



Entoxin

Original nach Dr. med. E. Kleine



GESUND IN BALANCE MIT ENTOXIN SÄURE BASEN

GESUND IN BALANCE MIT ENTOXIN SÄURE BASEN

Das Ökosystem Mensch

Der menschliche Körper ist ein selbständiges und wunderbar funktionierendes Ökosystem, in dem alle Abläufe ideal aufeinander abgestimmt sind. Muskeln, Knochen, Organe, Gewebe - jede Zelle hat ihre ureigene Aufgabe, ebenso wie jedes Hormon und jedes Enzym. Alles steht miteinander in Verbindung und beeinflusst sich gegenseitig. Unser Organismus ist gesund, solange seine innere Integrität und Stabilität gewährleistet sind. Damit dies so bleibt und nichts durcheinander gerät, gibt es in unserem Körper viele Kontrollsysteme, die jede Abweichung regulieren.

Eines der wichtigsten dieser Regulationssysteme ist der Säure-Basen-Haushalt. Er hält mit Hilfe verschiedener Stoffwechselfvorgänge das Verhältnis von Säuren und Basen im Körper konstant und sorgt für Wohlbefinden, Lebenskraft und Gesundheit.

Doch was genau sind Säuren und Basen? Warum sind sie so wichtig? Weshalb sollten sie im Gleichgewicht sein? Und was passiert, wenn dies nicht der Fall ist? Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen geben, und Ihnen zeigen, wie Sie selbst für ein gesundes und harmonisches Lebensgefühl aktiv werden können. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre und: Bleiben Sie in Balance!

Ihre Dr. Kathrin Koll

Meckel-Spenglersan GmbH



Gesund in Balance mit Entoxin Säure Basen

Das Ökosystem Mensch

Säuren und Basen - Teamplayer für Ihre Gesundheit

Was sind Säuren?

Was sind Basen?

Säuren und Basen im menschlichen Organismus

Der pH-Wert

Ausgeklügelte Puffersysteme

Anzeichen einer Übersäuerung

Mögliche Folgen einer Übersäuerung

Analysieren Sie Ihre Lebensgewohnheiten

Nur keinen Stress!

Beugen Sie vor!

So wenden Sie das Entoxin Entschlackungsbad richtig an

Basische Bäder – ausleiten und entspannen

Entoxin Entschlackungsbad - Medizinprodukt

zur Säureausleitung

Entspannung - Hilfe für Körper und Seele

Die Kunst des Lächelns

2	Bleiben Sie in Bewegung	20
2	Nahrungsmitteltabelle	22
6	Gesunde Ernährung - Genuss mit Biss und Base	29
6	Hinterfragen Sie Ihre persönliche Ernährungsweise	29
7	So kommen Sie Ihrer Säurebelastung auf die Spur	29
	Neutralisieren Sie Ihre Säurebelastung!	30
	Entoxin Granulat – mineralisieren und	
8	neutralisieren	34
8	Trinken Sie ... aber bitte, das Richtige!	36
10	Entoxin Blütentee – Medizinprodukt	
12	zur Säurelösung	37
12	Das Entoxin-Entschlackungskonzept -	
13	der Weg zu natürlicher Gesundheit	40
13	Der Tradition verpflichtet,	
15	an der Zukunft orientiert	42
16	Impressum	43
17		
17		
18		
19		



SÄUREN UND BASEN - TEAMPLAYER FÜR IHRE GESUNDHEIT

Alle Flüssigkeiten und Gewebe in unserem Körper enthalten Säuren und Basen. Sie entstehen durch die Ernährung und den Stoffwechsel unseres Organismus. Beide sind gleichermaßen lebensnotwendig und für sich betrachtet weder gut noch schlecht. Allerdings müssen Säuren und Basen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen, um faire Teamplayer für unsere Gesundheit zu sein.

Dieses gesunde Gleichgewicht existiert sogar schon im Mutterleib: Als Embryo scheidet der Mensch Stoffwechselprodukte und Säuren nämlich fast ausschließlich über die Haut aus. Das basische Fruchtwasser nimmt diese auf und neutralisiert sie sofort.

Aber auch Säuren sind extrem wichtig für uns: So bliebe unsere Nahrung zum Beispiel ohne die zersetzende und aufschlüsselnde Magensäure für uns unverdaulich. Andererseits wiederum sind die Verdauungssäfte der Bauchspeicheldrüse, der Leber und des Zwölffingerdarms stark basisch, um Übersäuerungen zu regulieren. Als Grundlage für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und für eine optimale körperliche Leistungsfähigkeit



benötigen wir eben beides – sowohl Säuren als auch Basen!

Was sind Säuren?

Schon die Griechen und Römern kannten Säuren: sie bezeichneten damit Substanzen mit essigähnlichen Eigenschaften. Das lateinische Wort für sauer (acidus) leitet sich deshalb auch vom Essig (lat. acetum) ab.

Chemiker verstehen unter einer Säure einen Stoff, der ein positiv geladenes Teilchen, ein so genanntes Proton, in einer wässrigen Lösung abgeben kann. Der Begriff „Säure“ sagt also vor allem etwas über die Funktion eines Stoffes aus.

Viele Substanzen und Stoffe, die wir im Alltag verwenden, enthalten Säuren: Entkalker basieren auf Säuren, die Kalkverschmutzungen auflösen. Ebenfalls verwendet werden Säuren zum Haltbarmachen von Lebensmitteln. Als Lebensmittelzusätze wie Wein-, Kohlen- oder Phosphorsäure finden sie sich in vielen Getränken. Auch in der Natur kommen Säuren zahlreich vor z.B. als Essigsäure, Milch- oder Buttersäure. Zu den stärksten herkömmlichen Säuren gehören Salpeter-, Salz- und Schwefelsäure.

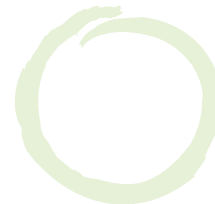
Was sind Basen?

Gibt die Säure - chemisch betrachtet - Protonen ab, so kann die Base genau diese aufnehmen. Entdeckt wurde diese Eigenschaft, als Chemiker Asche als Rückstand eines Verbrennungsvorgangs untersuchten. Basen, oder auch Laugen genannt, schmecken sehr seifig. Im alltäglichen Sprachgebrauch meint man mit einer Lauge eine Flüssigkeit, die bitter schmeckt oder ätzend wirkt, bzw. andere Stoffe angreift. Die Wirkung von konzentrierten Laugen ist oft noch stärker als die von Säuren. Laugen finden vor allem als Reinigungs- und Waschmittel Verwendung. Abflussreiniger enthalten z.B. Natriumhydroxid, das zusammen mit Wasser konzentrierte Natronlauge bildet.



