behandelt sowie die Schlacken, die sie hinterlassen wenn sie in unseren Zellen „verbrannt“ werden.

3.1 Die Elemente der Nahrung

3.1.1 Die Grundelemente der Nahrung

Damit unser Körper wachsen und leben kann, müssen wir essen. Unsere Nahrung wird im Allgemeinen in drei Kategorien eingeteilt: Kohlenhydrate, Eiweiße (Proteine) und Fette. Diese bestehen wiederum aus den vier Grundelementen: Kohlenstoff (C), Stickstoff (N), Sauerstoff (O) und Wasserstoff (H). Kohlenhydrate enthalten keinen Stickstoff. Alle diese vier Elemente sind in großen Mengen in der Luft enthalten, deshalb ist Manna vom Himmel nicht schwer zu verstehen. Da die Wissenschaft jetzt den Alterungsprozess entschlüsselt hat, ist die nächste Herausforderung für die Wissenschaftler, Nahrung aus der Luft zu entwickeln um die Hungerprobleme der Weltbevölkerung zu lösen.

Eingebettet in diese vier Elemente finden wir in der Nahrung viele anorganische Mineralien. Diese werden in zwei Kategorien eingeteilt:

Säurebildende Elemente:

Schwefel (S)

Phosphor (P)

Chlor (Cl)

Jod (I)

Basenbildende Elemente:

Natrium (Na)

Kalium (K)

Kalzium (Ca)

Magnesium (Mg)

Eisen (Fe)

Nach Dr. Arthur Guyton enthält der Körper eines 70 kg schweren Erwachsenen durchschnittlich folgende Mineralien:¹⁴

Säurebildende Mineralien

Cl 85,000 g

P 670,000 g

S 112,000 g

I 0,014 g

Basenbildende Mineralien

Na 63,000 g

K 150,000 g

Ca 1'160,000 g

Mg 21,000 g

Fe 3,000 g

3.1.2 Die Aufgabe der Mineralien im Körper

Mineralien sind im ganzen Körper verteilt. Ihr Gesamtgewicht beträgt ca. 2,5 kg, sie sind essentiell (notwendig und unersetzbar) für die Lebensfunktionen unseres Körpers. ^{3; 14; 27} Nachfolgend finden Sie eine Übersicht, welche Aufgaben diese Mineralien in unserem Körper haben:

Kalzium und Phosphor (Ca und P)

Ca. 99 % des Kalziums und 80 - 90 % des Phosphors in unserem Körper finden wir in Knochen und Zähnen. Der Rest befindet sich in Lymphe und Bindegewebe und ist wichtig für deren Funktion. Kalzium in einer komplexen Verbindung mit Phosphor gibt Knochen und Zähnen Widerstandskraft und Härte. Die Beeinflussbarkeit der Nerven wird durch einen zu niedrigen Kalziumspiegel erhöht.

Sind die Kalziumreserven aufgebraucht, muss es aus der Knochenstruktur gelöst werden um die Körperfunktionen zu erhalten. Dies geschieht zuerst aus Wirbelsäule und Beckenknochen. Bis zu 40 % des Kalziums kann aus den Knochen eines Erwachsenen gelöst werden bevor der Mangel auf dem Röntgenbild sichtbar ist.

Gelöstes Kalzium wird durch das Blut dorthin transportiert, wo es benötigt wird, hauptsächlich zu den Knochen. Überschüssiges Kalzium wird durch die Nieren im Urin ausgeschieden. Eine normale Nierenfunktion ist deshalb für den Mineralstoffwechsel wichtig.

Phosphor ist ebenfalls ein essentieller Bestandteil aller lebenden Zellen. Es ist Teil der chemischen Reaktionen mit Eiweißen, Fetten und Kohlenhydraten, die dem Körper Energie und lebensnotwendige Stoffe für Wachstum und Erhaltung zuführen. So sind z.B. Phospholipide (Phosphor-Fett-Verbindungen) wichtige Stoffe zur Synthese von Zellmembranen, DNS und RNS.

Verschiedene Nahrungsmittel enthalten viel Kalzium, so z.B. Algen, Schwarzer Sesam, Tofu, Milch, Joghurt, Spinat etc. (Es gibt aber Hinweise, dass Tiere und auch der Mensch körpereigenes Kalzium aus Kohlenstoff und Silizium selbst bilden. *Anmerkung des Übersetzers*).

Viel Phosphor ist enthalten z.B. in Miso, Eiern, Fischen, Algen, Hühnchen, Schweinefleisch, Reis etc. Ausführliche Informationen finden Sie in verschiedensten Diät- und Gesundheitskochbüchern.

Kalium und Natrium (K und Na)

Kalium und Natrium haben ähnliche chemische Eigenschaften, aber andere Funktionen. Kalium befindet sich hauptsächlich in der Zellflüssigkeit (intrazellulär), nur zu einem kleinen Teil im Bindegewebe außerhalb (extrazellulär) der Zellen. Natrium befindet sich hauptsächlich in der Flüssigkeit des Bindegewebes und nur zu einem kleinen Teil in der Zelle.

Kalium und Natrium halten das Gleichgewicht zwischen dem Wassergehalt der Zellen und des Bindegewebes aufrecht. Ein Mangel an Natrium im Bindegewebe bewirkt einen Übergang des Wassers aus dem Bindegewebe in die Zellen, ein Übermaß an Natrium zieht das Wasser aus den Zellen ins Bindegewebe.

Kalium und Natrium sind auch wichtig für die Reizaufnahme und -leitung in den Nerven sowie für die Kontraktion der Muskeln. Alle Muskeln, auch der Herzmuskel, werden durch Kalium und Natrium beeinflusst. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen diesen beiden Mineralien ist deshalb wichtig.

Zusammen mit Eiweißen, Phosphaten und Karbonaten halten Kalium und Natrium Säuren und Basen im Blut im Gleichgewicht. Wir nehmen Kalium und Natrium als Salz zu uns. Große Mengen an Kalium finden wir z.B. in Sojabohnen, Möhren, Kartoffeln und Früchten wie Aprikosen, Avocados, Bananen, Datteln, Orangen und Wassermelonen. Verarbeitete, industrielle Nahrungsmittel, z.B. salziges Fleisch wie Schinken enthält viel Natrium (als Natriumchlorid = Kochsalz), während weißes Fleisch wie Hühnchen, Ente, Lamm und Schwein mehr Kalium als Natrium enthält.

Eisen (Fe)

Große Menge Eisen im Körper finden wir vor allem im Hämoglobin des Blutes, aber auch in der Leber und im Knochenmark. Eisenhaltige Moleküle ermöglichen in allen Körperzellen einen Großteil der Oxidation, die in den Zellen abläuft. Deshalb ist Eisen essentiell notwendig sowohl für den Sauerstofftransport im Körper als auch für die Erhaltung des oxidativen Systems in den Körperzellen, ohne das unser Leben nach Sekunden beendet wäre.

Gemüse enthält oft viel Eisen, in Fleisch und Fisch sowie Milchprodukten finden wir Spuren davon. Die besten Eisenquellen sind jedoch Leber und Pflaumensaft.

Magnesium (Mg)

Magnesium hat ähnliche Funktionen und Vorkommen im Körper wie Kalzium und Phosphor. Etwa 70 % des Magnesiums finden wir in den Knochen, den Rest in Gewebe und Blut. Muskelgewebe enthält mehr Magnesium als Kalzium, Blut mehr Kalzium als Magnesium.

„Ein erhöhter extrazellulärer Gehalt an Magnesium unterdrückt die Aktivität des Nervensystems und die Kontraktion der Skelettmuskeln. Der zweite Effekt kann durch die Gabe von Kalzium aufgehoben werden. Niedriger Magnesiumgehalt bewirkt eine Überempfindlichkeit des Nervensystems und Herzrhythmusstörungen.“ (A. Guyton¹⁴).

Magnesium tritt in der Regel zusammen mit Kalzium auf. Fleisch und viele Früchte enthalten Magnesium.

Reaktionen basischer Mineralien

Von den fünf basischen Mineralien hat Kalium die höchste chemische Reaktionsstärke, gefolgt von Natrium, Kalzium, Magnesium und schlussendlich Eisen. D.h. bei einer chemischen Reaktion ersetzt Kalzium das Magnesium in einem Magnesiumsalz, nicht aber andersherum.

Schwefel (S)

Elementarer Schwefel wird in Vulkangesteinen gefunden. Er wird in verschiedenen Formen von allen Lebewesen benötigt und wirkt in mehreren Oxidationsstufen wie Sulfid, Sulfit, Sulfat und Thiosulfat in niederen Organismen, in organischen Verbindungen in höheren. Die wichtigsten schwefelhaltigen organischen Verbindungen sind Aminosäuren, Cysteine, Cystine und Methionine (Eiweißbausteine).

„In der organischen Welt wird der Schwefel in die Eiweißmoleküle der Pflanzen eingebaut, die ihn aus den Sulfaten im Erdboden ziehen. Er wird hauptsächlich als Eiweiß durch Tiere aufgenommen und meist in der am höchsten oxidierten Stufe als Schwefelsäure ausgeschieden, die durch die Zerschlagung und Oxidation von Eiweißmolekülen entsteht. In dieser Form und durch Basen neutralisiert kann er wieder organische Schwefelverbindungen in Pflanzen bilden und in den Lebenszyklus eingespeist werden.“ (Carque, „Vital Facts about Food“).

Chlor (Cl)

Chlor kommt vor allem in Kalium- und Natriumchlorid (Kochsalz) vor, entweder in Wasser gelöst oder kristallin. Gasförmig ist es aggressiv und verätzt die Lungen.

Chlor ist für Tiere und Menschen wichtig. Es hilft beim Aufbau der Verdauungssäfte, besonders der Magensäure, die zum größten Teil aus Salzsäure (HCl) besteht. Der mineralische Anteil des Blutes besteht zum größten Teil aus Natriumchlorid, das die Entstehung und Leitung von elektrischen Strömen aufrecht hält.

Chloride werden auch für den Aufbau der Organe benötigt, sie sind wichtig für die anale Ausscheidung und notwendig für die Ausscheidung der Stickstoff-Schlacke-Produkte aus dem Stoffwechsel.

Zusammenfassung: Basische und saure Mineralien

Wenn wir die Zusammensetzung der Nahrung betrachten, fällt auf, dass im Durchschnitt 70 - 90 % des Gewichtes aus Wasser besteht. Der Anteil anorganischer Mineralien in unverarbeiteter Nahrung beträgt im Durchschnitt 0,5 %. Verarbeitete Nahrungsmittel wie z.B. Schinken enthalten bis zu 7 % anorganische Mineralien – hauptsächlich Natriumchlorid, wie unschwer zu erraten ist.

Vom Wasser abgesehen besteht mehr als 97 % der Nahrung aus Kohlenhydraten, Eiweißen, Ballaststoffen und Fetten, die aus den vier Elementen Kohlenstoff (C), Stickstoff (N), Wasserstoff (H) und Sauerstoff (O) aufgebaut sind. Weniger als 3 % unserer Nahrung besteht aus anorganischen Mineralien.

