

Band 1

Entsäuerung



Ganzheitliche Wege zu Gesundheit und Wohlbefinden

Physiologische, psychologische, psychosomatische und
ganzheitliche Ansätze in Theorie und Praxis

Daniel Trappitsch

Entsäuerung

Ganzheitliche Wege
zu Gesundheit und Wohlbefinden

Band 1

Daniel Trappitsch

Entsäuerung

Ganzheitliche Wege zu
Gesundheit und Wohlbefinden

Band 1

Zweite Auflage

Verlag Netzwerk Impfentscheid

Bemerkungen:

Dieses Buch soll Grundlagen zur Entscheidungsfindung bezüglich der Entsäuerung, zur Gesundheitsförderung und zu ursächlichen Heilbehandlungen vermittelt. Sie beruhen auf dem Wissen und der persönlichen Erfahrung des Autors und sind kein Ersatz für eine persönliche Beratung.

Weder Autor noch Verlag sind für irgendwelche medizinischen Forderungen verantwortlich, die sich auf das präsentierte Material beziehen.

- 1. Auflage 2012
- 2. Auflage 2015
- 1. Auflage E-Book 2018

ISBN 978-3-906987-71-2

2015-18 Copyright © Netzwerk Impfentscheid
Cover: Netzwerk Impfentscheid, Diro Anders
Coverbild: © Irochka - Fotolia.com

Verlag Netzwerk Impfentscheid
Wetti 41, CH-9470 Buchs, www.impfentscheid.ch
E-Mail: info@impfentscheid.ch, Tel. + 41 (0)81 633 122 6

Satz: DTP im Verlag — Printed in Austria

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das der Vervielfältigung, der Verbreitung sowie der Übersetzung. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages oder des Autors ist es nicht gestattet, das Buch oder Teile davon in irgendeiner Form zu reproduzieren.

Inhalt

Einleitung	11
Anmerkung zur zweibändigen Ausgabe	18
1. Teil	19
Grundlegende Problematik des Gesundheitssystems	19
Ausser man tut es!.....	20
Was ist eine Übersäuerung.....	22
Allgemeine schulmedizinische Sicht	22
Sicht einzelner Schulmediziner	23
Naturheilkundliche Sicht.....	23
Hauptakteure Wasserstoff H und Sauerstoff O.....	24
Was sind Basen?	25
Was sind Säuren?.....	25
Neutralisation	28
Säuremessung – pH-Wert.....	28
Die Krux der genauen pH-Messung.....	29
Referenzwerte	30
Was sind Schlacken?.....	32
Entstehung der Säuren	32
Subakute Entzündung.....	33
Ernährung	34
Medikamente.....	39
Impfen.....	40
Immunsystemschwächung durch Impfungen.....	40
Psychische Faktoren	42
Die Angst.....	45
Die Liebe	45
Fazit.....	46
Umwelteinflüsse	46
Elektrosmog.....	47
Sonnenbestrahlung.....	47
Luftverschmutzung	49
Medien.....	51

Sucht	51
Rauchen	52
Inhaltsstoffe	52
Gefahrenhinweis auf der Packung	54
Alkohol	55
Sport.....	57
Fazit:.....	58
Säureregulation des Organismus.....	58
Lymphsystem	59
Pufferung	59
Direkte Pufferung im Blut	60
Die Auswirkungen auf das Blut	61
Ausscheidung über Leber und Niere.....	63
Ausscheidung über die Haut.....	64
Ausscheidung über die Atmung.....	65
Ausscheidung über den Darm.....	65
Ablagerung.....	65
Ablagerung im Gewebe.....	66
Ablagerung in den Gelenken.....	67
Ablagerung in Form von Steinbildung	67
Fazit.....	68
Säuretest.....	68
Messung im Blut	69
Messung im Speichel	69
Messung im Urin.....	70
Zeitpunkt der Messung.....	70
Abschluss	72
2. Teil	74
Einleitung.....	74
Volksmund oder Volksweisheiten?	75
Sinn der Krankheiten	76
Psychosomatischer Hintergrund	78
Unterschied Mann und Frau.....	79
„Der kleine Unterschied“	80

Vererbung	82
Grundlegende Schädigungen.....	83
Stoffwechsel	83
Cholesterin – Retter in der Not.....	86
Was ist Cholesterin?	87
Die wahren Funktionen des Cholesterins	89
Cholesterinanstieg bei der Entsäuerung.....	91
Sklerose oder Entzündung?	91
Erscheinungsformen der Sklerose	92
Erscheinungsform der Entzündung.....	93
Erste Anzeichen einer Übersäuerung	95
Paretoprinzip	96
Unspezifische Anzeichen	97
Manifestierte Erkrankungen	99
Altersbedingte Auswirkungen der Übersäuerung	100
Lebensabschnitte	101
Schwangerschaft.....	101
Säugling und Kleinkind.....	103
Noch einmal ein paar Worte zum Impfen	105
Kinder bis Pubertät	106
Jugendliche	106
Erwachsene bis ca. 50 Jahre	108
Ältere Menschen bis ca. 70 Jahre	110
Ab 70 Jahren	111
Der Tod als Übergang.....	112
Teil 3	115
Grundlegende einleitende Bemerkungen	115
Bewegungsapparat	115
Muskeln	117
Bänder- und Sehnenprobleme.....	118
Knochen	119
Zusammenfassung Bewegungsapparat	119
Herz-Kreislaufsystem	120
Verdauung/Stoffwechsel	122
Mund.....	123