Seifen und Waschpulver bilden ebenfalls eine Lauge, wenn sie mit Wasser vermischt werden.

Eine berühmte „basische“ Besonderheit verwöhnt uns sogar schon zum Frühstück, vor allem in Bayern und Baden-Württemberg: Laugenbrezeln werden vor dem Backen in eine 3-5 prozentige Natronlauge mit einem pH-Wert von 13 -14 getaucht. Beim Backen reagiert das Natriumhydroxid durch die Wärmeeinwirkung mit dem Teig. Die Brezel wird dadurch knusperbraun und gleichzeitig entsteht der typische Laugengeschmack.





SÄUREN UND BASEN IM MENSCHLICHEN ORGANISMUS

Um uns bewegen zu können, um zu denken und um alle Körperfunktionen, wie zum Beispiel den Stoffwechsel oder einen gleichmäßigen Herzschlag aufrecht zu erhalten, benötigen wir Energie. Diese Energie bekommen unsere Körperzellen im Normalfall aus der Nahrung: Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate sind die wichtigsten Nahrungsbestandteile zur Energiegewinnung.

Ständig werden also Stoffe auf-, ab- und umgebaut. Insbesondere beim Abbau eiweißreicher tierischer Lebensmittel wie Fleisch und Wurst, Fisch, Eier, Milchprodukte und Käse entstehen Säuren. Normalerweise werden sie durch zahlreiche Puffersysteme im Körper abgefangen. Das ist wichtig, damit der Stoffwechsel optimal arbeiten kann und der Stofftransport und –austausch zwischen den Zellen nicht behindert wird. Geschieht dies nicht, arbeiten Körperzellen, Enzyme und Hormone nicht mehr richtig, es besteht die Gefahr von Organschädigungen. Deshalb will der Körper ein Übersäuern um jeden Preis vermeiden. Sicherlich auch ein Grund dafür, warum wir uns nicht sonderlich wohl fühlen, wenn wir „sauer“ sind.

Der pH-Wert

Die Messgröße für den Säure-Basen-Haushalt ist der pH-Wert, der in den verschiedenen Organen und Körperflüssigkeiten wie Blut, Lymphe, Speichel oder Urin unterschiedlich ist. Fast alle biochemischen Funktionen müssen jedoch in einem bestimmten pH-Wert-Bereich stattfinden. pH-Werte unter dem neutralen Wert 7 sind dabei sauer, pH-Werte über 7 basisch. Im Magen zum Beispiel herrscht ein pH-Wert von 1 bis 5, damit die Nahrung und insbesondere das Eiweiß aufgespalten



werden kann. Im Dünndarm liegt der pH-Wert bei 5 bis 6, damit hier die Enzyme zur Kohlenhydratverdauung aktiv werden können. Im Vergleich dazu liegt der pH-Wert in den meisten Körperzellen bei etwa 7. In verschiedenen Körperflüssigkeiten wie dem Blut oder dem Fruchtwasser muss der pH-Wert konstant gehalten werden, denn kleinste Verschiebungen können den Stoffwechsel gravierend beeinträchtigen und den Körper stark belasten. Viel Spielraum bleibt da nicht.

Ausgeklügelte Puffersysteme

Zuständig für den Ausgleich von Abweichungen sind diverse Puffersysteme und -substanzen, die Veränderungen durch Stoffwechselreaktionen gut auffangen und den pH-Wert konstant halten. Sie sorgen dafür, dass Säuren abgebaut und ausgeschieden werden können.

Die im Energiekreislauf gebildeten Säuren gibt der Körper zunächst einmal in das Blut ab.

Bei einer gesunden Lebensweise ist dies unproblematisch, auch wenn wir mal mehr säurebildende und mal mehr basenbildende Nahrungsmittel zu uns nehmen. Basen entstehen im Energiekreislauf des Menschen übrigens nie von selbst. Sie müssen immer über die Nahrung zugeführt werden.

Wichtige Puffersysteme sind neben dem Blut auch Lunge und Nieren, Leber, Magen, Darm und die Haut. Und auch ein anderes, bislang verkanntes Organ hat dabei seine wichtige Aufgabe: Das Bindegewebe. Als stützendes Bindeglied zwischen den einzelnen Organen nimmt es überschüssige Säuren und schwer lösliche Salze auf. Auf diese Weise werden diese vorübergehend im Bindegewebe „geparkt“, bis das Blut bzw. die Ausscheidungsorgane wieder ausreichend Kapazitäten frei haben und die überschüssigen Säuren über die Nieren ausscheiden. Das funktioniert aber nur dann, wenn genügend basische Nährstoffe im Blut vorhanden sind, die die Säuren neutralisieren.

Bei einer permanenten Übersäuerung gerät auch dieses wertvolle Regelsystem aus der Balance. Durch die andauernde Bindung von sauren Stoffwechselprodukten ändern sich die Wasserbindungs- und die Transportfähigkeiten für Nährstoffe im Bindegewebe. Der Volksmund kennt dieses Phänomen unter dem Begriff „Schlackenbildung“. Schlacken entstehen also dann, wenn mehr Säuren gebildet werden, als der Körper verkraften kann. Das Bindegewebe „quillt“ dann förmlich auf und wird durch die mangelhafte Nähr- und Sauerstoffversorgung sowie durch die immer weiter

zunehmende Verschlackung mehr und mehr geschädigt. Häufige Verspannungen, Muskelschmerzen und Muskelverhärtungen sind dann an der Tagesordnung. Langfristig können sogar die Organversorgung gestört und lebenswichtige Entgiftungsfunktionen des Körpers gehemmt werden.

Der wichtigste Puffer, um überschüssige Säuren im Körper in begrenztem Umfang zu neutralisieren, ist ein basischer Mineralstoff: das so genannte Bikarbonat im Blut.

Hält die Übersäuerung lange an, greift der Körper zur Neutralisation auf seine basischen Phosphorreserven in den Knochen und Zähnen zurück. Mit dem Phosphor zusammen werden jedoch auch Kalziummoleküle aus dem Knochen gelöst und mit dem Urin ausgeschieden. Sie stehen für den Mineralstoffwechsel im Knochen dann nicht mehr zur Verfügung. Es kommt zur Osteoporose. Eine ständig überhöhte Säurelast erschöpft die Puffer und belastet vor allem die Niere, durch die der Körper überschüssige Säure loswird. Am Rande bemerkt: Auch das Alter spielt dabei eine Rolle. Je älter wir werden, desto mehr verändern sich unsere Nierenstrukturen und -funktionen. Die Gefahr einer Übersäuerung nimmt zu.