3.1.3 Saure und basische Nahrungsmittel

Die anorganischen Mineralien in der Nahrung bestimmen ob ein Nahrungsmittel im Körper sauer oder basisch wirkt. Wenn Ernährungswissenschaftler von saurer oder basischer Ernährung sprechen, bezieht sich dies nicht auf den Geschmack. Orangensaft mit einem pH 3,5 schmeckt beispielsweise sauer, aber diese Säure wird von organischen Säuren hervorgerufen, die im Körper verbrannt werden. Orangen enthalten aber viele basische Mineralien wie Kalium und Magnesium, so dass sie zu den basischen Nahrungsmitteln zählen. Ernährungswissenschaftler beschäftigen sich mit den Rückständen, die sich nach der Verdauung und dem Zellstoffwechsel übrig bleiben. Nachfolgend ein Auszug aus dem Buch „Acid and Alkaline“¹

Die Bestimmung säure- und basenbildender Nahrung

„Theoretisch bestimmt der Gehalt an säurebildenden und basenbildenden Elementen in einer Nahrung, ob sie im Körper säurebildend oder basenbildend wirkt. In der Praxis wird dies im Labor durch Titration bestimmt.

Als erstes wird die zu untersuchende Nahrung zu Asche verbrannt (Dies ersetzt die Verdauung). Anschließend wird eine standardisierte Menge hochreines neutrales Wasser, z.B. 1 Liter, zu 100 g dieser Asche gegeben. Diese Lösung wird getestet, ob sie sauer oder basisch wirkt. So wissen wir, ob diese Lösung sauer oder basisch ist, und können die Konzentration oder Stärke der Säure oder Base in der Asche bestimmen.“

Zusammenfassung: Basische und saure Nahrung

Im vorherigen Kapitel haben wir gesehen, dass wir die Anzahl der H⁺- und OH⁻-Ionen in Wasser mit einem bekannten pH-Wert und damit die Stärke der Säure bzw. Base bestimmen können, wenn die Anzahl der Ionen bekannt ist, die wir benötigen, um eine bestimmte Menge einer Lösung aus Nahrungsmittelasche zu neutralisieren. Nach diesem Test werden Nahrungsmittel als basisch oder sauer klassifiziert.

Viele Gesundheitskochbücher enthalten diese Tabellen, so dass wir schnell feststellen können, welche Nahrungsmittel basisch oder säuernd auf den Körper wirken.

Bei dieser Art der Klassifizierung wird aber immer vorausgesetzt, dass die Nahrungsmittel in den Zellen vollständig oxidiert (verstoffwechselt) werden und die säurebildende bzw. basenbildende Wirkung der Nahrungsmittelrückstände in unserem Körper nur durch diese anorganischen Mineralien bestimmt wird.

Leider verbrennen aber die organischen Bestandteile, die 97 % der Nahrung ausmachen (C, N, H und O) nicht vollständig und hinterlassen organische Säuren, die durch anorganische Mineralien nicht neutralisiert werden, wie z.B. Harn- und Milchsäure.

3.2 Die Schlacken der Nahrungsmittel

3.2.1 Organische Säuren

Die Menge dieser organischen Säuren ist wesentlich grösser als die sauren und basischen Rückstände, die durch die anorganischen Mineralien in der Nahrung gebildet werden. Deshalb bleiben auch Ihr Urin und Ihr Schweiß immer sauer, auch wenn Sie nur basenbildende Nahrungsmittel essen.

Diese Säuren produziert unser Körper aus dem normalen Stoffwechsel:

Essigsäure	CH_3COOH	Ammonium	NH_3
Milchsäure	$\text{CH}_3\text{CHOHCOOH}$	Harnsäure	$\text{C}_5\text{H}_4\text{N}_4\text{O}_3$
Cholesterin	$\text{C}_{27}\text{H}_{45}\text{OH}$	Fettsäure	$\text{C}_n\text{H}_{2n}\text{O}_2$
Kohlensäure	H_2CO_3		

Von diesen Säuren wird Ammonium durch den Urin ausgeschieden und Kohlensäure wird zu Wasser umgewandelt, wenn wir Kohlendioxid (CO_2) durch die Lungen ausatmen.

3.2.2 Anorganische Säuren

Außer diesen organischen Säuren gibt es noch viele anorganische mineralische Nebenprodukte aus den Mineralien in der Nahrung. Die giftigen Säuren aus Schwefel, Phosphor und Chlor, die aus unserer Nahrung entstehen, sind

Schwefelsäure	H_2SO_4
Salzsäure	HCl
Phosphorsäure	H_3PO_4

Diese giftigen Säuren müssen vom Körper ausgeschieden werden. Vorher müssen sie aber zu weniger gefährlichen Substanzen neutralisiert werden, denn sonst würden sie Nieren und andere Organe schädigen.

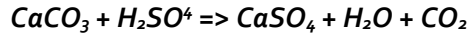
Zur Neutralisierung dieser Säuren verwendet unser Körper Stoffe aus den basischen Mineralien in der Nahrung – aus Kalium, Natrium, Kalzium und Magnesium.

Die neutralisierenden Stoffe sind:

Natriumkarbonat	Na_2CO_3	Natriumbikarbonat	NaHCO_3
Kaliumkarbonat	K_2CO_3	Kalziumkarbonat	
CaCO_3			
Magnesiumkarbonat	MgCO_3		

3.2.3 Die neutralisierende Wirkung basischer Mineralien

Schwefelsäure kann durch Kalziumkarbonat wie folgt neutralisiert werden:



Giftige Schwefelsäure wird in ein neutrales Kalzium-Schwefel-Salz umgewandelt. In der Formel kann Ca auch durch Mg, Na₂ oder K₂ ersetzt werden.

Solange wir genügend basische Mineralien in unserem Körper haben, können wir die giftigen Säuren neutralisieren. Wenn nicht genügend Kalzium oder andere basische Mineralien im Blut vorhanden sind, werden sie aus der Knochensubstanz „ausgeliehen“, damit wir überleben können.

Eine andere neutralisierende Substanz ist Ammonium NH₃, das unser Körper aus Eiweißnahrung bildet. Salzsäure HCl wird zu Ammoniumchlorid NH₄Cl. Schwefelsäure H₂SO₄ wird Ammoniumsulfat (NH₄)₂SO₄.

3.2.4 Säuren die vom Körper gespeichert werden

Untersuchen wir nun einige der organischen und anorganischen Säuren, die wir oft im Körper speichern. Sie werden von den organischen Bestandteilen der Nahrung gebildet.

Harnsäure:

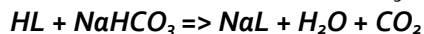
„Harnsäure ist eine weiße, geruchlose kristalline Substanz, die im Urin vorkommt. Sie ist ein Produkt des Zellkern-Stoffwechsels. Sie ist fast unlöslich in Wasser, Alkohol und Äther, aber löslich in einer Lösung basischer Salze.“ (Webster).

Ungelöste Harnsäurekristalle können sich zwischen den Gelenken ablagern und Arthritis und Gicht verursachen. Dies geschieht nicht, wenn Ihr Körper jung ist, denn da ist er noch basischer und die Harnsäure kann neutralisiert und sicher durch die Nieren ausgeschieden werden.

Fettsäuren:

Durch Überernährung mit Kohlenhydraten und durch mangelndes körperliches Training (nicht genug Verbrennung) speichert der Körper Fettsäuren. Essigsäure, Milchsäure und Cholesterin sind Derivate (Abkömmlinge) der Fettsäure. Wenn Sportler zu viel trainieren, ist zu wenig Sauerstoff in den Zellen und es entstehen Milch- und Essigsäuren, also unverbrannte Kohlenhydrate.

Milch- und Essigsäuren erniedrigen den pH-Wert der Körperflüssigkeiten stark. Um zu überleben, werden körpereigene basische Mineralien benötigt um den pH-Wert zu halten. Wenn wir Milchsäure mit HL abkürzen, stellt sich die Formel für die Neutralisation z.B. mit Natriumbikarbonat NaHCO₃ wie folgt dar:



(Wenn wir in der Formel L mit Cl ersetzen, erhalten wir die Formel für die Neutralisierung von Salzsäure HCl).

Ein Fettsäuremolekül ist eine lange Kette von Kohlenstoff- und Wasserstoffatomen. Auch Cholesterin ist so aufgebaut. Wenn Blut zu viele Fett-, Milch- und Essigsäuren enthält, zeigt der pH-Wert nach unten. Viele komplizierte Reaktionen setzen ein, um den pH-Wert des Blutes im sicheren Bereich zu halten. Ein Puffersystem aus basischen Salzen im Blut arbeitet hart daran, diese Säuren zu neutralisieren. Sind die Säuren zu stark, werden diese flüssigen Säuren in feste Säuren umgewandelt, in eine ungelöste Form.

Cholesterin ist ein Beispiel für eine feste Säure. Ihr Körper stellt Cholesterin her, solange Sie säuernde Nahrungsmittel essen, auch wenn sie kein Cholesterin enthalten. Harnsäure wird zu Harnstein und Phosphorsäure zu festem Phosphat usw. (siehe nächstes Kapitel).

Wir kennen alle die Bedeutung von Cholesterin für die Probleme bei Blutzirkulation, Herzerkrankungen und Arterienverengung. Weniger bekannt ist, dass Säure das Blut gerinnen lässt. Mundwasser und After Shave sind sauer um den Blutfluss zu stoppen. Auch Cholesterin bewirkt eine Verklumpung des Blutes, da es Blut gerinnen lässt und außerdem lange Ketten aus Kohlenstoff- und Wasserstoffatomen besitzt.

Phosphorsäuren

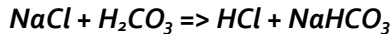
Eiweiß in der Nahrung ist meist mit Schwefel oder Phosphor verbunden. Wenn es verstoffwechselt wird, bleiben diese Elemente als Schwefel- oder Phosphorsäure zurück und müssen durch Ammonium und basische Mineralien neutralisiert werden, bevor sie durch die Nieren ausgeschieden werden können. Auch die meisten Getreidearten enthalten viel Schwefel und Phosphor und bilden so Schwefel- und Phosphorsäuren.

Ein Nierenstein ist eine harte Mineralienablagerung, die sich in der Niere aus Phosphaten, Harnstein etc. bildet. Dieses Phosphatsalz enthält Kalzium, das zur Neutralisierung der stark giftigen Phosphorsäure benötigt wird. Deshalb sieht ein Nierenstein wie eine weiße Kalziumablagerung aus. Oft wird aber das Kalzium für die Bildung der Nierensteine verantwortlich gemacht. Die beste Methode, Kalziumablagerungen von Nierensteinen zu unterscheiden, ist der Urinest. Kalziumablagerungen lösen sich im Gegensatz zu Nierensteinen im (sauren) Urin auf. Nierensteine lösen sich dagegen in einer basischen Lösung.

Wenn wir älter werden, bauen wir Schwefel- und Phosphatsalze auch in unseren Zellen auf, die so steifer und unbeweglicher werden. Einige Ernährungswissenschaftler vertreten die Ansicht, dass die Ursache des Alterns die Ansammlung von Kalzium in den Zellen ist, und verordnen Magnesium, um das Kalzium aus den Zellen auszuschwemmen. Magnesium ist aber schwächer als Kalzium und kann dieses in einem Kalziumsalz nicht ersetzen. Magnesium wirkt nur dadurch, dass es das Umfeld basischer macht und so saure Salze wie Phosphate und Harnstein auflöst.