Magen	124
Darm	125
Leber	126
Gallesystem.....	128
Pankreas.....	129
Harnsystem	129
Niere und Entsäuerung.....	131
Hormonsystem	132
Geschlechtsorgane	134
Atmungsapparat.....	135
Nerven-Sinnes-System.....	136
Nervensystem und Gehirn.....	139
Sinnesorgane.....	143
Augen.....	144
Ohren.....	145
Nase.....	146
Kopf.....	147
Nervensystem und Entsäuerung	147
Haut	148
Immunsystem	151
Schlaf.....	154
Krebs/Gewebswucherung	155
Kinderbeschwerden.....	157
Ursachen und Folgen typischer Kinderkrankheiten.....	158
Psyche	159
Abschluss	160
3. Teil	161
Entsäuerung und Therapie.....	161
Grundlegendes zur Entsäuerung	164
Was ist krank, was gesund und was heil?.....	164
Die Produkteauswahl.....	166
Nicht bioverfügbar – anorganische Mineralien (Basenmischungen und -pulver)	166
Bioverfügbar – organische Mineralien (Basenmittel).....	167

Basenmittel flüssig oder in Kapseln?	169
Fazit:.....	170
Die Produktkombination.....	170
Reaktivierung der Ablagerungen	170
Anregung der Ausscheidungsorgane	171
Remineralisieren	172
Die Einnahmedauer	172
Heilungsphase.....	174
Erstverschlimmerung.....	176
Nebenwirkungen.....	178
Ergänzungsprodukte und Heilmittel.....	178
Schüsslersalze	178
Fazit:.....	179
Die physiologischen und ganzheitlichen Wirkungen der entsäuernden Mineralien	179
Ergänzungsmittel	184
Aber das ist so teuer!.....	186
Kombination mit Medikamenten.....	187
Die häufigsten Fehler	188
Schwangerschaft und Stillzeit.....	188
Ernährung	189
Gesund ist, was genossen wird.....	190
Essen und Gedanken.....	190
Darmsanierung	191
Die praktische Durchführung des Reinigungsprogrammes nach Gray:	192
Wasser	192
Das Wasser als Therapeutikum.....	195
Bewegung	203
Atmung	204
Psyche	205
Vom Glauben ins Wissen	206
Die Macht der Gewohnheit	208
Fazit zur Therapie:	209
Abschluss	211

Literatur spezifisch Säure/Base	212
Literatur	213
Wichtige Adressen.....	215
Kritische Impfkreise/Impfstammtische	216
Internetlinks.....	218
Bücher aus dem Verlag Netzwerk Impfentscheid.....	219
Kleinbuchreihe Impfen	219
Sach- und Fachbücher aus unserem Verlag/Angebot	221
Wochentabelle für eine Messung pro Tag	225
Tagestabelle für mehrere Messungen pro Tag.....	226

Einleitung

Sind Sie sauer? Ich hoffe es nicht, zumindest nicht aus emotionaler Sicht. Aber dass Sie innerlich übersäuert sind, das kann leider gut sein. Denn die Übersäuerung ist eine Volkskrankheit, die jedoch meist nicht als solche erkannt wird. Denn die daraus entstehenden Symptome sind sehr vielfältig. So vielfältig, dass die Schulmedizin die Übersäuerung als Märchen abtut und lieber die Symptome behandelt. Aber immer dann, wenn eine These von sogenannten Nichtakademikern - alternative und naturheilkundliche Therapeuten - durch eben diese etablierte Wissenschaft in Abrede gestellt wird, immer dann sollte man sich dieser Sache genauer annehmen. Meist steckt mehr dahinter, als offiziell zugegeben wird. Meist kann man sogar davon ausgehen, dass ein Problem mittels der abgestrittenen These nachhaltig gelöst werden könnte, man sich aber dagegen verweigert. Danke, dass Sie dies nicht tun.

Es gibt viele Wissensgebiete, in denen alternative Lösungen bereits vorhanden wären, nicht nur aus dem Bereich der Gesundheit. Diese werden aber durch die herrschenden Strukturen ignoriert¹, belächelt², bekämpft³ oder gar verboten⁴. Viele Probleme wären durch den Einsatz von Alternativen zumindest zu einem grossen Teil lösbar. Zum Beispiel wäre die kommende Energiekrise, ausgelöst durch die vermeintliche Ölnapppheit, mit Solar- und Windtechnik und anderen alternativen Energieformen verhindert oder zumindest könnte ihre Auswirkung abgeschwächt werden. Noch ist aber die Öl Lobby zu stark, die Politik zu wirtschaftsnah und der öffentliche Druck noch zu klein, um Veränderungen zu erzwingen. Z.B. könnte die Entwicklung von Solarpanels, die einen wesentlich grösseren Wirkungsgrad hätten und kostengünstiger wären, einen Beitrag zur Lösung