In der Endphase wird eine Übersäuerung „Azidose“ genannt - ein schweres Krankheitsbild, das sich in Durchblutungsstörungen, Herzbeschwerden und Stoffwechselerkrankungen wie Gicht, Rheuma oder Diabetes zeigen kann.

Anzeichen einer Übersäuerung

Die Übersäuerung ist ein schleichender Prozess, der sich meist über viele Jahre hinzieht und sich in zahlreichen Symptomen äußern kann. Es gibt eine ganze Reihe von Beschwerden, die auf einen unausgeglichene Säure-Basen-Haushalt hindeuten können - allerdings nicht ausschließlich, die Symptome können manchmal auch andere Ursachen haben. Doch Magendrücken und ein ständiges Völlegefühl, Sodbrennen, säurescharfes Brennen beim Stuhlgang sind bereits warnende körperliche Anzeichen einer Übersäuerung. „Sauer“ macht also nicht lustig, sondern auf Dauer krank. Eine ständige Überschwemmung des Körpers mit Säuren kann sogar zu schwerwiegenden chronischen Erkrankungen führen.

Mögliche Folgen einer Übersäuerung

- Rasche Ermüdbarkeit, Erschöpfung
- Konzentrationsstörungen
- Schlafstörungen
- Antriebsschwäche, seelische Labilität bis zur Depression
- Bindegewebsveränderungen, Cellulitis
- Muskelverhärtungen und -verspannungen
- Rücken- und Nackenschmerzen
- Nervenschmerzen
- Gelenkbeschwerden
- unspezifische Entzündungen
- häufige Infekte
- Hautirritationen, Ekzeme, Allergien
- Mineral- und Vitalstoffmangel
- Chronische Erkrankungen wie Gicht, Rheuma, Diabetes, Osteoporose

ANALYSIEREN SIE IHRE LEBENSGEWOHNHEITEN

Neben der Ernährung können auch andere Lebensgewohnheiten zu einer Übersäuerung beitragen und damit einen erhöhten Bedarf an basischen Vitalstoffen rechtfertigen: Bewegungsmangel, Übergewicht, kein, wenig oder zu viel Sport, (zu viel) Nikotin und Alkohol oder ein erhöhter Schmerzmittelkonsum – all dieses sind mögliche Ursachen für eine Übersäuerung.

Ursache Nr. 1 ist jedoch Stress – ganz gleich, ob hausgemacht oder auferlegt, ob im Beruf oder Privatleben.

Nur keinen Stress!

Unsere Vorfahren reagierten auf viele Anforderungen ihres täglichen Lebens mit Kampf oder Flucht. Zu beidem benötigt die Muskulatur sehr viel Energie. Für das Überleben musste also stets ein Höchstmaß an Energie zur Verfügung stehen. Heute bereitet uns diese vererbte Reaktion oft Probleme. Das moderne Leben bedarf nur noch sehr wenig körperlicher Energie, dafür jedoch einer ganzen Menge kognitiver und emotionaler Fähigkeiten.

Hektik, Dauerbelastung, Zeitdruck und Reizüberflutung lösen jedoch die gleichen Regelmechanismen aus, wie sie für Angriff oder Flucht nötig sind. Durch die





plötzliche Ausschüttung der Hormone Adrenalin und Noradrenalin wird im Körper viel Energie freigesetzt, die auf physische Nutzung wartet. Da dies jedoch nicht geschieht, ist es für den Organismus sehr belastend: Der Körper läuft sozusagen „ins Leere“ und muss den Energieüberschuss in irgendeiner Form nun wieder abbauen. So geht andauernder Stress oft mit einer flachen Atmung einher, mit einer Aktivierung des Sympathikus, mit latent schlechter Laune („Ich bin sauer!“) und einem sauren Stoffwechsel.

Doch Stress ist nicht unbedingt nur negativ besetzt, er kann auch beflügeln und zu höherer Leistung anspornen. Oftmals begeben wir uns freiwillig in Stress, um einen gewissen Kick zu erhalten oder um ungeliebte Dinge rascher erledigen zu können. Nach positivem Stress wird häufig ein tiefes Gefühl der Befriedigung erlangt, zum Beispiel beim Joggen oder bei konzentrierter, erfolgreicher Arbeit. Negativ wird Stress erst dann, wenn der Druck über einen längeren Zeitraum anhält und das körperliche Befinden deutlich darunter leidet. Nicht zuletzt, weil dieser „Disstress“ genannte negative Stress Säuren im Körper produziert.

Ein Beispiel: Sie ärgern sich, weil ein Ereignis nicht so wie erwartet eintritt. Ihr Kollege hat eine Zusage nicht eingehalten. Sie sagen, denken oder fühlen: „Ich bin sauer!“ Was passiert? Sie merken, wie Ihre Laune zunehmend sinkt, Enttäuschung, Wut, Hektik oder Nervosität sich breit machen. Das macht sie dann noch „saurer“. Sie werden doppelt sauer. Günstiger wäre es, Sie gingen gelassener mit solchen Situationen um: Durchatmen, ein Glas Wasser in kleinen Schlucken trinken, kurz an die frische Luft gehen, weiterarbeiten. Und erst am nächsten Tag in aller Ruhe mit dem Kollegen über den Vorfall sprechen.

Beugen Sie vor!

Zu den mächtigsten Stressoren im Medien-, Internet- und Handyzeitalter gehören die tägliche Reizüberflutung und die permanente Erreichbarkeit. Lassen Sie nicht alle Informationen an sich heran, selektieren Sie, treffen Sie eine Auswahl. Verordnen Sie sich Entschleunigung durch Enthaltbarkeit, legen Sie zum Beispiel bildschirmfreie Wochenenden ein. Gönnen Sie sich den Luxus, auch mal offline zu sein, nicht sofort auf Nachrichten und Anfragen reagieren zu müssen. Nutzen Sie Ihre Auszeit für Bewegung an frischer Luft. Und schlafen Sie sich mal so richtig aus. Denn Schlaf sorgt nicht nur für Entspannung, sondern auch für Erholung.

Nicht jedem Alltagsstress lässt sich vorbeugen, nicht jedes stressende Ereignis vermeiden. Wer dann jedoch über Techniken verfügt, den Stress abzubauen zu können, ist gut dran. Versuchen Sie es einmal mit Meditation, autogenem Training, Tai-Chi, Qi-Gong, Yoga, Atemtechniken o.ä. - regelmäßig praktiziert, können all diese Techniken auch prophylaktisch wirken. Dann nämlich lassen Sie das stressende Ereignis erst gar nicht mehr so nah an sich heran.