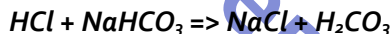
Salzsäure

Der menschliche Körper produziert Magensäure (Salzsäure, HCl) nach Bedarf. Es gibt keinen „Vorrat“ an Salzsäure, denn diese würde das umliegende Gewebe zerstören. Es gibt ein Meldesystem, das den pH-Wert des Magens auf ca. pH 4 konstant hält. Erhöht sich der pH-Wert, beginnen die Zellen der Magenwand Salzsäure aus Natriumchlorid und Kohlensäure zu produzieren, um den Säurewert des Magens zu stabilisieren:



Wenn Salzsäure in den Magen gelangt, wird Natriumbikarbonat in den Blutkreislauf eingespeist. Sobald aber die Nahrung aus dem Magen in den Dünndarm gelangt, ist sie zu sauer für den Darm und genau der umgekehrte Vorgang findet statt: Die Bauchspeicheldrüse gibt mit ihrem Sekret Natriumbikarbonat in den Dünndarm ab, das den sauren Speisebrei neutralisiert.

Wir werden nicht während, sondern nach einer großen Mahlzeit schläfrig. Während der Mahlzeit entsteht im Blut ein Überschuss an Natriumbikarbonat (als „Abfallprodukt“ der Salzsäureproduktion) und wir fühlen uns fit, da das Blut basischer wird. Nach der Mahlzeit jedoch, wenn die Nahrung aus dem Magen in den Darm gelangt und das Natriumbikarbonat im Darm benötigt wird, werden wir schläfrig, weil dann ein Überschuss an Salzsäure im Blut entsteht die Kohlensäure bildet, welche das Blut sauer macht:



- die Umkehrung der vorigen Formel.

Natriumchlorid ist ein lebenswichtiges Salz für unseren Körper. Auch wenn wir viel Natrium aus Natriumchlorid zur Neutralisierung saurer Schlacken verwenden könnten, bliebe der andere Teil jedoch, das Chlor, als Problem übrig. Besser ist es, genügend basische Mineralien wie Natrium, Kalzium und Kalium in der Form von NaOH, Ca(OH)₂ und KOH bereitstellen zu können. Basisches Aktivwasser gibt uns diese Mineralien.

Die Zeitung USA TODAY berichtete 1988 von Forschungen der Universität von Berkeley in Kalifornien die zeigten dass nicht das Natrium im Kochsalz schädlich für die Gesundheit ist, sondern das Chlorid. Kaliumchlorid hatte ebenso schädliche Auswirkungen auf die Gesundheit hat wie Natriumchlorid (Kochsalz). Hier sei nochmal erwähnt, dass das richtige Verhältnis zwischen Natrium und Kalium lebensnotwendig für die Balance zwischen intra- und extrazellulärem Wassergehalt ist.

Zusammenfassung: Schlacken aus der Nahrung

Dieses Kapitel war der Ernährung gewidmet. Ich habe den Gehalt an Nährstoffen, an Vitaminen etc. in den verschiedenen Nahrungsmitteln nicht erwähnt, über die es hunderte Bücher gibt, denn der Schwerpunkt dieses Buches liegt auf den **zurückbleibenden Schlacken**.

Der wichtigste Faktor für Gesundheit, Langlebigkeit, die Umkehrung des Alterungsprozesses und den Weg zurück zur Jugend sind Behandlung und Ausscheidung von Schlacken.

Jede Nahrung gibt uns Energie und Nährstoffe, damit wir Leben und Wachsen können. Verschiedene Kulturen ernähren sich von höchst unterschiedlichen Nahrungsmitteln, und alle **Leben**.

Gute und schlechte Nahrung unterscheidet sich in der Art und Menge an Schlacken, die sie in unserem Körper hinterlässt. Bessere Nahrungsmittel sind die, welche weniger saure und mehr basische und säurebindende Schlacken hinterlassen. Unabhängig davon, was Sie essen, sind alle entstehenden Schlacken im Endeffekt sauer, da Nahrung zu 97 % aus Kohlenstoff, Stickstoff, Wasserstoff und Sauerstoff und nur zu 3 % aus basischen Mineralien besteht.

Wenn wir die Schlacken zu 100 % aus dem Körper entfernen, können wir essen was wir wollen und trotzdem eine gute Gesundheit erhalten. Dies ist wesentlich besser und einfacher als vor jeder Mahlzeit neu darüber nachdenken zu müssen was wir essen sollen und was nicht, ob evtl. von einem wichtiges Enzym in unserer gesunden Nahrung nicht genügend enthalten ist etc. Es gibt Diäten, die so kompliziert und verwirrend sind, dass Sie einen sehr starken Willen benötigen um sie nicht wieder abzubrechen. Und andere wiederum sind langweilig und schmecken nicht. Ich spreche hier nicht für eine maßlose Völlerei, aber eine erzwungene Abstinenz von bestimmten Nahrungsmitteln hat wesentlich negativere Effekte.

Das Wichtigste, das Sie aus diesem Kapitel mitnehmen sollen, ist die Erkenntnis, dass jede Nahrung, ob gesund oder nicht, teuer oder billig, gut oder schlecht schmeckend, in unserem Körper saure Schlacken produziert und hinterlässt, die der Körper wieder ausscheiden muss. Und glücklicherweise brauchen Sie auch die chemischen Formeln nicht zu lernen. Die folgenden Kapitel werden die Ausscheidung dieser sauren Schlacken behandeln, durch die wir jung und gesund bleiben können.

4 Der menschliche Körper

4.1.1 Eine Überlebensmaschine

Der menschliche Körper ist eine großartige Überlebensmaschine, die Gott sehr umsichtig entwickelt hat. Täglich werden neue Details zur Funktion des Körpers entdeckt, und jede Entdeckung verstärkt Erstaunen und Bewunderung über die Weisheit, die in der Konstruktion des menschlichen Körpers steckt.

4.1.2 Saure Haut schützt vor Bakterienbefall

Unser Körper schwitzt so dass die Verdunstung der Flüssigkeit über die Haut den Körper an heißen Tagen abkühlen kann. Schwitzen reguliert aber nicht nur die Körpertemperatur, es schützt den Körper auch vor dem Befall durch Bakterien und Viren. Durch den Schweiß können auch saure Schlacken ausgeschieden werden. Er hält unsere Haut konstant sauer und tötet so Bakterien und Viren ab.

Nach einer Operation, wenn die Haut aufgeschnitten ist, sind wir anfällig für Bakterien und Viren. Deshalb infizieren wir uns nach einer Operation oder einem Schnitt in die Haut, nicht weil es im Krankenhaus unhygienischer ist als zu Hause.

Wir sind immer und überall von Bakterien und Viren umgeben. Es ist unser eingebautes Immunsystem, das uns gesund und lebendig erhält. Es ist wesentlich besser, das von Gott geschaffene Immunsystem zu erforschen und seine Kraft zu stärken, als Medikamente gegen Krankheiten zu entwickeln, die sich durch seine Vernachlässigung und Schwäche entwickeln können.

4.1.3 Der Einfluss elektrischer und magnetische Felder

Nach Dr. Becker („The Body Electric“⁴) wird das Neuwachstum von Gliedmaßen bei Tieren durch ein elektrisches Feld gesteuert, das er den Verletzungsstrom nennt. Dr. Becker zeigt auch, dass menschliche Knochen piezoelektrisch positive und negative elektrische Felder aufbauen können, je nachdem ob die Knochen gedehnt oder gestaucht werden. Ein negatives elektrisches Feld sendet Collagen-Moleküle an Stellen, die den Knochen aufbauen und ihm größere Stärke geben.

Dr. Becker untersuchte auch die Beine von Salamandern um die betäubende Wirkung elektrischer und elektromagnetischer Felder zu erforschen. Die wichtigste Erkenntnis aus seinen Versuchen ist, dass ein Tierkörper in hohem Masse durch das unsichtbare elektrische und magnetische Feld beeinflusst wird, das ihn umgibt. Er ist sehr besorgt über die elektromagnetische Verschmutzung unserer Umwelt, die langsam die Menschen töten könnte (siehe Kapitel 4.4.3)

Es gibt hilfreiche und schädliche elektrische und magnetische Felder. Der menschliche Körper baut die Felder auf, die nötig sind, um Wachstum und Erneuerung des Körpers zu steuern.

4.1.4 Theorien über das Immunsystem

Deutsche Wissenschaftler sprechen davon dass ein Mangel an Sauerstoff im Körper das Immunsystem schwächt. Sie empfehlen intravenöse oder rektale Sauerstoff- und/oder Ozongaben. In Deutschland wurde mit Sauerstoff angereichertes Wasser entwickelt.

Japanische Wissenschaftler vertreten die Ansicht dass eine Schwächung des Immunsystems eintritt wenn unser Körper zu sauer wird. Sie empfehlen basische Nahrung und basisches Aktivwasser. Da mehr Säure weniger Sauerstoff bedeutet (wie in Kapitel 2 beschrieben), sind beide Standpunkte eigentlich identisch. Meiner Meinung nach behandeln die Deutschen die Symptome, die Japaner die Ursachen.

4.2 Das Ausscheidungssystem

Nach einer langen, ermüdenden Tätigkeit sind wir erschöpft, weil wir schneller und mehr Säuren in unserem Körper gebildet haben als wir ausscheiden können. Wir benötigen Ruhe damit unser Körper Zeit hat die Säuren auszuscheiden und sich zu erholen. Wenn wir ruhen, scheiden wir Säuren schneller aus als wir sie produzieren. Die Ausscheidung saurer Substanzen bedeutet eine Erhöhung des Basenwertes und damit des Sauerstoffgehalts.

4.2.1 Nieren, Lunge, Haut etc.

Wenn wir ruhen, ist unser Blut damit beschäftigt, schädliche saure Substanzen zu neutralisieren und sie zu den Nieren und in die Lunge zu transportieren. Die Nieren filtern neutralisierte Schlackensalze, Harnsäure, Ammonium etc. aus dem Blutstrom, während die Lungen Kohlendioxid CO_2 herauslösen und so das Blut basischer wird. Der pH-Wert des Blutes ist nach der Lungenpassage am höchsten.

Wichtig ist vor allem der der pH-Wert des arteriellen Blutes. Es kommt aus der Lunge, durch die das Kohlendioxid ausgeatmet wurde. Der pH-Wert des Blutes in den Venen schwankt je nach unseren Aktivitäten. Wenn der pH-Wert des arteriellen Blutes zu niedrig ist, sind wir in Gefahr. Arteriell Blut mit pH 6,95 kann zum Koma oder sogar zum Tode führen, da es keinen überschüssigen Sauerstoff mehr enthält.

Wenn wir ruhen, produzieren wir nur sehr wenige Säuren. Wir verbrennen aber trotzdem Nährstoffe, um die Körpertemperatur zu halten, selbst wenn wir absolut nichts tun. Infrarot-Schlafmatten, wie in Kapitel 6 beschrieben, können unserem Körper helfen die Temperatur zu halten und weniger Nährstoffe zu verbrennen.

Von Bedeutung sind die sauren Stoffwechselreste, die in den Zellen entstehen, wenn Energie gewonnen wird, Wachstum stattfindet oder Zellen erneuert und repariert werden. Diese sauren Substanzen werden hauptsächlich durch Urin, Atmung und über die Haut ausgeschieden. Im Stuhl befinden sich vor allem Reste der Nahrung, die der Körper nicht verwerten kann, und nur eine vernachlässigbar kleine Menge dieser sauren Substanzen.

4.2.2 Blut als wichtigster Transportweg

Alle Stoffe in unseren Zellen sind durch den Blutkreislauf dorthin transportiert worden, und alles, was von den Zellen ausgeschieden wird, muss durch den Blutkreislauf wieder abtransportiert werden. Deshalb müssen alle Stoffe im Blut gelöst werden. Sobald Stoffwechselreste im Blut gelöst sind, können sie in flüssiger Form zu Lunge und Nieren transportiert werden. Wenn jemand 10 kg Gewicht verliert, müssen diese 10 kg Substanz durch Urin und Schweiß ausgeschieden werden. Deshalb sollte bei jedem Diätprogramm viel Wasser getrunken werden.