¹ Z.B. Alternative Energien, kalte Fusion (siehe z.B. <http://www.heise.de/tp/r4/artikel/17/17036/1.html>), Fritz Albert Popp mit seiner Photonenkommunikation zwischen den Zellen, Solarpanel mit einem wesentlich grösseren Wirkungsgrad

² Z.B. die Homöopathie und andere nichtstoffliche, jedoch wirksame Heilmethoden

³ Z.B. im Finanzsystem die von der Hochfinanz unabhängigen Geldsysteme, welche nicht auf dem Zinseszinsystem aufgebaut sind. Diese würden die Finanzprobleme weitgehend lösen, jedoch kann sich damit niemand mehr masslos bereichern, womit die Macht des Geldes zerfällt.

⁴ Z.B. könnte man mit den Wirkstoffen, welche im Hanf enthalten sind, einen Grossteil der heutigen chemischen Medikamente ersetzen. Dies wird nicht zugelassen, da so ein Milliardengeschäft verloren gehen würde. Hanf kann aber auch zu vielen weiteren Produkten wesentlich umweltschonender und qualitativ hoch stehender verarbeitet werden (frühere Segel waren aus Hanf und hielten wesentlich länger als Baumwollsegel).

des Energieproblems leisten. Gibt es gar schon eine funktionierende kalte Fusionsanlage?

Auch die Gesundheitskosten könnten drastisch reduziert werden, wenn man statt dem heutigen profitorientierten System ein Nullprofitsystem einführen würde. Dabei müsste die Pharmabranche Federn von ihrem schmucken Federnkleid lassen, aber die Kosten, welche das Volk zu tragen hat, würden stark gesenkt werden. In der Finanzwelt müsste eine Privathaftung der Banken und ihrer Angestellten eingeführt werden, analog den Amtsvormundschaften, die in der Schweiz mit ihrem privaten Vermögen haften. Damit würden die überbordenden Spekulationen sicherlich drastisch reduziert werden können. Das Zinseszinsystem müsste ebenfalls, damit das Finanzsystem die Reichen nicht noch reicher und die Armen nicht noch Ärmer macht, durch ein anderes System ersetzt werden. Zum Beispiel durch eines wie von Silvio Gesell entwickelt wurde, bei dem man Geld verliert, wenn man es hortet⁵.

Die oben geschilderten Alternativen sind nur ein paar Ansätze, die schon einige der heutigen Probleme lösen oder zumindest verkleinern würden. Von der Ausbeutung der Natur und den dadurch entstehenden Disharmonien, z.B. in den Weltmeeren, den belastenden Umweltfaktoren und vielem anderen, wurde noch gar nichts geschrieben.

Ähnlich verhält es sich auch mit der Übersäuerung oder auch Verschlackung/Vergiftung. Würde dieser Aspekt in der Schulmedizin den berechtigten Stellenwert erhalten, dann könnten viele Leiden nicht nur symptomatisch kuptiert, sondern ursächlich behoben werden. Es stellt sich hier natürlich die Frage, warum diese doch offensichtlichen, aber halt wissenschaftlich (absichtlich?) noch nicht erwiesenen Tatsachen ignoriert werden? Stehen da Interessensvertreter dahinter, die an gesunden Menschen gar kein Interesse haben? Ist in solchen Kreisen bekannt, dass die Übersäuerung durch nur relativ kleine Veränderungen im eigenen Leben drastisch reduziert und damit der Gesundheitszustand merklich verbessert werden kann?

Alle diese Fragen sollen und können hier nicht beantwortet werden. Dazu gibt es mehr als genügend Literatur für diejenigen Leser, die sich dessen

⁵ www.silvio-gesell.de/

bewusst werden wollen. In der Folge komme ich aber nicht drum herum, Hintergründe zu erwähnen. Diese sollen der Vertiefung der von mir gemachten Aussagen dienen.

Für mich persönlich ist die Beobachtung von positiven Veränderungen durch eine nicht wissenschaftlich abgestützte Methode oder Behandlung wichtiger, als dass irgend etwas davon von der etablierten Wissenschaft mit deren rein materialistischen Kriterien nachgewiesen worden ist. Aus Sicht des Profites ist es verständlich, dass die Naturwissenschaft in alternativen Gebieten bei weitem nicht so intensiv forscht, wie dies gemäss gesundem Menschenverstand sinnvoll und nötig wäre. Denn das heutige Gesundheitssystem, und darum geht es auch im Thema Übersäuerung, basiert nicht auf der Gesunderhaltung des Menschen, sondern auf der Beseitigung von Symptomen und ist damit vorwiegend am Umsatz orientiert.