Eine andere wunderbare Möglichkeit, Stress abzubauen ist ein warmes Wannenbad mit einem basischen Zusatz:



So wenden Sie das Entoxin Entschlackungsbad richtig an

Basisches Vollbad	3 EL auf ein Vollbad. Badetemperatur: 36 – 37,5 ° C. Badezeit: 20 - 60 min und länger. Das Medizinprodukt regt die natürlichen physiologischen Regulationsabläufe der gesamten Haut an.
Basisches Fußbad	Neben gesundheitlichen Aspekten ist ein Fußbad ein wahrer Schönmacher für die Füße. Geben Sie 1 EL Zusatz auf ein Fußbad. Vor dem Zubettgehen wirkt dies schlaffördernd; als kühles Fußbad im Sommer ist es sehr erfrischend und belebend. 3–5 Fußbäder pro Woche tagsüber oder abends. Dauer zwischen 15-30 Minuten.
Basenpeeling	Feuchten Sie ihre Haut unter der körperwarmen Dusche an. Geben Sie 1 TL Entoxin Entschlackungsbad zwischen Ihre Handflächen und reiben Sie nun ihren Nacken, Schultern, Arme, Po, Oberschenkel, Füße und Bauch sanft ein, bis sich die feinen Kristalle aufgelöst haben. Anschließend duschen Sie sich mit angenehm warmem Wasser ab.
Basische Abwaschungen	1 TL Entoxin Entschlackungsbad auf 1 l lauwarmes Wasser geben und mit der Hand verwirbeln. Den Körper mit dem weichen Wasser waschen, als deodorierende Erfrischung besonders unter den Achseln anhaltende und gute Wirkung.

Basische Bäder – ausleiten und entspannen

Wir Menschen beginnen unsere Entwicklung im wässrigen Element: im warmen - und übrigens basischen! - Fruchtwasser frei und fast schwerelos schwimmend, reift der Embryo sanft getragen im Mutterleib heran.

Besonders in Zeiten der Belastung knüpfen wir an diese uns nicht mehr bewussten Erfahrungen an: wir nehmen ein warmes, entspannendes Bad und ziehen uns aus der Hektik des Alltags zurück. Vieles, was uns schwer ist, fällt in dem Moment von uns ab, in dem durch den Auftrieb im Wasser auch die Schwere unseres Körpers aufgehoben scheint. Körper und Seele reagieren unmittelbar. Dabei spielt auch der Badezusatz eine wesentliche Rolle.

Entoxin Entschlackungsbad - Medizinprodukt zur Säureausleitung

Bereits Hochkulturen wie die Ägypter und Azteken benutzten basische Körperpflegemittel zur Erhaltung ihrer Gesundheit. Auch das basische Entoxin Entschlackungsbad öffnet sanft die Poren und fördert die intensive Entsäuerung über die Haut. Dies funktioniert so: Unsere Haut steht in direkter Verbindung mit dem Bindegewebe. Bei einem Basenbad entsteht durch die nur in eine Richtung durchlässige Wand unserer Körperzellen ein



einseitig gerichteter Übertritt von Substanzen aus der Zelle hinaus. Um einen Ausgleich zu schaffen, „wandern“ nach ca. 20 Minuten Badezeit saure Lösungsmoleküle in den Bereich höherer basischer Konzentrationen. Giftstoffe und Säuren im Unterhaut-, Binde- und Fettgewebe lösen sich und werden so regelrecht aus dem Körper „ausgelaugt“.

Das nach strengen Qualitätsrichtlinien hergestellte Medizinprodukt „Entoxin Entschlackungsbad“ sorgt zusätzlich für eine energetische Vitalisierung und entspannt wohltuend. Basische anorganische Salze und Mineralien regen die natürliche Regulation der Haut an und fördern die beschriebene Ausscheidung von Stoffwechselschlacken. Ihre Haut wird seidenweich und erhält ein frisches, strahlendes Aussehen.

Durch die gute Hautverträglichkeit kann der medizinische Badezusatz therapiebegleitend auch bei der Behandlung von Hauterkrankungen und Cellulite eingesetzt werden. Entoxin Entschlackungsbad enthält keine tierischen Substanzen, Farb- und Duftstoffe, Konservierungsmittel, Emulgatoren und Erdölderivate.



Entspannung - Hilfe für Körper und Seele

Lebenswichtige Prozesse wie beispielsweise Atmung, Herzschlag und Blutdruck werden in unserem Körper von einem bestimmten Teil des vegetativen Nervensystems gesteuert, dem so genannten Parasympathikus. Dieser „Ruhenerve“ dämpft bestimmte Körperprozesse und sorgt dafür, dass wir uns entspannen und erholen. Das parasympathische System lässt sich auch trainieren – zum Beispiel mithilfe von Entspannungstechniken.

Körperliche Entspannung führt bei regelmäßiger Übung auch zu einer geistigen Entspannung. Aus diesem Grund können Entspannungsübungen Stimmungen und Gefühle wie Angst, Ärger und Wut beeinflussen.

Auch Schlafstörungen lassen sich mit Entspannungstechniken behandeln.

Die Erfahrung von innerer Stille baut Spannungen ab, klärt und erfrischt. Wer also regelmäßig für Entspannung im Alltag sorgt, kann lernen, ruhiger zu werden und auf Stresssituationen gelassener zu reagieren.

Die Kunst des Lächelns

Griesgrämig, verkniffen, angespannt - so wirken die Gesichtszüge der meisten gestressten Menschen. Kein Wunder, denn in Stresssituationen ist einem meist nicht zum Lächeln oder gar Lachen zu Mute.

Versuchen Sie beim nächsten Mal trotzdem einmal, bewusst zu lächeln - nur für sich selbst. Und auch, wenn es zunächst nur ein schiefes oder affektiertes Lächeln wird. Denn beim Lächeln kommt es zu einem tollen natürlichen Effekt: Der Gesichtsmuskel zwischen Wange und Auge drückt genau auf den Nerv, der unserem Gehirn eine gelöste Stimmung signalisiert. Je mehr Sie sich also um ein Lächeln bemühen, je mehr Sie Ihre Mundwinkel anziehen, desto intensiver wird der Druck auf den Nerv und somit die erwünschte Wirkung.



BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG

Ein weiterer wesentlicher Aspekt bei chronischer Übersäuerung ist der Bewegungsmangel. Zwar leben wir heute in einer mobilen Gesellschaft, doch meistens findet die Fortbewegung eher sitzend im Auto, Bus, Flugzeug oder einem anderen Transportmittel statt.