Von Ärzten erfahren Sie meist nicht, welche Art von Wasser Sie trinken sollen wenn Sie eine Diät machen. Aber Sie wissen schon, dass basisches Aktivwasser das Beste für Sie ist, da alle Stoffe, die Sie loswerden wollen, saure Stoffwechselreste sind, wie z.B. Fettsäuren, Essigsäure, Milchsäure, Cholesterin etc.. Um diese Säuren sicher aus dem Körper heraus zu transportieren, müssen basische Mineralien im Körper sein, um sie zu neutralisieren. Deshalb machen Ärzte einen Bluttest, um sicher zu gehen, dass Sie nicht zu viele basische Mineralien verlieren.

4.2.3 Basisches Aktivwasser hilft am besten

Wenn Sie basisches Aktivwasser zu Ihrem Diätprogramm trinken, brauchen Sie sich über den Verlust basischer Mineralien keine Gedanken zu machen. Leider kennen es nur die wenigsten Ärzte. Wie Sie es herstellen können, erfahren Sie in Kapitel 6.

4.3 Homöostase

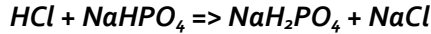
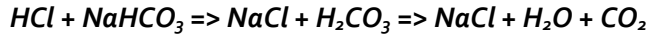
Um uns am Leben zu erhalten muss der Körper eine konstante Körpertemperatur sicherstellen und ebenso einen den jeweiligen pH-Wert der verschiedenen Körperflüssigkeiten wie Magensäure, Blut und Bauchspeicheldrüsensekret. Wie Magensäure und Bauchspeicheldrüsensekret entsteht, wurde in Kapitel 3 beschrieben. Wie ein konstanter pH-Wert des Blutes aufrechterhalten wird, ist ein wesentlich schwieriger Prozess.

Wie schon in Kapitel 2 erwähnt, wird der pH-Wert von 40 Litern Wasser mit pH 7,4 von einem Glas Cola mit pH 2,5 auf pH 4,6 gesenkt. Wenn wir stark saure Getränke trinken oder trainieren, werden wir sofort sauer. Der Körper muss schnell handeln, um den pH-Wert im sicheren Bereich zu halten.

4.3.1 Puffer im Blut

Im Blutplasma halten zwei Bestandteile (ein basischer und ein saurer) eine gewisse Balance. Der basische Bestandteil ist Natriumbikarbonat (NaHCO_3), der saure Kohlensäure (H_2CO_3). Wenn der Anteil an Kohlensäure steigt – z.B. durch Training – wird das Blut saurer. Wir reagieren unbewusst indem wir tiefer atmen, um mehr CO_2 durch die Lunge auszuscheiden, damit das Blut weniger sauer wird.

Alternativ verwendet der Körper basische Puffersubstanzen wie Natriumbikarbonat (NaHCO_3) und basisches Natriumphosphat (Na_2HPO_4) im Blut, um dessen Übersäuerung zu verhindern. Der Neutralisierungsprozess durch diese Puffer läuft wie folgt ab:



In der ersten Gleichung werden Salzsäure und Natriumbikarbonat in Kochsalz, Wasser und Kohlensäure umgewandelt. In der zweiten Gleichung wird aus Salzsäure und basischem Natriumphosphat ebenfalls Kochsalz und saures (dihydrogenes) Natriumphosphat. Dies geschieht so, dass sowohl das basische als auch das saure Natriumphosphat zu fast neutralen Substanzen werden.

4.3.2 Säuren die im Körper zurückbleiben

Die Kohlensäure in der ersten Formel ist flüchtig und kann als Kohlendioxid-Gas ausgeatmet werden, das saure Natriumphosphat der zweiten Formel ist aber nicht flüchtig und kann deshalb auch nicht ausgeatmet werden. Auch wenn diese Art schwacher, nichtflüchtiger Säure das Blut vor einer Übersäuerung durch Salzsäure bewahrt, beeinträchtigt sie langsam die Nieren.

Wenn sich große Mengen nichtflüchtiger Säuren im Blut befinden, besteht die Gefahr, dass die festen Basen der Blutsalze, insbesondere Natrium und Kalium, durch die Nieren ausgeschwemmt werden und so dem Körper verloren gehen.

Eine langjährige einseitige Ernährung mit viel Fleisch und Brot und ohne genügend Gemüse und Obst führt dazu, dass der Körper langsam immer saurer wird. Wenn wir älter werden, zieht der Körper aus den Knochen Kalzium heraus, um das Gleichgewicht im pH-Wert wieder herzustellen, und die Knochen werden brüchig: wir entwickeln Osteoporose.

4.3.3 Die Umwandlung von flüssigen zu festen Säuren

Das Blut wendet noch einen weiteren Kunstgriff an, um sich vor einer plötzlichen Übersäuerung zu schützen: Es wandelt flüssige Säure in ungelöste feste Säure um. Cholesterin und kristallisierte Harnsäure sind Beispiele für solche verfestigten Säuren. Wenn basisches Aktivwasser getrunken wird, werden diese festen Säuren verflüssigt und der pH-Wert normalisiert sich. Zu wenig basische Mineralien fördern den Aufbau fester Säurekristalle.

4.4 Lebensstil und Übersäuerung

Aufgaben und Pflichten, aber auch Interessen und Hobbies fordern uns und bringen uns täglich bis an die Grenzen unserer Leistungsfähigkeit. Abends bleiben wir lange wach, um Spätnachrichten und Diskussionen im Fernsehen anzuschauen, morgens müssen wir früh zur Arbeit erscheinen. Entspannung ist vielen Menschen fremd, und auch Sport ist mehr Wettkampf als Entspannung.

4.4.1 Stress und Säure

Stress – ob physisch oder psychisch – erzeugt Säure. Krebs ist ein gutes Beispiel dafür. Unter Anspannung verbrennen wir weit mehr Nährstoffe und erzeugen mehr Stoffwechselreste als der Körper ausscheiden kann. Deshalb beschleunigt Stress den Prozess des Alterwerdens. Training ist auch eine Form von Stress, aber normalerweise folgt nach einer Trainingseinheit eine Ruhe- und Entspannungspause. Das richtige Training, gefolgt von einer Ruhepause, hilft dem Körper, Säuren auszuscheiden und sogar angesammelte Säuredepots abzubauen, insbesondere wenn während dieser Zeit basisches Aktivwasser getrunken wird.

Training erhöht die innere Körpertemperatur und erweitert verstopfte Kapillargefäße. So kann das überwarmer Blut verfestigte Schlackedepots auflösen, die sich hinter den verstopften Kapillaren versteckt haben. Vielleicht stellt sich ein leichtes Schwindelgefühl ein. Zu viel Training ohne genügend Ruhepausen ruft Probleme durch Milchsäure hervor, die durch unvollständige Verbrennung von Nährstoffen wegen Sauerstoffmangel entsteht.

4.4.2 Mentaler Stress

Mentaler, psychischer Stress kann zerstörerischer wirken als physischer Stress, da es hier keine Ruhepausen gibt. Langfristiger mentaler Stress kann einen Menschen stark übersäuern. Dies setzt einen Teufelskreis in Gang: Mentaler Stress übersäuert den Körper, die Übersäuerung bewirkt eine Depression und mehr mentalen Stress. Japanische Ärzte bestätigen, dass das Trinken von basischem Aktivwasser depressive Stimmungen aufhellen und in ausgeglichene Gemütslagen umwandeln kann.

4.4.3 Stress durch elektromagnetische Strahlung

Auch elektromagnetische Strahlung – kurz Elektrosmog genannt – verursacht Stress und trägt damit zur Übersäuerung bei. Dieser Stress nimmt rasant zu, da immer mehr neue Technologien (UMTS, W-LAN, LTE, digitales Fernsehen etc.) uns mit immer mehr elektromagnetischen Strahlen umgeben. Stress durch Elektrosmog wirkt direkt auf die einzelnen Körperzellen und wird deshalb solange nicht bemerkt und realisiert, bis sich die Wirkungen in Form von Krankheiten, Allergien, Übersäuerung etc. zeigen. *(Ergänzung des Übersetzers)*

4.4.4 Saure Nahrung und Getränke

Wie steht es mit unseren Essgewohnheiten? Fleisch und Brot oder Gemüse und Obst? Viele Menschen leben heute gesundheitsbewusst, aber wir essen trotzdem immer noch mehr säurebildende als basenbildende Nahrungsmittel. Viele der so genannten Gesundheitsdiäten sind langweilig und schmecken nicht. Alles was uns schmeckt scheint ungesund zu sein, da es zuviel Cholesterin, Zucker, Salz etc. enthält. Dies ist so verwirrend, das viele Menschen es aufgegeben haben, sich darüber Gedanken zu machen. Manche Menschen stehen sogar auf dem Standpunkt, dass Sie lieber kürzer leben wollen als den Genuss am Essen zu verlieren.

Und wie steht es mit den Getränken? Wir leben in der „Pepsi Generation“ oder „Coke is it!“. Tiere wissen instinktiv, was gut für sie ist, während die Menschen essen und trinken, was die Werbung ihnen sagt.

4.4.5 Das Ergebnis: Ansammlung von Säuren

Was bewirkt dieser Lebensstil in unserem Körper? Er bewirkt, dass der Körper die sauren Schlacken nicht vollkommen ausscheiden kann. Was wir nicht ausscheiden können, lagern wir irgendwo in unserem Körper an. Da der pH-Wert des Blutes nicht durch diese sauren Schlacken beeinflusst werden darf, müssen sie außerhalb des Blutflusses angesammelt werden.

Viele Menschen leiden unter Übergewicht. Woraus besteht ihr überschüssiges Gewicht? Es besteht aus Fettsäuren. Wenn wir zu viele Kohlenhydrate aufnehmen und nicht verbrennen, werden sie in Fettsäuren umgewandelt. Wie vorher erwähnt, scheidet der Körper im Ruhezustand mehr Schlacken aus als er erzeugt, er entledigt sich aber nicht unverbrannter Nahrung. Wir könnten diese Fettsäuren „später“ verbrennen, wenn wir sie einmal benötigen. Dies ist sozusagen eine Vorratskammer, nur dass das „später“ niemals eintritt und wir so die Vorratskammer immer weiter auffüllen und mit uns herumtragen.

4.4.6 Die Wirkung angesammelter Säuren

Säure lässt das Blut gerinnen, deshalb finden wir um die Fettsäuredepots kaum Blut, die Kapillaren um die Säureansammlungen sind verstopft. Meist bilden sich die Fettsäuren unter der Haut – bei Männern besonders im Bauchbereich, bei Frauen an Hüfte, Oberschenkeln und Brüsten. Alle Organe in der Nähe der Säureansammlungen erhalten weniger Blutzufuhr und können auf die Dauer geschädigt werden.

Wenn Sie das Gesicht einer jungen und einer älteren Frau vergleichen, können Sie den Unterschied im Aufbau von Fettpölsterchen im Gesicht der älteren Frau erkennen. Die Haut einer älteren Frau erhält weniger Blut als die Haut einer jungen Frau und verliert deshalb an Elastizität, so dass mehr Make-up benötigt wird, um die Linien und Falten zu überdecken und etwas Farbe zu geben. Dieser Fettaufbau im Gesicht geschieht langsam und allmählich über eine lange Zeit.