Die Übersäuerung ist deshalb ein weitgehend unerforschtes Gebiet. Wie noch dargelegt wird, ignoriert die Schulmedizin die Möglichkeit einer Übersäuerung, weil sie die entsprechenden Referenzwerte nie festgelegt hat und sie teilweise auch gar nicht wirklich festlegbar sind. Denn heute ist es zu spät, Referenzwerte festzulegen, da bei einem Grossteil der Menschheit bereits eine chronische Übersäuerung festgestellt werden kann. Diese pH-Referenzwerte würden aus einem Grossteil an übersäuerten Menschen ermittelt werden, was einen sauren pH-Wert als Referenzwert zur Folge hätte (siehe heutiger als normal geltender Haut-pH-Wert von 5 oder 5.5). Damit würde von wissenschaftlicher Seite das Argument aufkommen, dass die Übersäuerung nur bei einem kleinen Teil der Bevölkerung ein Thema sei, da die Werte bei den meisten Menschen im Normalbereich wären. Es könnte sogar so weit kommen, dass Menschen mit einem neutralen oder gar basischen pH-Wert (normalen) als krank angesehen und diese künstlich mit Säure behandelt werden würden. Das würde dann bedeuten, dass man ein Feuer mit Benzin zu löschen versucht.

Es ist deshalb zurzeit sicherlich besser, dass die Schulmedizin eine Übersäuerung als unwissenschaftlich abtut, als dass sie sich darin verfängt und aufgrund der heutigen weitverbreiteten chronischen Übersäuerung schlimmes anrichten könnte. Belassen wir dieses wichtige Wissen und die breite Erfahrung bei der Umsetzung den Naturheilkundlern und behandeln

wir unsere Patienten weiterhin entsäuernd, auch ohne wissenschaftlich fundierte Studien. Deshalb nochmals: Es ist für mich irrelevant, was die Wissenschaft als unwissenschaftlich einstuft, wenn ich bei einer Behandlung mittels eben diesen unwissenschaftlichen Methoden einen gesundheitlichen Erfolg bei einem Patienten erzielen kann. Wer die Heilung anregt und wessen Behandlung Menschen heilen lassen kann, ist der Wahrheit sicherlich näher, als wer ignoriert und unterdrückt. Wer heilt, hat recht, sagte schon Paracelsus.

In Band 1 werden die Grundlagen und in Band 2 die verschiedenen Krankheiten, an denen unsere Gesellschaft leidet, sei dies nun körperlich oder psychisch, von verschiedenen Standpunkten aus betrachtet. So kommt die schulmedizinische Seite ebenso zu Wort wie die naturheilkundliche Betrachtungsweise. Zu jeder Krankheit werden zur notwendigen (die Notwendend) Ergänzung die ganzheitlichen psychosomatischen Hintergründe dargelegt. Diese dreistufige Darlegung und Erklärung der Symptome helfen, die Problematiken aus verschiedenen Richtungen anzugehen. Symptomatische Behandlungen aus der Schulmedizin werden jedoch nicht aufgezeigt, ausser wenn die Darstellung derer für das Verständnis von weiteren übersäuernden Massnahmen wichtig oder aufgrund lebensgefährlicher Erkrankungen notwendig ist.

Aus der Sicht der Naturheilkunde ist der Umgang der Schulmedizin mit dem Cholesterin falsch. Diesem Thema wird ein einzelnes Kapitel gewidmet. Da die meisten Ärzte praktisch über kein Wissen im Zusammenhang mit der Ernährung verfügen, sondern ihr wenig Wissen aus der täglich in die Praxis flatternden Pharmapost beziehen. So ist es nicht verwunderlich, wenn mit der cholesterinsenkenden Behandlungen im wahrsten Sinne des Wortes, die Feuerwehr vom Brandort weggeschickt wird. Dass damit keine wirkliche Verbesserung erreicht werden kann, muss nicht explizit erwähnt werden, wird aber aufgrund der Erklärung der Zusammenhänge deutlich. Diese Betrachtung ist sehr wichtig, da "Cholesterinablagerungen" im direkten Zusammenhang mit der Übersäuerung stehen.

Es wäre nun vermessen und falsch zu behaupten, dass alle in diesem Buch erwähnten Krankheiten, ob physisch oder psychisch, durch die Übersäuerung hervorgerufen wurden, auch wenn deutliche Zusammenhänge ersichtlich sind. In diesem Buch basieren die Betrachtungsweisen der

Krankheiten jedoch auf der Annahme, dass die Übersäuerung die jeweilige Ursache darstellt. Dieses Buch soll auch keinen Besuch bei einem Heilpraktiker oder im Notfall eine ärztliche Begleitung ersetzen. Es kann aber sehr gut sein, dass eine konsequente und ganzheitliche Durchführung der Entsäuerung eine Verbesserung oder gar eine Ausheilung hervorrufen kann. Hilft eine Entsäuerung und die Durchführung der weiteren Empfehlungen nicht, dann muss ein anderer Weg gesucht werden.

Die in Band 1 gemachten Anwendungsvorschläge von Produkten und Heilmitteln kann nicht abschliessend sein. Ich musste mich auf die Produkte oder Heilmittel beschränken, die ich in meiner eigenen Praxis seit Jahren mit Erfolg verwende. Jedoch wird nur der Teil vorgestellt, der im Falle einer Selbstmedikation hilfreich sein kann. Auch eine konstitutionelle Therapie kann ich im Umfang dieser Bücher auf keinen Fall darstellen, da jeder Leser individuell angeschaut und diagnostiziert werden müsste. Dazu empfehle ich den Besuch bei einem ganzheitlichen Heilpraktiker, der sich im Bereich der Entsäuerung auskennt. Die Begleitung durch einen erfahrenen Heilpraktiker empfehle ich so oder so.