Bewegung ist jedoch eine weitere tragende Säule für unser Wohlbefinden. Besonders die Bewegung an frischer Luft optimiert die Aufnahme von Sauerstoff und fördert die Abatmung von Kohlensäure in Form von Kohlendioxid. Wer Sport treibt, atmet nicht nur kräftiger, er schwitzt auch. Und das ist gut so, denn über die Schweißabgabe an der Hautoberfläche befreit sich der Körper auch von Säuren. Wer schwitzt, hat Durst und trinkt. Auch das ist gut. Denn Trinken regt den Abtransport von Schlackenstoffen über die Nieren an: Die Nieren werden stärker durchblutet, ihre Filtrationsleistung nimmt zu. Auch die Leber – unser Entgiftungsorgan – kann bei regelmäßiger Bewegung besser arbeiten und insbesondere Säuren leichter abbauen.

Wie Sie sich bewegen, ist zweitrangig: Gehen, Joggen, Schwimmen, Radfahren, Skilaufen, Inlineskaten, Tanzen, Nordic Walking – ganz gleich.



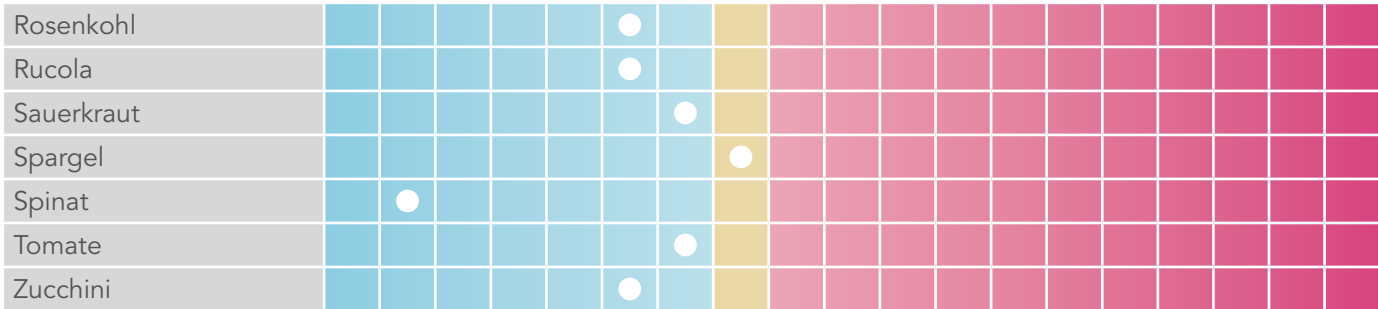
Hauptsache, Sie tun's. Regelmäßig. Und, das ist wichtig, vor allem angemessen. Also in Abhängigkeit von Ihrem individuellem Fitnesslevel und Gesundheitszustand; beides kann (nicht: muss) vom Alter abhängen. Wer stark übergewichtig ist, sollte es in jedem Fall langsamer angehen und am besten erst nach Rücksprache mit dem Hausarzt.

Wenn Sie bisher keinen Sport getrieben haben, fangen Sie zunächst mit ein paar harmlosen „Bewegungseinheiten“ zwischendurch an. Diese können Sie leicht in Ihren Alltag einbauen, unauffällig und ohne dass zusätzliche

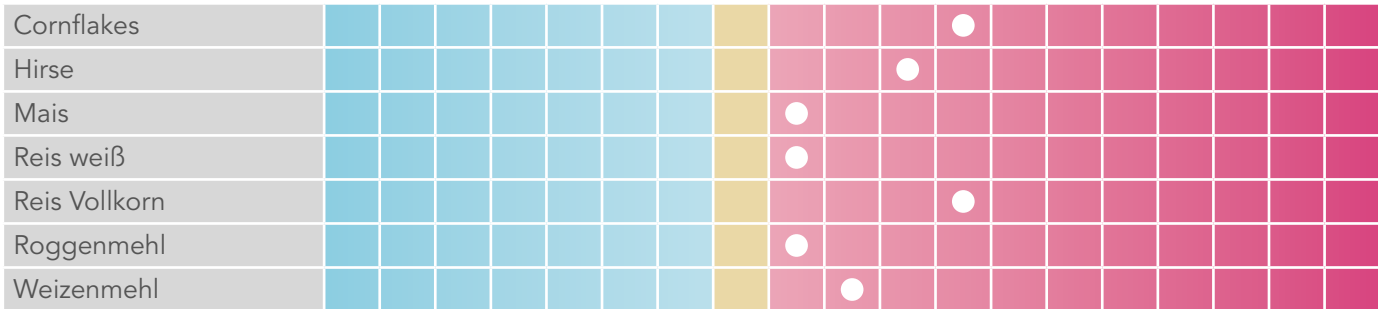
Zeit investiert werden muss. Denn sowohl im Stehen, etwa während des Zähneputzens, als auch im Sitzen z.B. im Bürostuhl lassen sich kleine gymnastische Übungen durchführen. Es gibt sogar Menschen, die bei Telefonaten grundsätzlich aufstehen und herumgehen und bewusst Treppen steigen statt Aufzug zu fahren. Alles eine Frage der Gewohnheit! Wenn Sie es einrichten können, lassen Sie künftig für kurze Wege das Auto stehen. Gehen Sie zu Fuß zur Apotheke, zum Bäcker. Fahren Sie mit dem Rad zum Zeitungsladen und Gemüsehändler.

Abendliches Fernsehen bedeutet für viele Menschen zwar Entspannung, ist aber auch ein großer Zeitfresser. Wie viel gesünder wäre es doch, sich in der gleichen Zeit draußen zu bewegen! Die Kompromisslösung zum Eingewöhnen: Stellen Sie sich einen Stepper oder einen Fahrradtrainer (Heimtrainer, Ergometer) vor das Fernsehgerät. Oder legen Sie sich ein Paar Hanteln zu. Absolvieren Sie Ihr Training an zwei bis drei Abenden pro Woche. Jeweils 20 Minuten, am besten natürlich bei geöffnetem Fenster. Essen sie zuvor ein paar getrocknete Feigen, Haselnüsse oder eine Banane. Wasser nicht vergessen. Und bitte: Chips ahoi!





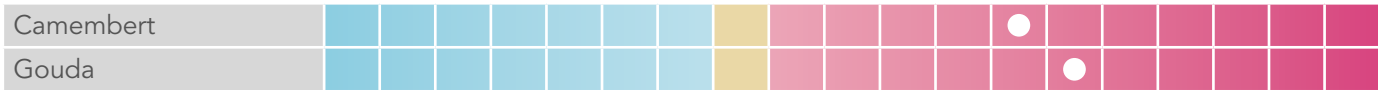
Getreide



Hülsenfrüchte



Käse



Ihre Kinder haben eine Spielkonsole? Wunderbar! Dann probieren Sie doch einmal einige der unzähligen Sportsimulationen und Fitnessspiele aus: Tennis, Golf, Bowling, Aerobic – oder vielleicht doch Skateboarding? Je nach Sportart, Tempo und Dauer werden Sie ganz schön ins Schwitzen kommen. Und echt Spaß haben. Garantiert nicht simuliert.