4.4.7 Geduld

Jede unnatürliche, sofortige Entfernung von Fett hat Nebenwirkungen. Sie sehen vielleicht jünger aus, aber diese Jugend hält nicht lange. Auch nach einem Facelifting wird das Gesicht wieder fett, da die saure Beschaffenheit des Körpers sich nicht verändert hat. Mir tun die Menschen Leid, die Linien und Falten aus ihrem Gesicht entfernen lassen und trotzdem innerlich sauer und alt bleiben.

Die beste Lösung ist, über einige Jahre basisches Aktivwasser zu trinken, nicht nur um Fett im Gesicht zu entfernen, sondern vor allem, um den Säurespiegel im Körper zu erniedrigen (siehe Kapitel 6). Dann verschwinden die Linien und Falten auf natürliche Weise und die Farbe kehrt ohne Nebenwirkungen ins Gesicht zurück. Leider dauern diese natürlichen Prozesse ihre Zeit.

Ungeduld ist eine Eigenschaft des „modernen“ Lebensstils. Ein bekannter Hersteller einer Basentablette wirbt z.B. damit, dass sein Produkt innerhalb von 4,7 Sekunden wirkt. Das alte Sprichwort ist wahr: Gut Ding will Weile haben. Wenn Sie 300 Jahre alt werden wollen, fallen ein paar Jahre Wartezeit auf die Rückkehr von Jugend und Gesundheit nicht mehr ins Gewicht.

Ein richtiges Verständnis des Alterns wird Ihnen die Geduld bringen und den Anreiz geben, basisches Aktivwasser zu trinken und alles zu tun, um Ihrem Körper zu helfen, die sauren Schlacken langsam und gleichmäßig abzubauen.

4.4.8 Fasten

„Fasten für Gesunde“ entwickelt sich durch seine ganzheitliche Wirkung zu einer immer populärer werdenden Form der Gesundheitsfürsorge. Es dient nicht in erster Linie der Gewichtsabnahme, sondern der inneren Reinigung. Beim Fasten werden besonders viele (Fett-) Säuren aus den Depots abgebaut und über den Blutkreislauf, Schweiß und Urin ausgeschieden. Basisches Aktivwasser kann hier dem Körper helfen, mit der „Säureschwemme“ aus den sich auflösenden Depots umzugehen, und so die Gefahr einer Übersäuerung des Blutes verringern. Durch den hydratisierenden Effekt des basischen Aktivwassers (siehe Kapitel 6.3.2) wird gleichzeitig die Lösungskraft verstärkt und die Ausscheidung unterstützt. *(Ergänzung des Übersetzers)*

5 Krankheiten

5.1 *Ansteckende Krankheiten und Alterskrankheiten*

Japaner unterteilen die Krankheiten des Menschen in zwei Kategorien: ansteckende (Infektions-) Krankheiten und Alterskrankheiten.

Ansteckende Krankheiten werden durch Bakterien oder Viren hervorgerufen, sie können von der modernen Wissenschaft immer besser geheilt werden.

Alterskrankheiten sind nicht-ansteckende Krankheiten, die wir einfach dadurch bekommen, dass wir älter werden. Dies sind z.B. Krebs, Herzkrankheiten, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Diabetes, Arthritis, Nierenkrankheiten, chronische Diarrhöe und Verstopfung, Hämorrhoiden, Asthma, Heuschnupfen, Allergien, Kopfschmerzen, Neuralgien, Psoriasis, Ekzeme und andere Hautkrankheiten, Übersäuerung, Fieber, Übergewicht, Zahn- und Zahnfleischerkrankungen etc..

5.1.1 **Bekannte Ursachen der Alterskrankheiten**

Japanische Wissenschaftler vertreten die Ansicht, dass Alterskrankheiten drei hauptsächliche Ursachen haben: Die Ansammlung von Säuren im Körper, eine schlechte Blutzirkulation und mangelnde Zellaktivität.

Seit dem Siegeszug des Penizillins gegen Infektionskrankheiten durch unsichtbare Bakterien und Viren – erkaufte durch zunehmende Resistenz dieser Erreger (Anm. d. Übersetzers) – suchen Mediziner nach Medikamenten, um auch Alterskrankheiten heilen zu können. Keines dieser Medikamente senkt aber den Säurespiegel des Körpers. Im Gegenteil, die meisten Medikamente sind selbst sauer.

Da diese Alterskrankheiten durch ein Übermaß an Säure im Körper verursacht werden, kann eine „Heilung“ solange nur vorübergehend sein, bis die Säuren vollständig aus dem Körper entfernt sind. Wenn aber die Medizin die Säure nur an einer betroffenen Stelle entfernt, lagert sie sich an einer anderen Stelle wieder an und ruft dort wieder Nebenwirkungen hervor, solange bis die Behandlung die Ausscheidung der Säure aus dem Körper begünstigt. Aus diesem Grunde ist die heutige moderne Medizin wenig erfolgreich in der Heilung der Alterskrankheiten.

5.2 **Krebs**

Schon 1923 entdeckte der deutsche Biochemiker Dr. Otto Warburg die „Ursache“ der Krebsentstehung und erhielt dafür 1931 den Nobelpreis. In seinem Buch „Der Stoffwechsel des Tumors“²⁸ zeigt Dr. Warburg, dass die Hauptursache für Krebs der Ersatz von Sauerstoff in der Atmungschemie der normalen Zellen durch Fermentation von Zucker ist. Das Wachstum von Krebszellen ist ein Fermentationsprozess, der nur unter relativem Sauerstoffmangel ablaufen kann.

Man mag sich wundern, wie eine Zelle ohne Sauerstoff überleben und sogar wachsen kann. Aber alle Pflanzenzellen wachsen so. Sauerstoff ist ein Abfallprodukt, das sie ausscheiden. In anderen Worten, Krebszellen sind Pflanzenzellen, die in einem Tier oder Menschen wachsen. Nach meinem Wissen hat das Nationale Krebsinstitut der USA 1950 Warburgs Theorie verifiziert und bestätigt, für die Erforschung der Ursache des Sauerstoffmangels im menschlichen Körper wurde aber bis jetzt wenig getan.

Unter amerikanischen Ärzten ist Dr. Sheldon Saul Hendler einer der wenigen, die Sauerstoffmangel als Ursache vieler Krankheiten ansehen. In seinem Buch „The Oxygen Breakthrough - 30 Days for an Illness-free life“¹⁵ („Erfolg durch Sauerstoff - in 30 Tagen zu einem krankheitsfreien Leben“) vermittelt er Atemtechniken und sauerstoffreiche Ernährungsvorschläge um Sauerstoffmangel-Probleme zu lösen.

Seit Warburgs Entdeckung versuchen Forscher, den Fermentationsprozess durch den Einsatz von Chirurgie, Medikamenten und Bestrahlung zu stoppen – und sind damit für einige Zeit manchmal erfolgreich. In Deutschland wird versucht, mehr Sauerstoff in gesunde Zellen zu bringen, um dem Beginn des Fermentationsprozesses vorzubeugen.

5.2.1 Sauerstofftherapien

Es gibt Mittel und Methoden, um mehr Sauerstoff in die Zellen zu bekommen. „O₂xygen Therapies“¹⁸ von Ed McCabe beschreibt Wasserstoffperoxid-(H₂O₂)- und Ozon-(O₃)- Behandlungen. Beim Trinken einer verdünnten Wasserstoffperoxid-Lösung oder bei der intravenösen oder rektalen Injektion von Ozon gelangt zusätzlicher Sauerstoff auf einem anderen Weg als durch die Lunge ins Blut.

In Europa nutzen Ärzte seit langem den Dickdarm, die „dritte Lunge“ des Körpers, bei Operationen, da er bis zu 70 % des Sauerstoffs aufnehmen kann der ihm zugeführt wird. Sauerstoffangereichertes Trinkwasser wird ebenfalls als eine Möglichkeit angesehen, dem Körper zusätzlichen Sauerstoff zuzuführen.

Ich habe gehört dass ein Arzt behauptet, Brustkrebs zu 80% durch direktes Einspritzen von Ozon zerstört zu haben, doch ich bezweifle die langfristige Wirkung dieser Methode wenn der Patient kein Atemproblem hat und Sauerstoff nicht durch die Lunge aufnehmen kann. Auf diese Weise verabreichter Sauerstoff verflüchtigt sich schnell und trägt nicht dazu bei, das saure Gewebe basischer zu machen.

5.2.2 Die wirkliche Ursache von Krebs

Herman Aihara schreibt in seinem Buch „Acid and Alkaline“¹:

„Wenn der Zustand der extrazellulären Flüssigkeiten, insbesondere des Blutes, sauer wird, zeigen wir Symptome wie Müdigkeit, Immunschwäche etc. Wenn diese Körperflüssigkeiten noch saurer werden, bekommen wir Schmerzen wie Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Bauchschmerzen etc. Nach Keiichi Morishita in seinem Buch „Die versteckten Ursachen der Krebserkrankungen“ lagern wir unweigerlich überflüssige saure

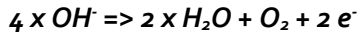
Substanzen in einigen Teilen unseres Körpers ab, wenn das Blut zu sauer wird, damit dieses seine basischen Eigenschaften behält. Wenn dieser Zustand anhält, werden diese Körperteile noch saurer und einige Zellen sterben ab. Diese toten Zellen werden dann selbst zu Säuren. Einige Zellen jedoch können sich der neuen Umgebung anpassen: Statt abzusterben – wie normale Zellen in dieser Umgebung – werden sie zu abnormalen Zellen und überleben. Diese abnormalen Zellen nennen wir bösartige (maligne) Zellen. Maligne Zellen korrespondieren weder mit dem Nervensystem noch mit unserem eigenen DNA-Code. Deshalb wachsen maligne Zellen unendlich und ohne Ordnung. Dies ist Krebs."

Im Kapitel 2 habe ich die Beziehung zwischen dem Basenwert und überschüssigem Sauerstoff im Wasser dargelegt. Herr Aihara erwähnt Sauerstoffmangel nicht und spricht dagegen von der Übersäuerung der extrazellulären Körperflüssigkeiten, die Krebs hervorruft. Dr. Warburg zeigt, dass die Hauptursache für Krebs der Mangel an Sauerstoff in einer Zelle ist, wie in einer Pflanzenzelle. Er wusste aber nicht, was den Sauerstoffmangel hervorruft.

Meiner Meinung nach arbeitet Dr. Warburg mit den Symptomen des sauren Milieus und nicht mit den Ursachen. Herr Aihara trifft dagegen den Nagel auf den Kopf. Deshalb lindert die deutsche Lösung die Symptome, indem sie mehr Sauerstoff bereitstellt, während die japanische Lösung die Ursachen bekämpft, indem der Säurespiegel durch basische Ernährung und/oder das Trinken von basischem Aktivwasser gesenkt wird.

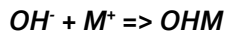
5.2.3 Basentherapie

Wenn Sie basisches Aktivwasser trinken, trinken Sie Wasser mit überschüssigem Sauerstoff, der aber nicht in der Form von elementarem Sauerstoffgas O_2 , sondern als Hydroxyl-Ion OH^- enthalten ist:

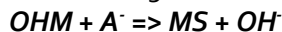


Vier OH^- -Ionen bilden zwei Wassermoleküle H_2O sowie ein Sauerstoffgas-Molekül und setzen Energie in Form von 2 Elektronen frei.

Die Hydroxyl-Ionen sind sehr stabil ist da sie sich mit positiv geladenen ionisierten basischen Mineralien (M^+) verbindet:



Wird ein basisches Mineral zur Entgiftung von sauren Stoffen (A^-) benutzt, wird das OH^- -Ion freigesetzt und versorgt die Zellen mit zusätzlichem Sauerstoff:



So werden zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen.