Ich habe die wichtigsten und meist verbreiteten Krankheiten in Band 2 dargelegt und die Zusammenhänge aufgezeigt. Es ist trotzdem möglich, dass eine Krankheit, an der Sie oder jemand anderes leiden, nicht aufgeführt und analysiert wurde. Es ist aber wegen des Umfangs beider Bücher nicht möglich, alle Krankheiten darzustellen. Es gibt ein paar Punkte, wie sie trotzdem zu einer Antwort kommen können:

- Manche Krankheiten sind vom Wesen her verwandt miteinander. Vielleicht finden Sie die Krankheit, die der Ihrigen am nächsten liegt und können so die entsprechenden Schlüsse daraus ziehen.
- Sie sollten sich mindestens bei mittleren Beschwerden, oder spätestens dann, wenn Sie darüber beunruhigt sind, mit einem Heilpraktiker in Verbindung setzen, dies mit ihm besprechen und sich therapeutisch begleiten lassen. Über E-Mail können Sie Ihre Frage auch an mich direkt stellen. Jedoch ist eine persönliche Betreuung wesentlich einfacher und sicherer.
- Im ersten Teil werden grundlegende Themen dargestellt, wie die Entzündung und die Sklerose. Da vielen Krankheiten diese beiden For-

men zu Grunde liegen, können diese Angaben auf die nicht erwähnte Erkrankung sicherlich adaptiert werden.

- Der Teil der therapeutischen Vorschläge in Band 1 wird relativ allgemein gehalten, denn die grundlegenden entsäuernden Massnahmen sind praktisch in allen Fällen identisch. Wenn Sie nur schon diese Schritte machen, ist eine Verbesserung der Befindlichkeit durchaus möglich.

Die psychosomatische Darlegung der Hintergründe einer Krankheit kann ohne einen feinstofflichen Bezug nicht dargestellt werden. Es ist also nicht möglich, auf die Bemerkungen zu feinstofflichen und seelischen Zusammenhängen zu verzichten, um ein wirkliches Bild der möglichen Ursachen zu erhalten. Stellen Sie sich dies wie das Zusammensetzen eines Puzzles vor: Je mehr Teile Sie haben und zu einem Gesamtbild zusammensetzen können, desto klarer wird das Bild. Sie können erkennen, was das Bild aussagen will. Leider wird in der Schulmedizin nur mit einem einzigen Teil des Puzzles, mit dem materiellen Teil gearbeitet und für alleingültig gehalten. Damit verzerrt sich das Bild und der kleine Ausschnitt entspricht einem beschränkten Denken und demnach auch einem beschränkten Handeln. Dass damit nur Symptome unterdrückt werden, was in einer Notsituation zwar berechtigt sein kann, liegt auf der Hand. Wie es beim Cholesterinproblem noch deutlich dargestellt wird, sind bei gewissen Erkrankungen chemische Medikamente, welche die Symptome wie Schmerzen oder Entzündungen wegdrücken, das sprichwörtliche ‚Benzin ins Feuer giessen‘.

Aufmerksamen Lesern wird auffallen, dass die Zuordnung einzelner weniger Krankheitsbildern in Band 2 nicht mit der schulmedizinischen Zuordnung übereinstimmen. So gehört die Gicht zu den Stoffwechselerkrankungen und nicht zu den Erkrankungen des Bewegungsapparates. Aber da dieses Buch sicherlich zu einem grösseren Teil von medizinischen Laien gelesen wird und auch für diese geschrieben wurde, gehe ich davon aus, dass solche Leser die Gicht eher im Kapitel Bewegungsapparat und nicht im Kapitel Stoffwechsel suchen werden. Dies wurde auch deswegen so eingeteilt, da die Äusserungen im Zusammenhang mit der Gicht aus Sicht der körperlichen Darstellungen und für die psychosomatische Deutung wesentlich wichtiger sind. Und die Gicht spielt sich nun mal im Bewegungsapparat ab. Ansonsten finden Sie die Krankheit hoffentlich im Stichwortverzeichnis.

Themen wie die Übersäuerung leben von den Erfahrungen des Autors. Aber nicht nur. Deshalb bin ich dankbar, wenn ich Rückmeldungen der Leserschaft in eine nächste Ausgabe einbinden kann. An dieser Stelle möchte ich Sie auffordern, mir Ihre Erfahrungen im Zusammenhang mit den hier gemachten therapeutischen Vorschlägen oder auch generell Ihre Erfahrungen mit entsäuernden Massnahmen mitzuteilen. Auch für Mitteilungen zu Krankheiten im Zusammenhang mit Erfahrungen durch Entsäuerung, die in dieser Ausgabe noch gar nicht behandelt wurden, bin ich Ihnen dankbar. Je mehr Erfahrungen einfließen können, desto wertvoller wird ein Buch. Nicht grundlos wird vom Erfahrungsschatz geredet.