Wer es temporeicher mag, der bevorzugt Joggen, Inlineskaten oder Mountainbiken. Besonders das Joggen ist eine Sportart, die beinahe überall praktikabel ist und nahezu keiner Ausrüstung bedarf. Für Menschen, die regelmäßig joggen, gehört diese Sportart wie selbstverständlich zum Leben, sie tun es sogar im Urlaub. Verschwitzt, aber zutiefst befriedigt kehren sie beglückt von ihrem Lauf zurück und genießen eine kalte Dusche. Beneidenswert. Nur, wie kommt man dahin? Indem man seinen „inneren Schweinehund“, der besonders zu Anfang schon sehr groß sein kann, überlistet. Hilfreich sind dabei z. B. feste Verabredungen mit Freunden, Partnern. Oder der Anschluss an eine Laufgruppe, an einen Lauftreff. Und Ziele. Setzen Sie sich fordernde, aber nicht überfordernde Ziele. Halten Sie Ihren Kopf frei und lauschen Sie beim Laufen der Natur und Ihrem eigenen Atemrhythmus.



Übrigens können Sie die Säureausscheidung über die Haut nicht nur mit regelmäßiger körperlicher Anstrengung unterstützen. Auch Saunabesuche sind geeignet – solange sie ordnungsgemäß saunen: nicht zu heiß, nicht zu lange und mit Pausen, um Ihrem Körper keinen Stress zuzumuten.



GESUNDE ERNÄHRUNG - GENUSS MIT BISS UND BASE

Auf unserem modernen Speiseplan stehen immer mehr säurebildende Nahrungsmittel wie Fleisch, Süßigkeiten und Alkohol. Das Verhältnis von säure- zu basenbildenden Stoffen hat sich im Vergleich zur Ernährungsweise unserer Vorfahren nahezu umgekehrt. Ideal wäre es, wenn unser Speiseplan zu 70 Prozent basenbildende Nahrungsmittel und zu 30 Prozent säurebildende Nahrungsmittel enthielte.

Hinterfragen Sie Ihre persönliche Ernährungsweise

Zum Frühstück Cornflakes oder Haferflocken, mittags eine gedämpfte Forelle mit ungeschältem Reis, abends fettarmes Corned Beef oder eine Schale Quark, zwischendurch ein paar Walnüsse: Lebensmittel, die im Allgemeinen als „gesund“ eingeschätzt werden. Aber wussten Sie, dass genau diese Produkte verhältnismäßig „sauer“ sind und damit einen Säureüberschuss verursachen können - ebenso wie Vollkornspaghetti mit Parmesan? Und wer hätte gedacht, dass ein Gericht mit den Hauptkomponenten Spinat, Rosinen und Honig (die übrigens hervorragend miteinander harmonieren, etwa in einem Salat) besonders „basisch“ ist?



So kommen Sie Ihrer Säurebelastung auf die Spur

Leider gibt es derzeit noch keine einfachen Messmethoden für die individuelle Säurebelastung. Zwar können Sie sich kurzfristig mit pH-Teststreifen aus der Apotheke behelfen. Doch diese Ergebnisse geben nur erste Hinweise und keine zuverlässige Diagnose.

Nähere Aufschlüsse darüber, ob die von Ihnen regelmäßig verzehrten Lebensmittel und Getränke eher basisch oder sauer sind, liefert Ihnen unsere Tabelle in der Heftmitte. Ein Hinweis noch: Wenn Sie verschiedene Säure-Basen-Tabellen vergleichen, werden Sie feststellen, dass diese sehr unterschiedlich in ihrer Bewertung sind. Das liegt daran, dass zum einen der pH des Saftes eines Ge-



müses zugrunde gelegt wird, ein anderes Mal anhand der Mineralstoffe beurteilt wird, wie basisch etwas ist und dann wiederum beobachtet wird, wie verschiedene Lebensmittel verstoffwechselt werden.

Sollten Sie anhand unserer Tabelle feststellen, dass Ihre regelmäßig verzehrten Lieblingsnahrungsmittel vor allem ansäuernd wirken, kann sich Ihre Säure-Basen-Bilanz bereits im Ungleichgewicht befinden. Dann sollten Sie basenreich, aber bitte auch mit Genuss essen.

Die Faustregel lautet übrigens, drei Mal so viel Basenbildner zu sich zu nehmen wie Säurebildner. Machen Sie sich bitte keine Sorgen, wenn es Ihnen zunächst schwer fällt, liebgewordene Gewohnheiten zu verändern. Gehen Sie behutsam und liebevoll mit sich selbst um. Auch eine kleine Veränderung ist schon ein großer Schritt, an dem Sie sich freuen können. Und eines ist sicher: Wer mit einem Lächeln durchs Leben geht, ist ganz bestimmt nicht sauer.

Neutralisieren Sie Ihre Säurebelastung!

Sie haben anhand der Nahrungsmitteltabelle festgestellt, dass Sie viele „saure“ Produkte verzehren? Oder mehrere der genannten Anzeichen für eine mögliche Übersäuerung bemerkt? Dann sollten Sie versuchen,

Entoxin Granulat – Ihr ständiger Begleiter

für Haut und Haar	Wertvolle Vitamine, Proteine, Mineralstoffe und Spurenelemente aktivieren den Zellstoffwechsel und stärken Haut und Haar.
bei jeder Diät, Entschlackungs- und Fastenkur	Um Heißhungerattacken und Fastenkrisen zu verhindern, benötigen Sie natürliche Mineralstoffe, denn diese binden die gelösten Schlacken.
zur Regeneration	Auch in den besten Jahren wünschen wir uns Vitalität und Lebenslust. Eine bewusste Lebensführung beeinflusst den gefühlten und ästhetischen Alterungsprozess wesentlich.
in der Schwangerschaft	Vitalstoffe für zwei helfen, den erhöhten Bedarf während der Schwangerschaft zu decken und schützen vor Zahnerkrankungen, Haarausfall und Hautreizungen.
in den Wechseljahren	Neben Hitzewallungen, Cellulite und Gewichtszunahme kommt es nun häufig zu Mineralstoffverlusten aus der Knochensubstanz. Beugen Sie der Osteoporosegefahr vor.
für Sportler	Bewegung führt zu Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Doch bei intensiven Ausdauer- und Trainingseinheiten werden reichlich Mineralstoffe verbraucht.

die Säuren in der Nahrung zu neutralisieren. Das ist gar nicht so schwer. Entscheidend ist, dass Ihre Säure-Basen-Bilanz mittel- und langfristig ausgeglichen ist. Über Wochen, Monate, Jahre. Neben einer bewussten und rhythmischen Lebensführung erreichen Sie dies am einfachsten mit einer unterstützenden Ernährung mit gesunder, ausgewogener Mischkost: viel Obst und Gemüse, eher wenig Getreideprodukte (Nudeln, Brot), bevorzugt fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch, mageren Fisch. Kaliumreich essen, abends keine üppige Mahlzeit. Wenig Fast-Food.