Wir sprechen also von zwei Arten Sauerstoff. Die eine Art, das elementare Sauerstoffgas O_2 , ist die dynamische Form, die durch die Atmung über die Lunge in den Blutkreislauf gelangt. Die andere Art, das Hydroxyl-Ion OH^- , ist die stabile, meist an ein positiv ionisiertes basisches Mineral gebundene Form. Der Körper benötigt beide Arten.

Wenn Sie den Atem anhalten, wird die O_2 -Zufuhr abgeschnitten und Sie sterben. Wenn der pH-Wert Ihres Körpers unter pH 7 sinkt, sind keine OH^- -Ionen mehr vorhanden und Sie sterben auch. Wenn der Atem stoppt, wird zuerst Sauerstoff aus O_2 und anschließend aus OH^- verbraucht, dann sterben Sie. Menschen mit einem hohen pH-Wert des Körpers – wie z.B. Babys – können länger als 3 Minuten ohne Atmen leben.

So können wir diese Forschungsergebnisse zusammenfassen und die Vorgänge in unserem Körper beschreiben: Wenn die Zellumgebung zu sauer wird, ist nicht genügend Sauerstoff für alle Zellen vorhanden. Um wenigstens für einige Zellen das Überleben zu sichern, werden einige Zellen zu „Pflanzen“zellen umgewandelt, die CO_2 verbrauchen und O_2 abgeben. Was für den Moment eine gute Lösung ist, kann später zerstörerisch wirken, aber jedenfalls sichert es das Überleben für eine Weile. Vergessen Sie nicht dass unser Körper eine großartige Überlebensmaschine ist.

5.2.4 Herkömmliche medizinische Therapien

Die heutige medizinische Industrie behandelt bösartige Zellen als wären sie Bakterien oder Viren. Sie versucht sie mit allen Mitteln und auch auf Kosten des Immunsystems zu zerstören. Da bösartige Zellen aus normalen Zellen entstanden sind, beeinflusst der Zerstörungsversuch der Einen auch die Anderen. Chemotherapie oder Bestrahlung sind fähig, bösartige Zellen zu zerstören, aber unterdessen werden auch gesunde Zellen so geschädigt, dass sie noch nicht einmal mehr normalen Bakterien widerstehen können und der Patient deshalb sein Leben verliert.

Chirurgische Eingriffe sind bei bösartigen Tumoren vielleicht selektiver. Aber auch nach einer erfolgreichen Operation, bei der alle Tumore entfernt werden, können sie wieder neu entstehen, da sich die saure Umgebung nicht in eine basische gewandelt hat. Bestrahlungen nach einer Operation sind ein weiterer Fehler. Sie zerstört auch gesunde Zellen, und wenn diese Zellen absterben werden sie zu saurer Schlacke. Ein Schuss Natriumbikarbonat ist sicher wesentlich gesünder als eine Bestrahlung, vorausgesetzt dass das Natrium-Kalium-Gleichgewicht aufrecht erhalten bleibt.

Es ist entmutigend zu sehen, dass sich die Krebsforschung in so viele Spezialgebiete aufgesplittet hat. Es gibt Leberkrebs, Nierenkrebs, Brustkrebs, Lungenkrebs, Leukämie etc. Die Ursache aller Krebsarten ist Sauerstoffmangel durch Übersäuerung. Aber da die vielen Ärzte sich jeweils nur auf ein sehr schmales Gebiet der Krebsforschung spezialisiert haben, können Sie den wahren gemeinsamen Nenner aller Erkrankungen nicht finden. Sie sind für immer in einem Labyrinth verstrickt.

5.2.5 Die beste Methode der Krebsvorsorge

Das Trinken von basischem Aktivwasser kann der Krebsentstehung vorbeugen. Es sollten Forschungen in den Krebsforschungsinstituten durchgeführt werden, ob basisches Aktivwasser Frühstadien von Krebserkrankungen heilen kann bzw. bis zu welchen Stadien der Krebserkrankung basisches Aktivwasser hilfreich ist. Ich bin sicher, dass es nach einem gewissen Entwicklungsstadium eines Krebsgeschwürs keine Umkehr mehr gibt. Da aber die gesunden Zellen basisch und die bösartigen Zellen sauer sind, wird das Trinken von basischem Aktivwasser die gesunden Zellen nicht schädigen, während es eventuell bösartige Zellen zerstören kann.

5.3 Herzkrankheiten, Arteriosklerose, Bluthochdruck

Ihr Blut ist das Transportsystem Ihres Körpers. Es transportiert Nährstoffe und Sauerstoff ins Bindegewebe, entfernt Abfallprodukte und hilft, die Körpertemperatur aufrecht zu erhalten. Um diese Aufgaben erfüllen zu können, muss das Blut kontinuierlich zirkulieren. Unser Herz ist das Zentrum dieser Zirkulation und wird in jeder Minute von fast 5 Litern Blut durchflossen.

Die Übersäuerung des Körpers beginnt im Blut. Wie zuvor beschrieben, hält das Blut den pH-Wert im sicheren Bereich zwischen 7,3 und 7,45. Das Blut hat einen Puffervorrat an Natriumbikarbonat, um die starken Säuren zu neutralisieren, die als Abfallprodukte des Zellstoffwechsels entstehen. Wenn dieser Puffervorrat aufgebraucht ist, entwickelt sich eine Übersäuerung.

5.3.1 Übersäuerung und Bluthochdruck

Dr. Kancho Kuninaka, einer der Pioniere der Behandlung mit basischem Aktivwasser in Japan, stellte fest, dass ohne Ausnahme alle Patienten mit Bluthochdruck auch unter Übersäuerung leiden²⁵. Er beschreibt viele klinische Fallstudien, in denen basisches Aktivwasser mit hohem pH-Wert den Bluthochdruck erfolgreich gesenkt hat. Es gibt viele plausible Erklärungen für dieses Phänomen. So muss das Herz nicht so hart arbeiten, da ein erhöhter pH-Wert im Blut auch einen höheren Sauerstoffüberschuss bedeutet. Ein anderer Grund kann sein, dass die Viskosität des Blutes mit hohem pH-Wert niedrig ist, so dass das Herz nicht so stark „pumpen“ muss – das Blut ist flüssiger. Ein weiterer Faktor mag sein, dass die Kalzium-Ionen im basischen Aktivwasser die Beläge und Cholesterinablagerungen in den Arterien auflösen und so den Durchfluss erhöhen.

Ärzte wissen, dass Sie durch einige tiefe Atemzüge vor der Blutdruckmessung den Messwert senken können. Sie haben kurzzeitig den pH-Wert des Blutes gesenkt, indem Sie mehr CO₂ aus- und mehr O₂ einatmen. Wenn Sie durch diesen Trick ihren hohen Blutdruck senken können, rührt er von den ersten beiden Ursachen im vorherigen Abschnitt her und es besteht die Möglichkeit, dass Sie ihn dauerhaft senken können, indem Sie einige Monate basisches Aktivwasser trinken.

5.3.2 Die Wirkung von basischem Aktivwasser

Das vorherige Beispiel trifft zu, wenn Ihr Blutdruck zwischen hoch und niedrig schwankt. Wenn jedoch Ihr Blutdruck andauernd zu hoch ist, sind wahrscheinlich die Arterien zu eng geworden (Arteriosklerose) und es wird eine lange Zeit dauern, wahrscheinlich ein Jahr oder länger, bis Ihr Blutdruck durch das Trinken von basischem Aktivwasser wieder niedriger werden kann. Dieser langsame Prozess hat jedoch keine Nebenwirkungen und erniedrigt den überhöhten Blutdruck durch die Beseitigung der Ursache.

5.3.3 Medikamente

Blutdrucksenkende Tabletten halten Ihren Körper zum Narren da sie durch chemische Reaktionen den Blutdruck nach unten zwingen. Deshalb haben alle blutdrucksenkenden Tabletten auch Nebenwirkungen. Wenn Sie nicht den Säurespiegel in ihrem Blut senken, der die wirkliche Ursache des überhöhten Blutdruckes ist, werden Sie unter den Nebenwirkungen leiden und die Tabletten für den Rest Ihres Lebens einnehmen müssen. Sie dürfen nicht vergessen dass Ihr Blutdruck deshalb zu hoch ist weil Ihr Körper, die „Überlebensmaschine“, ein Defizit ausgleichen muss.

5.3.4 Blutdruck und Rauchen

Eine Bekannte berichtete mir von seltsamen Blutdruckproblemen. Sie musste blutdrucksenkende Tabletten einnehmen und mehrere Male pro Woche zum Arzt gehen, um den Blutdruck zu messen. Das Seltsame an ihrem Problem war, dass ihr Blutdruck nach einem hektischen Bürotag normal war, während der Wochenenden aber, an denen sie sich zu Hause ausruhte, fern sah und Bücher las, plötzlich so hoch war, dass die Krankenschwester den Arzt rufen musste.

Als sie mir ihre Geschichte erzählte, beobachtete ich, dass sie rauchte. Ich sagte ihr, dass ihre Blutdruckschwankungen mir anzeigten, dass ihre Probleme von der Schwankung des Sauerstoffgehaltes im Blut herrührten. Dann sagte ich ihr, dass Rauchen den Sauerstoffgehalt im Blut absenkt. Sie schaute mich mit großen Augen an und sagte: „Wissen Sie, Sang, wir dürfen im Büro nicht rauchen!“. Ihre Vorstellung von Entspannung und Ausruhen war, zu Hause zu rauchen, während sie fern sah etc. Ich sagte ihr, dass sie kein Problem mit dem Blutdruck, sondern mit dem Rauchen habe, worauf sie antwortete dass sie daran arbeiten müsse.

5.3.5 Blutdruck und Zucker

Ärzte raten Patienten mit Bluthochdruck dazu, weniger fette Speisen und Fleisch zu essen, den Zucker zu streichen und mit dem Rauchen aufzuhören. Sie sollten noch die Vermeidung von allen „Soft Drinks“ (Limonaden, Colas etc.) auf diese Liste setzen. Die Frage ist: Was haben diese „Laster“ gemeinsam? Die Antwort ist: Sie entziehen

dem Körper Sauerstoff. Rauchen reduziert nicht nur den verfügbaren Sauerstoff in Ihrem Körper, sondern das Nikotin verengt auch noch die Kapillargefäße. Wir wissen jetzt, dass alle säuernden Nahrungsmittel und Getränke den Sauerstoffgehalt des Blutes senken. Was passiert aber mit Zucker?

Zucker zieht mit höchster Priorität den Sauerstoff an. Es gibt ein Patent für die Erhöhung der Festigkeit von Plastik durch die Zugabe von Zucker. Jedes Mal, wenn Plastik geschmolzen wird, verliert es an Festigkeit, da Sauerstoff aus der Atmosphäre durch Hitze in das Material eindringt und Sauerstoff"löcher" bildet. Durch das Beimischen von etwas Zucker in die Schmelze wird der Sauerstoff sofort vom Zucker aufgenommen, das Plastik bleibt so fester.

5.3.6 Die Wirkung von Cola und Soft Drinks

Soft Drinks, vor allem Cola, sind sehr sauer. Ein befreundeter Zahnarzt bestätigte mir, dass er den Zahnabbau dadurch demonstrieren kann, dass er einen herausgezogenen Zahn in ein Glas Cola gibt. In Kapitel 2 haben wir berechnet, dass wir 32 Gläser mit basischem Aktivwasser mit dem pH-Wert 10 benötigen, um ein Glas Cola mit dem pH-Wert 2,5 zu neutralisieren. Ein 300 ml Glas Cola zieht 16×10^{21} ($16'000'000'000'000'000'000'000$) Sauerstoffatome aus 32 Gläsern basischem Aktivwasser.