Der erste Band sollte von vorne bis hinten durchgelesen werden. Er gibt einige lehrreiche Inhalte wieder. Band 2 kann als Nachschlagewerk angewendet werden, auf welches man bei einer Erkrankung oder als Therapeut in der täglichen Praxis immer mal wieder zurückgreifen kann. Auch die Literaturhinweise am Schluss des Buches können sehr hilfreich sein, da in vielen Büchern ein spezifisches Thema, welches hier nur am Rande gestreift werden konnte, vertieft dargestellt wird. Somit kann dieses Buch auch ein Wegweiser sein, um die Richtung zu finden, die für einen dann stimmig ist. Dies gilt vor allem für die psychosomatischen und ganzheitlichen Ansätze.

So, nun bitte ich sie nicht sauer zu werden, wenn auf der nächsten Seite ins Hauptthema eingestiegen wird. Und natürlich hoffe ich, dass Sie am Ende des Buches nicht ausgelaugt sind. Denn ausgelaugt heisst, dass die Lauge (Base) fehlt, also eine Übersäuerung stattgefunden hat.

Daniel Trappitsch im Mai 2015

Anmerkung zur zweibändigen Ausgabe

Der erste Band kann als überschaubares und nicht zu dick ausgefallenes Grundlagenwerk angesehen werden, in welchem die wichtigsten ganzheitlichen Zusammenhänge aufgezeigt werden und welches den grundlegenden therapeutischen Teil enthält. Wer nun spezifischer der möglichen Ursache einer bestimmten Krankheit auf die Spur kommen will, für den ist Band 2 auf jeden Fall empfehlenswert. Auch für Therapeuten und Ärzte, die sich mit der Thematik auseinandersetzen und diese in die alltägliche Praxis integrieren wollen, ist der zweite Band sicherlich eine wertvolle Hilfe. Wären beide Bänder in einem Buch vereint worden, wäre das Buch zu dick und zu umfangreich geworden. Die Gefahr hätte bestanden, dass interessierte Leser abgeschreckt worden wären, sich in dieses wichtige Thema einzulesen. Das wäre jedoch mehr als schade gewesen.

1. Teil

Grundlegende Problematik des Gesundheitssystems

Die meisten Länder verfügen nicht über ein Gesundheitssystem, sondern über ein Krankheitssystem. Denn ein wirkliches Gesundheitssystem würde in erster Linie darauf achten, dass die Menschen gesund sind und bleiben - analog dem alten chinesischen System, in welchem der Arzt so lange Honorar erhielt, wie sein Schützling gesund war. Sobald er krank wurde, musste der Arzt auf die Bezahlung verzichten. Dies ist in unserer Zeit in der westlichen Welt nicht mehr denkbar. Die Sozialämter wären vollkommen überlastet und könnten den Verpflichtungen gegenüber den vielen neuen Sozialfällen nicht mehr nachkommen. Denn unser rein schulmedizinisches Gesundheitssystem ist nicht fähig, den Menschen gesund zu erhalten, sondern nur dazu da, allfällige Schäden notdürftig zu reparieren⁶. Man spricht auch von der Bekämpfung von Symptomen. Und damit die bösen Gegner nicht ausgehen, erfindet man, analog der Kriegsindustrie, einen neuen Feind nach dem anderen. Man erklärt einen mutierten Virus zum Schurken, zum neu zu bekämpfenden Feind.

Ob die Viren und Bakterien nun die Ursache für Erkrankungen sind oder nicht, wurde in meinem Buch „Impfen – eine kritische Darstellung aus ganzheitlicher Sicht“ bereits ausführlich dargelegt und wird deshalb hier nicht noch einmal wiederholt. In dieser aus ganzheitlicher Sicht verdrehten Interpretation der Ursache, spiegelt sich jedoch die heutige Problematik im Gesundheitssystem: Man sucht die Ursache immer im Aussen und Materiellen, also quasi beim Nachbarn und vergisst dabei, vor der eigenen Türe zu wischen. Dies ist einfacher, denn alles, was dem anderen in die Schuhe geschoben werden kann, muss man nicht selbst mit sich rumtragen. Aber so einfach ist es offensichtlich nicht, denn sonst würden die Kosten für die Gesundheitssysteme nicht jedes Jahr um mehrere Prozentpunkte steigen.

⁶ Die Schulmedizin ist eine Notfallmedizin. Sie ist in extremen Situationen durchaus hilfreich und nötig. Jedoch sollte zuerst die Naturheilkunde zum Zuge kommen, erst danach die Schulmedizin. (siehe auch <http://impfentscheid.ch/das-netzwerk/gedanken-am-sonntag/> - Schulmedizin ist Notfallmedizin)

Solange man die Ursache im Aussen und im materiellen Bereich sucht, geht man in die falsche Richtung, zumindest zu einem grossen Teil. Es gibt sicherlich äussere Einflüsse, die auf das Innere wirken und einen Menschen krank machen. Aber auch hier offenbaren sich gewaltige Unterschiede. Während der eine Mensch, der im selben Umfeld wie ein anderer Mensch lebt, immer wieder krank ist, ist der andere selten oder gar nie krank. Beide werden aber mit denselben Krankheitserregern konfrontiert. Während der eine sich immer wieder bückt um eine Grippe aufzulesen, kümmert sich der andere nicht darum und lässt diese links liegen. Während sich der eine Mensch in seinen negativen Gedanken und Emotionen versenkt, nimmt der andere dieselbe Situation locker hin. Was geschieht hier genau?