Sie haben keine Zeit, Gemüse zu putzen und zu schnipseln, aufwendig zu kochen? Greifen Sie beruhigt auch mal zu tiefgekühlten Gemüseprodukten: sie sind schnell zubereitet und hervorragende Vitaminlieferanten. Gegenüber dem Frischgemüse aus dem Supermarkt haben sie zudem einen großen Vorteil. Wertvolle Vitamine und Nährstoffe werden nämlich über einen längeren Zeitraum bewahrt. Grund ist die Schockfrostung: nur wenige Stunden nach der Ernte, nach kurzem Blanchieren, wird Tiefkühlgemüse bei sehr niedrigen Temperaturen industriell tiefgefroren und so die Zellstrukturen des Gemüses erhalten.

Probieren Sie's doch mal mit Spinatsalat! Zwar ist längst bekannt, dass Spinat nicht über jenen enorm hohen Eisenanteil verfügt, wie immer behauptet wurde. Innerhalb der Gemüsearten hat Spinat dennoch einen überdurchschnittlich hohen Gehalt an Eisen. Und, für unser Thema entscheidend: Spinat ist ziemlich basisch!

Exotischer „Spinatsalat“, schnell, einfach und lecker:

Tiefgefrorenen Blattspinat (ohne Zusatz von Sahne) gemäß Packungsanweisung auftauen lassen, ggf. in der Mikrowelle. In einer Pfanne Sonnenblumen- oder Pinienkerne anrösten, am besten in pH-neutralem Öl, etwa Sonnenblumen-Öl. Eine Handvoll Rosinen und den Blattspinat hinzugeben, aufkochen. Zerdrückten Knoblauch hinzugeben. Abkühlen lassen. Abschmecken mit Curry, Zimt, Honig und einem fettarmen Naturjogurt. Guten Appetit!

Natürlich muss nicht jede einzelne Ihrer Mahlzeiten Ihrem Körper basische Vitalstoffe zuführen. Das gelegentliche Frühstücksei und das Salamibrot sind also nicht verboten. Und die leckere Käseplatte beim monatlichen Stammtisch mit Freunden auch nicht. Das Stückchen Bitterschokolade ab und zu – okay. Wie gesagt, es geht um Ihre mittel- und langfristige Säure-Basen-Bilanz.





Auch während einer Abnehmdiät oder einer Fastenkur kommt es häufig zu einer Unterversorgung mit basischen Mineralien und folglich zu einer Säurebelastung des Stoffwechsels; lassen Sie sich daher unbedingt ärztlich beraten. Das gleiche gilt für Diabetiker. Zudem Sie können Sie selbst viel dafür tun, dass die Säuren nicht die Oberhand gewinnen und Ihre Verdauung attackieren. Reichern Sie zum Beispiel Ihre Lieblingsgerichte, ganz gleich, ob zuhause oder im Restaurant, mit unserem speziellen Entoxin Granulat basisch an.

Entoxin Granulat – mineralisieren und neutralisieren

Das bekömmliche und schmackhafte Entoxin-Granulat besteht aus einer Kräuter-Gemüse-Mischung aus Kürbiskernen, Weizenkeimen, fermentiertem Getreide, Apfelgranulat, Karotten, Mandelmehl, Sonnenblumenkernen, Topinambur, Walnüssen, Fenchel und Roter Bete. Die in pflanzlicher Form enthaltenen Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine fördern die körpereigene Basenbildung.

Als natürlicher Vitalstofflieferant mit unzähligen sekundären Pflanzenstoffen und neutralisierenden Enzymsystemen (Antioxidantien) begünstigt es die Regenerierung und Zellerneuerung von Haut und Haar. Alle 49 Zutaten des rein pflanzlichen Lebensmittels stammen aus kontrolliert biologischem Anbau. So werden die Inhaltsstoffe optimal vom Organismus aufgenommen und der gesamte Vitalstoffbedarf berücksichtigt. Entoxin Granulat im Lichtschutzglas enthält keine Konservierungs- und Bindemittel, ist frei von Farb- und Aromastoffen und wurde nicht wärmebehandelt. Mit seiner hohen Bioverfügbarkeit unterstützt und stärkt es die gesunde Säure-Basen-Balance maximal.



Das Granulat eignet sich sowohl zur gelegentlichen Einnahme, als mehrwöchige Kur und sogar als dauerhafte Nahrungsergänzung. Wir empfehlen die Einnahme von drei Teelöffeln pro Tag. Sie können die Menge jedoch beliebig erhöhen, da das Pulver im Gegensatz zu Tabletten individuell dosierbar ist. Sehr schmackhaft ist es, wenn Sie das Granulat in Obst- und Gemüsesäfte einrühren oder etwas über den Salat oder Joghurt geben.

Prüfungsbedingten Stress, bevorstehende Feiertage mit fetten Fleischgerichten, vielen Süßigkeiten und wenig Bewegung, Anforderungen im Leistungssport oder

einen vorübergehenden Aufenthalt in einem Land mit vorwiegend „saurer“ Ernährung meistern Sie mit Entoxin Granulat ab sofort basisch ausgeglichen.

Wichtige Indikatoren des körperlichen und seelischen Wohlbefindens sind Haut und Haar. Für eine gesunde, strahlende Haut und kräftige, glänzende Haare sind eine Vielzahl von Mineralstoffen, Enzymen und Vitaminen verantwortlich. Eine Dysbalance im Säure-Basen Haushalt wird hier besonders schnell sichtbar. Mit der regelmäßigen Einnahme von Entoxin Granulat treten Sie diesen Problemen aktiv entgegen. Denn ein attraktives Äußeres kommt eben auch von innen.

Tipp: Sind Sie eine Naschkatze? Nehmen Sie jedes Mal, wenn die Sucht nach Süßigkeiten wieder lockt, einen Teelöffel Granulat zu sich und speicheln Sie diesen vor dem Schlucken gut ein. Das hilft Ihnen auf Dauer, süßen Verführungen zu widerstehen.



Trinken Sie ... aber bitte, das Richtige!