Soft Drinks töten langsam. Es wäre interessant, die Wirkung von Soft Drinks und basischem Aktivwasser auf Labormäuse zu untersuchen. Wenn wir drei Gruppen Mäuse hätten, die die gleichen Grundvoraussetzungen nach Alter und Gesundheit haben, und einer Gruppe nur Cola, der zweiten destilliertes Wasser und der dritten basisches Aktivwasser zu trinken gäben, was wäre das Ergebnis? Wir können alle erraten, welche Gruppe am längsten, welche am kürzesten leben würde.

Die Tatsache, dass zunehmend jüngere Menschen, teilweise schon mit 40 Jahren, von den so genannten Alterskrankheiten betroffen sind, alarmiert die Gesellschaft. Es würde mich nicht wundern, wenn diese Zunahme parallel mit dem Erfolg der Cola- und Soft-Drink-Hersteller verläuft.

Die Säure in einigen Soft Drinks wird durch Kohlendioxid hervorgerufen, das nicht so schädlich ist, da wir es wieder ausatmen. Doch einige Soft Drinks sind auch dann noch – z.B. durch Phosphorsäure – stark sauer, wenn alle Kohlensäure herausgeperlt ist. Verbraucherschützer sollten verlangen, dass der Säuregehalt auf den Etiketten der Soft Drinks genau angegeben wird.

5.4 Diabetes

In einem gesunden Körper produziert die Bauchspeicheldrüse Insulin, das dem Körper hilft, Zucker und Kohlenhydrate richtig zu verwerten. Die Alterskrankheit Diabetes heißt genau „insulin-unabhängige Diabetes mellitus“. Das „Family Medical Guide“² der AMA (American Medical Association) beschreibt sie wie folgt:

„Insulin-unabhängige Diabetes: Bei dieser Form von Diabetes, von der normalerweise Menschen über 40 betroffen sind, funktionieren die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse, jedoch reicht der Ausstoß an Insulin nicht für die Bedürfnisse des Körpers aus. Menschen mit dieser Funktionsstörung essen meist zu viel und sind übergewichtig. Das Übermaß an Nahrung erzeugt überschüssige Glucose im Blut und die Bauchspeicheldrüse kann nicht genügend Insulin produzieren, um damit fertig zu werden. Auch Vererbung ist ein Faktor. In fast 1/3 aller Fälle finden sich in der Familie und im Stammbaum weitere Erkrankungen. Ebenso hat das Alter einen Einfluss, denn die Leistung der Bauchspeicheldrüse nimmt mit dem Alter ab.“

5.4.1 Die Wirkung von basischem Aktivwasser

Dr. Keijiro Kuwabara aus Japan hat in seiner Klinik Diabetes erfolgreich mit basischem Aktivwasser therapiert. Er berichtet²⁵ von einem 49-jährigen Versicherungsangestellten, bei dem insulin-unabhängige Diabetes mellitus diagnostiziert wurde. Nach nur einem Monat, in dem er basisches Aktivwasser trank, konnte kein Zucker mehr im Blut nachgewiesen werden – nach 300mg/dl vorher.

Die Bauchspeicheldrüse produziert eine der basischsten Körperflüssigkeiten mit pH 8,8. Ein Mangel an Kalziumionen im Körper beeinträchtigt Produktion und Ausschüttung von Insulin und führt zu sauren Blutwerten. Auch durch Eiweißablagerungen verstopfte Blutgefäße beeinflussen die Funktion der Bauchspeicheldrüse. Basisches Aktivwasser kann hier vorbeugen, indem es ionisiertes Kalzium zur Verfügung stellt und Eiweißablagerungen auflöst.

Es wird gesagt, dass die Leistung der Bauchspeicheldrüse abnimmt, wenn wir älter werden (wir wissen: „älter werden“ bedeutet „wenn wir saure Schlacken anlagern“). Wir sammeln aber auch saure Schlacken um die Bauchspeicheldrüse herum an. Männer mehr als Frauen. Männer lagern Fettsäuren als erstes in der Hüftgegend an.

5.4.2 Alterskrankheiten und Vererbung

Vererbung kann hier bedeuten, dass in einer bestimmten Familie Schlacken gerne an oder um die Bauchspeicheldrüse abgelagert werden. Vor dem Alter von 40 Jahren sind diese Ablagerungen noch nicht groß genug, um die Funktion der Bauchspeicheldrüse zu beeinträchtigen. Vermeiden wir nun die Ablagerung von Schlacken durch basisches Aktivwasser, bedeutet dies, dass wir keinen Diabetes bekommen, auch wenn wir 70 oder 80 Jahre alt werden.

Sie hatten mit 30 Jahren auch keinen Diabetes. Wenn Sie ein chronologisches Alter von 40 oder 50 Jahren erreicht haben und Sie die Menge an Schlacken auf dem Niveau von 30 Jahren halten, werden Sie nie Diabetes bekommen. Vererbung muss sich nicht auf das biologische Alter beziehen.

Basisches Aktivwasser kann nicht wirksam werden bei Diabetes aus anderen Gründen, etwa bei defekter Bauchspeicheldrüse etc.

5.5 Arthritis und Gicht

Viele verschiedene Formen der Arthritis und Gicht entstehen durch saure Ablagerungen in den Gelenken. Schwere Menschen belasten die Gelenke mehr und beschleunigen so die Abnutzung, aber junge Menschen sind davon nicht betroffen, auch wenn sie schwer sind. Es sind die angesammelten Säuren, die die Knorpel zerstören und die Gelenke reizen. Auch kann das Blut die Schlacken aus den Gelenken schlecht abtransportieren.

Gicht ist die Ansammlung von Harnsäure in den Gelenken. Nach Webster ist Gicht eine Krankheit, die von einer Stoffwechselstörung herrührt. Diese ruft einen Überschuss an Harnsäure im Blut und die Ablagerung von Harnsäuresalzen in den Geweben um die Gelenke hervor, besonders an Händen und Füßen. Schwellungen und starke Schmerzen in allen Gelenken sind das Ergebnis.

In der heutigen Medizin gibt es keine effektive Behandlung für diese Art von degenerativen Krankheiten. Da es schmerzt, werden Schmerzmittel eingenommen, doch fast alle Schmerzmittel sind sauer und reizen die Gelenke noch stärker. Je schneller wir verstehen, dass diese Krankheiten durch eine Übersäuerung hervorgerufen werden, desto schneller finden wir eine Heilung.

5.5.1 Mit Salben überdecken oder die Ursache beseitigen

Heute werden viele schmerzstillende Salben für Arthritis angepriesen. Salben sind jedoch nur eine kurzzeitige Überdeckung. Manchmal verordnen Ärzte auch eine Diät. Dies ist ein Schritt in die richtige Richtung. Das Trinken von basischem Aktivwasser jedoch hilft dem Körper, die Übersäuerung zu überwinden und sich selbst zu helfen.

Ms. Ginny Sirhal aus Fort Lauderdale, Florida, schrieb mir:

Sehr geehrter Herr Whang

Die Verschlechterung der Wasserqualität beunruhigt meinen Mann und mich (65 & 69 Jahre alt) sehr. Wir haben die besten Filter, die auf dem Markt erhältlich waren, installiert. Als wir jedoch lasen wie Wasserionisierer die Giftstoffe aus dem Körper entfernen, haben wir im Oktober 1987 einen Ionisierer bestellt. Wir benutzen es jetzt also 6 Monate.

Mein Mann litt unter hohen Harnsäurewerten und Diabetes, die gichtische Arthritis hervorrief. Seine Hände, Finger, Knie, eigentlich alle Gelenke schmerzten so stark, dass er nicht mehr Golf spielen, oftmals überhaupt nicht mehr gehen konnte. Jetzt ist er schmerzfrei und führt dies auf das Trinken von basischem Aktivwasser zurück. Er sagt, dass er ohne dieses nicht mehr leben kann.

Ich selbst leide unter Bluthochdruck und schwöre auf dieses Wasser. Mein Kaffee schmeckt besser, Cocktails schmecken besser und ich fühle mich besser. Amy, unsere 12jährige Enkeltochter, hat ihr Gesicht durch das saure Oxidwasser von der anderen Seite des Gerätes vollständig von Pickeln befreit. Es ist wie ein Wunder.

Ich garantiere jedem, dass dieses Gerät ihn gesund erhält und Arztbesuche überflüssig macht. Es ist fantastisch und das meist geschätzte Gerät in unserer Küche."

5.5.2 Degenerative Krankheiten

Im Allgemeinen entstehen degenerative Krankheiten durch Ablagerungen saurer Schlacken in unserem Körper. Bei der Geburt haben wir die höchste Konzentration an basischen Mineralien und den höchsten pH-Wert des Körpers. Von nun an wirkt der normale Lebensprozess langsam säuernd. Deshalb treten die degenerativen Krankheiten nicht auf, wenn Sie jung sind. Sie treten normalerweise jenseits der 40 auf. Der physische Unterschied zwischen Ihnen im Alter von 20 Jahren und im Alter von 40 Jahren ist, dass Sie mit 40 Jahren mehr saure Schlacken angelagert haben als mit 20.

Solange Ärzte diese Fakten nicht beachten und versuchen, degenerative Krankheiten mit Medikamenten zu behandeln, werden sie keinen Erfolg haben. Sie wissen, dass eine Nahrungsumstellung helfen würde, aber oft ist es zu aufwendig für die Patienten. Ich hoffe, dass die Anstrengung, zur Jugend zurückzukehren, als positive Nebenwirkung auch die degenerativen Alterskrankheiten lindert.

5.6 Nierenkrankheiten

Wenn der Körper mehr saure Schlacken produziert, müssen die Nieren mehr arbeiten, um diese Säuren aus dem Blut zu entfernen. Nieren-, Harnröhren- und Blasenkrankheiten etc. sind alles Krankheiten, die von zu hohen Säurewerten herrühren und durch das Trinken von basischem Aktivwasser gelindert werden können. Es hilft auch, den osmotischen Druck in den Nieren zu regulieren.

5.6.1 Nierensteine

Nierensteine bilden sich in den Nieren aus einem Körnchen fester Substanz. Durch weitere Anlagerung wächst dieses langsam zu einem festen „Stein“. Er besteht hauptsächlich aus Phosphaten, Harnstein etc. Dies sind Salze der Phosphor- und Harnsäure in Verbindung mit Kalzium und/oder Magnesium. Sie bilden sich in der Niere, weil die Umgebung zu sauer ist. Diese Salze sind saure Salze.

Kalzium und Magnesium sind in den Salzen enthalten, um die giftige Wirkung der Phosphor- und Harnsäure abzumildern. Manche Menschen glauben, dass sich Nierensteine bilden, weil sie zu viel Kalzium im Körper haben. Das ist falsch. Der beste Beweis ist, dass sich ein Kalziumstein in saurem Urin auflöst, während Nierensteine bestehen bleiben.

Wenn Sie Kalzium in die Blase geben und die Säure des Urins senken, lösen sich Nierensteine auf. Viel basisches Aktivwasser zu trinken beugt der Entstehung von Nierensteinen vor und kann sogar vorhandene Nierensteine wieder auflösen. Da Urin und die meisten Schlacken sauer sind, wird alles überschüssige Kalzium in unserem Körper im Urin gelöst und ausgeschieden. Dabei hilft es, vorhandene Nierensteine aufzulösen. Sie brauchen sich keine Sorgen über eine zu hohe Kalziumzufuhr machen.