Ausser man tut es!

Jeder Mensch hat sein Leben in den eigenen Händen. Er bestimmt selbst, was für ihn gut und was für ihn schlecht ist. Dies kann er aber nur dann, wenn er sich dieser Tatsachen auch bewusst ist. Der heutige Mensch wird bereits in sehr frühen Kinderjahren, meist schon als Säugling geimpft, was seine Bewusstwerdung und gesunde Entwicklung verhindern kann. Die elterliche Erziehung und das Schulsystem geben dem jungen Menschen weitere Muster vor, die ihn in eine Abhängigkeit bringen. Markant ist hier zu sehen, wie die ältere Generation, um 60 und älter, den Arzt immer noch als Gott in Weiss respektvoll mit Herr Doktor anredet und alles macht, was er ihnen sagt. Man sollte aber allen Menschen denselben Respekt zollen und sich nicht von akademischen Titeln blenden lassen.

Die jüngeren Generationen beginnen bereits, sich aus dem alten System zu lösen. Da sie aber über Medien und die Umwelt kein anderes Bild vermittelt bekommen, wird lediglich die Abneigung gegen die chemischen Pillen und Salben grösser. Mangels Alternativen nimmt man sie dann halt doch. Würde der Menschheit schon in jungen Jahren vermittelt, dass die Gesundheit der Eigenverantwortung untersteht und sie damit jeder Mensch in den eigenen Händen hat, dann würde die Welt heute wesentlich anders aussehen. Die Pharmaindustrie wäre zwar nicht so mächtig, dafür die Menschheit wesentlich gesünder. Es liegt also an jedem einzelnen Menschen, seine Gesundheit wieder in die eigenen Hände zu nehmen und in die gewünschte Richtung zu lenken.

Der Weg zur eigenen Gesundheit führt über die Regelmässigkeit, etwas dafür zu tun. Leider sind die Einflüsse auf den Menschen in der heutigen Zeit bereits so massiv, dass es ohne zusätzliche Anstrengungen fast nicht mehr möglich ist, auf unser Thema bezogen, basisch zu bleiben. Die Übersäuerung ist die Volkskrankheit oder Volksproblematik Nummer 1. Es ist nicht anzunehmen, dass die Umweltbelastungen in den nächsten Jahren durch Politik und Behörden freiwillig reduziert werden. Es wird vermutlich zu massiven, einschneidenden Veränderungen kommen. Eine davon ist der Kollaps vieler Gesundheitssysteme der westlichen Welt, wenn nicht sogar des ganzen Finanz- und Wirtschaftssystems. Diese Tatsache macht den Menschen aber auch nicht basischer. Gesundheit ist deshalb eine dauernde Gratwanderung, bei welcher man bei einem Fehltritt auf die eine oder andere Seite fallen kann.

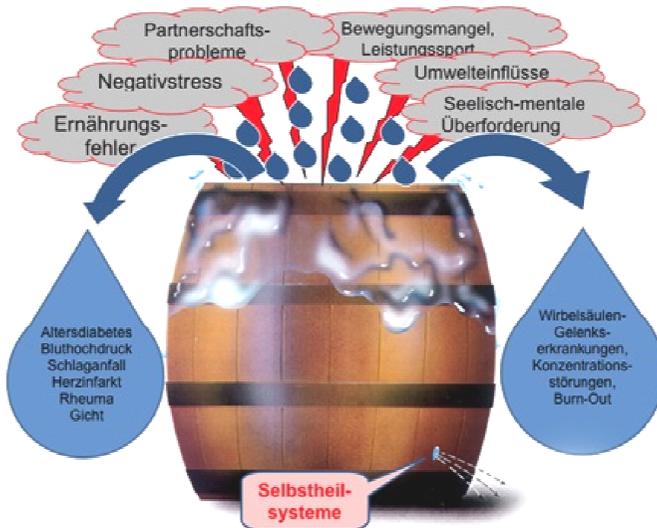
Gesundheit ist demnach das, was man daraus macht. Oder anders ausgedrückt:

**Wer heute keine Zeit für seine Gesundheit hat,
muss morgen Zeit für seine Krankheit haben!**

Sebastian Kneipp gilt noch heute als einer der wichtigsten Menschen, der seine Mitmenschen zur Tat aufforderte: Zur Übernahme der Eigenverantwortung in der persönlichen Gesunderhaltung. Seine Kneipptherapie basiert auf der vielleicht damals unbewussten Idee, das Gewebe zu entschlacken und zu entgiften und somit die Übersäuerung abzubauen. Nur wollen dies vor allem noch jüngere Menschen nicht verstehen, denn deren junge Körper sind noch wesentlich regenerationsfähiger, als ältere Körper. Wobei hier Regeneration auch bedeuten kann, dass es der Körper zwar schafft, einen Ausgleich herzustellen, sodass sich keine gesundheitlichen Störungen zeigen. Jedoch fehlt es ihm dann an Energie und Substanzen an anderen Orten. Dieser „Raubbau“ am eigenen Körper zeigt sich aber erst in einem späteren Alter.