Ganz wichtig, nicht nur für Ihren Säure-Basen-Haushalt, ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Eine morgendliche Tasse Kaffee, die kleine Coke im Büro, ein nachmittägliches Glas Schwarztee und das abendliche Glas Wein sind nicht nur mengenmäßig zu wenig: All diese Getränke sind keine „Neutralflüssigkeiten“ – trinken Sie am besten regelmäßig 1,5 bis 2 Liter stilles Wasser. Wasser ist einfach das natürliche Schönheitselixier.

Weitere empfehlenswerte Getränke sind: Molke, ungesüßter Apfel- oder Orangensaft, Gemüsesaft, Rote-Bete-Saft, Tomatensaft. Witzigerweise ist Tomatensaft an Bord von Flugzeugen eines der beliebtesten Getränke weltweit. Warum also diese Angewohnheit nicht ab und zu auf den Alltag übertragen? Würzen Sie Ihren Tomatensaft mit ein wenig Salz, Pfeffer, einem Spritzer Tabasco und frischer Petersilie – lecker! Und ab und zu einen Kefir! Kefir ist fettarm, neutral (pH-Wert 7,0), erfrischend, vitamin- und mineralstoffreich. Eingeschworene Kefir-Fans wissen es längst: Milchzucker, der in jeder Milch enthalten ist, wird während der Kefirgärung in Milchsäure umgewandelt. So können auch Menschen, die unter einer Laktoseunverträglichkeit leiden, die positiven Wirkungen des Kefirs genießen.

Warum wir Ihnen Molke, Kefir und die genannten Säfte empfehlen? Sie sind allesamt basisch. Ebenso wie Kräutertees, die Spitzenreiter unter den basischen Getränken. Wer also Gemüse- oder Obstsaft generell nicht so gerne mag, passionierter Teetrinker ist, oder Alternativen zu unseren bisherigen Vorschlägen sucht, dem möchten wir einen ganz besonderen Tee ans Herz legen:

Entoxin Blütentee – Medizinprodukt zur Säurelösung

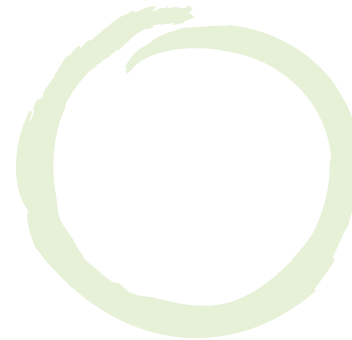
Unsere spezielle Rezeptur des basischen Blütentees enthält eine Kombination aus Hagebutten, Heidekrautblüten, Holunderblüten, Ulmenspierkrautblüten, Schlüsselblumenblüten, Lavendelblüten und Hibiskusblüten. Heidekraut besitzt harntreibende Eigenschaften. Holunderblüten wirken vor allem schweiß- und harntreibend. Ulmenspierkraut wirkt antibakteriell und antiviral. Schlüsselblume besitzt harntreibende und krampflösende Eigenschaften. Der Tee wird von Hand verarbeitet, um alle wertvollen Substanzen, die die Blüten und Kräuter in sich tragen, zu erhalten. Alle Wirkstoffe sind seit langem auch wissenschaftlich für ihre säurelösenden und eiweißfällenden Eigenschaften bekannt.



Entoxin-Blütentee hat einen wunderbar abgerundeten Geschmack und ist in der Zubereitung sehr ergiebig. Das hochwertige Medizinprodukt unterstützt die Säurelösung und kann sowohl als Kur als auch regelmäßig getrunken werden. Besonders bei Cellulite- und Fastenkuren und sowie zur Gewichtsreduktion hilft der traditionelle Medizinaltee den Flüssigkeitsbedarf zu decken.

Alle Zutaten haben Arzneibuch-Qualität. Die ausgesuchte BIO-Kräuter-Kombination aus kontrolliertem Anbau unterstützt den Körper bei seiner natürlichen Regulation und bietet eine Vielfalt wertvoller basischer Elemente. Mit dem kräftigen Aufguss des Entoxin Blütentees wird Ihre nächste Teestunde zum sanften Schlackenlöser für Ihren Körper und zum schmackhaften Muntermacher für Geist und Seele.

Für eine optimale und ausreichende Trinkmenge genießen Sie am besten drei Tassen morgens, zwei Tassen mittags (nicht während der Mahlzeit) und eine Tasse nachmittags. Zusätzlich sollten Sie einen Liter stilles Wasser über den Tag verteilt trinken.





DER TRADITION VERPFLICHTET - AN DER ZUKUNFT ORIENTIERT

Wir sind ein traditionsreiches Familienunternehmen und verbinden einen umfangreichen, naturheilkundlichen Erfahrungsschatz von über 100 Jahren mit den Resultaten ständiger naturwissenschaftlicher Forschung.

Es ist unser erklärtes Ziel, Ihnen bei der Erhaltung und Stärkung Ihrer Gesundheit zu dienen. Dafür entwickeln und vertreiben wir Arzneimittel, Medizinprodukte, Diätetika und Körperpflegemittel, die auf die therapeutischen Anforderungen und Bedürfnisse des modernen Lebens abgestimmt sind.

Wir freuen uns, wenn auch Sie unseren Informationen und Produkten vertrauen und wir Sie auf dem Weg zur individuellen Gesundheit unterstützen können.

Kommen Sie gut in Balance!



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

MECKEL-SPENGLERSAN GmbH, Bühl
www.spenglersan.de

Auflage 2010 MECKEL-SPENGLERSAN GmbH, Bühl.

PROJEKTLEITUNG

Dr. Kathrin Koll (v.i.S.d.P.)

KONZEPT UND REDAKTION

Birgit Laue · www.birgitlaue.de

FOTOS

Angelika Salomon · www.angelika-salomon.de

TITELBILD

www.istockphoto.com
Lizenzierte Bildnr.: 000009773930

GRAFIK

Stefan Günther · www.imsueden-inter.net

DRUCK

Thiekötter Druck GmbH, Münster

Wichtiger Hinweis:

Die Methoden und Ratschläge in dieser Broschüre wurden von Autorin und Herausgeber sorgfältig recherchiert und in der Praxis erprobt. Dennoch können nur Sie selbst entscheiden, ob und inwieweit Sie die Vorschläge umsetzen können und möchten. Lassen Sie sich deshalb in allen Zweifelsfällen zuvor von einem Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker beraten. Weder die Autorin noch der Herausgeber können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in der Broschüre gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung durch den Herausgeber.

Umwelthinweis:

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

HERAUSGEBER

MECKEL-SPENGLERSAN GmbH, Bühl
www.spenglersan.de

Auflage 2010 MECKEL-SPENGLERSAN GmbH, Bühl.