5.7 Chronischer Durchfall und Verstopfung

Es scheint widersprüchlich, doch werden diese Beschwerden beide durch einen zu hohen Säurepegel hervorgerufen. Dieser beeinträchtigt die Funktion der Bauchspeicheldrüse, so dass das Bauchspeicheldrüsensekret nicht basisch genug ist und die Nahrung im Darm zu sauer wird. So entsteht Durchfall. Hier wirkt basisches Aktivwasser. Wie es bei Verstopfung wirkt, ist schwerer zu verstehen.

Dr. Kyuvan Choi, Professor für innere Medizin an der Universität von Seoul, Korea, führte eine klinische Studie mit 15 Patienten durch, die seit mindestens einem Jahr unter chronischer Verstopfung litten. Dr. Choi maß die Zeit, die die Nahrung für die Passage durch den Dickdarm benötigt, vor und nach dem Trinken von basischem Aktivwasser. Dr. Choi stellte seine Ergebnisse auf dem Gesundheits- und Wasserkongress in Seoul im September 1989 vor. Jeder der Probanden sollte 1,5 Liter basisches Aktivwasser pro Tag trinken. Die folgenden Daten wurden zu Beginn der Studie aufgenommen sowie nach einer Woche:

Alter der Personen:		39	bis	62	Jahre alt
Dauer des Darmdurchgangs:	vorher:	45	bis	136	Stunden
	nachher:	3,1	bis	73	Stunden
Durchschnittliche Dauer	vorher:	74	Stunden		
	nachher:	40	Stunden		
Prozentuale Verkürzung:		6,9	bis	88,8	%
Durchschnittliche prozentuale Verkürzung:		51	%		

Nach 1 bis 2 Wochen hatte jeder der Versuchspersonen mindestens einmal täglich Stuhlgang. Dr. Choi gibt zu, dass er den Grund des Erfolges nicht genau versteht. Aus den Ergebnissen, die oben gezeigt werden, kann geschlossen werden, dass Verstopfung durch Ansammlung saurer Schlacken in der Darmgegend hervorgerufen wird. Es ist möglich, dass basisches Aktivwasser die Ausscheidung von Flüssigkeiten in den Darm begünstigt, indem es Blockaden durch saure Schlacken entfernt.

5.8 Weitere Alterskrankheiten

5.8.1 Asthma, Heuschnupfen, Allergien

Allergien entstehen, wenn ein fehlgeleitetes Immunsystem Antikörper gegen eigentlich harmlose Stoffe aufbaut. Asthma entsteht, wenn eine allergische Reaktion ein Zusammenziehen der Muskeln in den Bronchialwänden und damit die teilweise Blockade der Bronchien und Bronchiolen bewirkt.

Das Zusammenziehen wird ausgelöst durch Pollen, Staub, Tierhaare oder sogar durch seelische Stimmungslagen. Westliche Ärzte wissen nicht, warum Menschen darunter leiden. Japanische Ärzte finden die Ursache für das gestörte Immunsystem in der Übersäuerung.

Ich habe eine Bekannte in Phoenix, Arizona, die sehr gerne tanzt. Sie musste das Tanzen wegen einer Beschwerde einschränken, die die Ärzte als „trainingsbedingtes Asthma“ bezeichneten. Nach ca. einer Stunde tanzen befielen sie Asthmaanfälle. Ich riet ihr, regelmäßig basisches Aktivwasser zu trinken. Einige Monate später rief sie mich an und berichtete, dass sie keine Asthmaanfälle mehr habe.

Man sagt, dass Asthma nicht geheilt werden kann, dass aber Anfälle durch eine Behandlung gelindert werden können. Mein Arzt sagte mir, als er mir meine blutdrucksenkenden Tabletten verschrieb, dass ich diese Tabletten für den Rest meines Lebens einnehmen müsste. Vier Jahre später strafte ich ihn Lügen, nachdem ich sechs Wochen basisches Aktivwasser getrunken habe.

Ich glaube, dass die japanischen Ärzte Recht haben, wenn sie sagen, dass alle Krankheiten, die nicht durch Bakterien oder Viren verursacht werden, durch zu viel Säure im Körper entstehen. Wenn Ärzte sagen, dass sie die Ursache nicht kennen, ist anzunehmen, dass es die Übersäuerung ist. Westliche Ärzte achten viel zu wenig auf die Eigenschaften von Basen und Säuren. Im Orient wird dagegen immer ein großer Wert gelegt auf die Balance zwischen Yin und Yang, zwischen Plus und Minus, zwischen Basen und Säuren.

5.8.2 Reflux, Blähungen, Übelkeit

Alle diese Symptome werden ebenfalls durch Übersäuerung hervorgerufen. Das Senken des Säurespiegels durch das Trinken von basischem Aktivwasser hilft, diese säurebezogenen Magen- und Darmkrankheiten und Geschwüre zu lindern und ihrer Entstehung vorzubeugen.

Wir nehmen auch AlkaSeltzer, um diesen Symptomen zu begegnen. Dies ist ein basisches Getränk mit Kohlensäure, die zugegeben wird, da es sonst zu bitter schmecken würde.

5.8.3 Osteoporose

Das Skelett des Körpers ist eine „Kalzium-Bank“. Wenn der Körper zu sauer wird, zieht er zum Ausgleich Kalzium aus den Knochen, die dadurch brüchig werden. Knochen bestehen aus einer Mischung von Kalzium und Phosphor. Wird nur Kalzium entfernt, bleibt ein schwacher Knochen mit zu viel Phosphor zurück.

Viele alte Menschen verändern ihre Haltung und scheinen kleiner zu werden. Dies geschieht durch Kalziumverlust aus dem Skelettsystem. Das Trinken von basischem Aktivwasser über einen längeren Zeitraum kann diesen katastrophalen Folgen der modernen Ernährung vorbeugen. Ionisiertes Kalzium kann den Schaden reparieren.

5.8.4 Morgendliche Übelkeit in der Schwangerschaft

Wenn eine Frau schwanger wird, hat der Fötus Priorität bei der Zuteilung der notwendigen basischen Mineralien, und das Baby wird mit den höchsten Basenwerten geboren. Im Schlaf verliert die werdende Mutter viele basische Mineralien und ihr Blut wird ziemlich plötzlich sauer. Japanische Ärzte nennen dieses Phänomen „morgendliche Übelkeit“.

Nachdem meine Tochter und Schwiegertochter schwanger wurde, konnte ich dieses Phänomen bestätigen. Als erstes wollten sie morgens basisches Aktivwasser trinken. Unter den vielen Effekten, die durch das Trinken von basischem Aktivwasser hervorgerufen werden, ist hier die Wirkung am schnellsten und direktesten zu spüren. Schwangere Frauen verlieren sehr viele basische Mineralien. Mineraltabletten und das Trinken von basischem Aktivwasser sind sehr zu empfehlen.

5.8.5 Augenkrankheiten

Wir betrachten die allmähliche Veränderung unserer Sehfähigkeit in der Regel nicht als Krankheit. Wir betrachten und akzeptieren sie als Zeichen des natürlichen Älterwerdens. Warum? Ohne Zweifel spielt die Übersäuerung eine Rolle.

Wenn Phosphate, Harnsäuren etc. in den Zellen anlagern, verlieren diese an Sauerstoff. Dieser Verlust hat zur Folge, dass sich immer mehr unverbrannter Zucker in den Zellen befindet der Eiweißmoleküle bindet. Das Ergebnis ist, dass die Zellen und Gewebe steif, unflexibel und hart werden.

Wenn wir die Säuren von der Anlagerung in den Zellen abhalten, müssen diese Prozesse nicht stattfinden. Die nächste Frage ist: „Können wir die Prozesse umkehren?“. Ich kenne wenige Beispiele, aber in zwei von zwei Fällen heißt die Antwort: Ja.

Bis zu meinem 40ten Lebensjahr brauchte ich keine Brille. Langsam wurde meine Sehfähigkeit schlechter, und mit 55 trug ich eine Fernsicht- und zum Lesen eine Nahsichtbrille. Auf einer Reise nach New York vor einigen Jahren verlor ich meine Brille und als ich in Miami ankam, musste ich ohne Brille in der Nacht nach Hause fahren. So machte ich eine unglaubliche Entdeckung: Seitdem brauche ich keine Brille mehr. Nur zum Lesen brauche ich noch eine schwache Nahsichtbrille.

Meine verstorbene Frau Mary war kurzsichtig und trug damals für das Entfernungssehen eine Brille mit -6,00 Dioptrien und 1 Dioptrie Astigmatismus und zum Lesen eine Nahsichtbrille. Vor kurzem hatte sie Probleme beim Sehen mit der Brille. Zufällig fand sie eine alte Brille mit nur -5,00 Dioptrien, probierte sie und war erstaunt, dass die alte Brille wesentlich besser war. Wir gingen zum Augenarzt. Das neue Rezept ist -5,00 für Entfernungssehen mit 0,75 Dioptrien Astigmatismus. Diese Brille trägt sie seit mehr als drei Jahren ohne Probleme.

Wir trinken seit 4 Jahren jeden Tag basisches Aktivwasser und benutzen es zum Kochen. Wir erleben immer wieder neue, unerwartete Verbesserungen.

5.8.6 Ansteckende Krankheiten

Auch wenn ansteckende Krankheiten nicht durch Übersäuerung hervorgerufen werden, berichten die Anwender von basischem Aktivwasser, dass ihre Immunität gegen diese Krankheiten sehr stark ist und dass sie nur sehr selten krank werden. Und wenn sie doch krank werden, gesunden sie auch sehr schnell wieder.

Japanische Ärzte stehen auf dem Standpunkt, dass höhere Basenwerte das Immunsystem gegen ansteckende Krankheiten stärken, während deutsche Ärzte einen hohen Sauerstoffgehalt für ein Zeichen eines starken Immunsystems halten.

Wenn der Körper von fremden Bakterien oder Viren überfallen wird, erklären die weißen Blutzellen den Eindringlingen den Krieg. Dieser Krieg fordert Opfer auf beiden Seiten. Diese Opfer sind tote Zellen und sie sind sauer. Ein Mensch mit höheren Basenwerten kann diese sauren Schlacken schneller ausscheiden und deshalb schneller wieder gesund werden. Wir wissen alle, dass ein Fieberanfall basische Mineralien aus dem Körper spült und dass uns der Arzt empfiehlt, Bananen zu essen, um den Kaliumverlust auszugleichen.

5.8.7 Edgar Cayce's Vorhersagen

Vor einem halben Jahrhundert sprach sich das damals bekannteste Medium, Edgar Cayce, gegen kohlen säurehaltige Getränke aus. Für einen 36jährigen Mann mit Nervenleiden sagte es in Trance: „... und systematisch mehr Wasser in das System, so dass die Säuren im System verdünnt werden!“

Am 12. Juli 1935 wurden Edgar Cayce folgende Fragen gestellt, die er in Trance beantwortete: Frage: „Kann eine Immunisierung gegen ansteckende Krankheiten auf andere Weise als durch Impfung geschehen?“

Antwort: „Wenn im System basische Werte beibehalten werden – besonders durch Spinat, Möhren und Sellerie – und auch im Blut, wird ein Zustand geschaffen, der wie ein Immunschutz wirkt. In einem basischen System wirken Erkältung und Grippe wenig.“

Die Wissenschaft des 20. Jahrhunderts greift in der zweiten Hälfte diese Aussagen auf.