Bei der Gesundheit ist es so, dass wir nur eine davon haben. Ein zu Schrott gefahrenes Auto kann nachgekauft werden, die Gesundheit kann man sich nicht erkaufen. Aber man kann in die Gesundheit investieren. Unter anderem durch die verschiedenen Möglichkeiten der Entsäuerung. Es braucht nicht viel, sich im gesunden Zustand um die Gesundheit der

nächsten Jahre zu kümmern. Es braucht aber relativ viel Aufwand, Zeit und Geld, einen kranken Körper wieder gesunden zu machen.



Sind die Selbstheilkräfte aufgrund der dauernden Schädigung zu stark vermindert, dann läuft das Fass über, was beim Menschen zu Krankheiten führt.

(Quelle Bild: http://www.schulz.at/page9/files/fass_1.jpg)

Was ist eine Übersäuerung

Diese Frage möchte ich aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten und beantworten. Denn die Frage, was eine Übersäuerung ist und ob es diese überhaupt gibt, führte zu etlichen Diskussionen und wird auch noch in Zukunft zu diskutieren geben. Nur so ist es möglich, sich ein eigenes Bild über die Diskrepanzen innerhalb der verschiedenen Bereiche machen zu können. Denn die Schulmedizin ist in sich bereits geteilt und teilweise wird auch in der Naturheilkunde übertrieben.

Allgemeine schulmedizinische Sicht

In der gängigen Naturwissenschaft sind Säuren und Basen ein alltägliches Thema. Sie erscheinen bei vielen Prozessen im gesamten Körper und werden am Rande auch in medizinische Überlegungen miteinbezogen. Jedoch gibt die „gewöhnliche“ Schulmedizin einer Übersäuerung bei weitem nicht

den Stellenwert, den sie haben sollte. Es werden negative Folgen einer chronischen Übersäuerung nicht nur ignoriert, sondern auch verneint. Dies nicht nur, weil die meisten Ärzte keine Ausbildung in Ernährung absolviert haben, sondern auch, weil die meisten Medikamente und andere den Organismus stressenden schulmedizinischen Massnahmen übersäuernd wirken. Die Pharmaindustrie, durch welche die Ärzte mehrheitlich informiert werden, hat kaum ein Interesse daran, die Übersäuerung als hausgemacht zu anerkennen. Die Pharmaindustrie lebt von den Medikamenten. Somit sind die oft überlasteten und bis an die Grenzen eingespannten Ärzte gar nicht bereit, sich anderweitig, als über die stapelweise tägliche ins Haus flatternde Pharmapost zu informieren.

Sicht einzelner Schulmediziner

Es gibt einzelne Ärzte und Wissenschaftler, die die Übersäuerung bereits als Problematik anerkannt und auch nachgewiesen haben⁷. Im Literaturverzeichnis werden einige Bücher aufgelistet, die von Schulmedizinern verfasst wurden, welche sich mit der Säure-Basen Problematik auseinandergesetzt haben. Diese Bücher sind insofern wertvoll, als dass sie ein Zeichen setzen, für eine leider nur beschränkte Offenheit gegenüber einer grösseren gesundheitlichen Problematik. Auch wenn diese Bücher von der ganzheitlichen Betrachtungsweise eher eingeschränkt sind, können Sie doch wertvolle Hinweise liefern, die teilweise in Band 1 eingearbeitet wurden.

Naturheilkundliche Sicht

Es gibt Kreise in der Naturheilkunde, die jegliche gesundheitliche Probleme der Übersäuerung zuschieben. Dies ist in etwa so falsch, wie nichts mit der Übersäuerung in Zusammenhang zu bringen. Die Übersäuerung

⁷ Dr. John van Limburg Stirum ist einer der wenigen Ärzte, die sich stark mit der Übersäuerung auseinander gesetzt haben. In seinem Buch „Moderne Säure-Basen-Medizin“ geht er auf die biochemischen Zusammenhänge ein. Jedoch sind in diesem Buch die ganzheitlichen Zusammenhänge nicht erklärt. So bleibt sehr oft die Frage offen, warum es so ist, dh. welche Ursachen nun zu einer solchen biochemischen Reaktion geführt haben könnten. Sein Buch ist zwar sehr interessant und lehrreich, aber auch sehr wissenschaftlich und daher für ganzheitlich arbeitende und denkende Therapeuten nicht vollständig in der Ausarbeitung und nicht abschliessend in der Betrachtung der Krankheiten. Trotzdem empfehle ich jedem Therapeuten, der sich tiefer mit der Materie befassen will, dieses Buch unter den eben dargelegten Gesichtspunkten durchzuarbeiten.