

BARBARA SIMONSOHN



# ÄUREN LOS WERDEN

**VON  
DARMREINIGUNG  
ÜBER MASSAGE BIS  
BASENWICKEL:**

ALLES, was hilft,  
GESUND & FIT  
zu werden!



BARBARA SIMONSOHN

# SÄUREN

# LOS WERDEN

**VON  
DARMREINIGUNG  
ÜBER MASSAGE BIS  
BASENWICKEL:**

ALLES, was hilft,  
GESUND & FIT  
zu werden!

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlags keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer  
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe: 978-3-8434-1557-6

ISBN E-Book: 978-3-8434-6535-9

Barbara Simonsohn:  
Säuren loswerden  
Von Darmreinigung über  
Massage bis Basenwickel:  
Alles, was hilft,  
gesund & fit zu werden!  
© 2016, 2024 Schirner Verlag,  
Darmstadt

Umschlag: Anna Twele, Schirner,  
unter Verwendung von # 2266502845  
(© Jeronimo Vilaplana), # 2221952137  
(© StudioPhotoDFlorez), # 1431751547  
(© Tatjana Baibakova) und # 163434386  
(© B-D-S Piotr Marcinski),  
www.shutterstock.com  
Layout: Anna Twele, Schirner  
Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner  
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

Neuausgabe 2024 mit neuem Titel (vormals »Azidose-Therapie«) –  
1. Auflage Januar 2024

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und  
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe  
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

# INHALT

<b>DANKSAGUNG</b> .....	<b>5</b>
<b>VORWORT VON DR. RUEDIGER DAHLKE</b> .....	<b>5</b>
<b>EINLEITUNG ODER: WIE ICH ZUR AZIDOSE-THERAPIE KAM</b> .....	<b>10</b>
Renate Collier – ein Leben gegen den Strom .....	14
<b>AZIDOSE – WAS IST DAS?</b> .....	<b>20</b>
Zur Geschichte der Azidose-Therapie – wie alles begann .....	29
Mineralstoffmangel – eine der Hauptursachen der Übersäuerung.....	33
Der Darm – ein Wunderwerk .....	37
»Die Milch macht's«? – Milch und Azidose.....	43
Allergien austesten .....	49
<b>DIE AZIDOSE-KUR</b> .....	<b>50</b>
Fasten zu Hause – geht das?.....	50
Plan für die Fastenzeit.....	53
Was, wenn Fasten nicht infrage kommt? .....	57
Der Bittersalztrunk – ein Einlauf von oben.....	60
Massagen – Säuredepots im Bindegewebe lösen.....	65
Die Rolle des Bindegewebes in der Azidose-Therapie .....	65
Sinn und Zweck der Azidose-Massage.....	69
Die Bauchselbstmassage.....	74
Die Kopf-Nacken-Selbstmassage .....	81
Die Beinselbstmassage .....	86

Die Rückenselbstmassage.....	93
Die Rückenmassage bei anderen.....	95
Die Rolle der Bewegung in der Azidose-Therapie.....	101
Warum Entspannung und Schlaf so wichtig sind .....	105
Wickel – »mein bestes Pferd im Stall«.....	109

## **AZIDOSE-THERAPIE –**

### **BEI WELCHEN KRANKHEITEN SIE HILFT, UND WARUM..... 114**

Wie die Azidose-Therapie auf Seele und Geist wirkt.....	120
---	-----

## **BASENKOST –**

### **WARUM DIESE HEILNAHRUNG SO WICHTIG FÜR UNS IST ..... 124**

### **SCHNELLPROGRAMM ZUM LOSWERDEN VON SÄUREN..... 137**

### **BASEN-POWER-REZEPTE..... 142**

### **ÜBER DIE AUTORIN ..... 150**

### **ADRESSEN ..... 152**

### **LITERATUR ..... 156**

Bücher.....	156
-------------	-----

Broschüren .....	158
------------------	-----

Aufsätze und Artikel .....	159
----------------------------	-----

### **BILDNACHWEIS ..... 160**

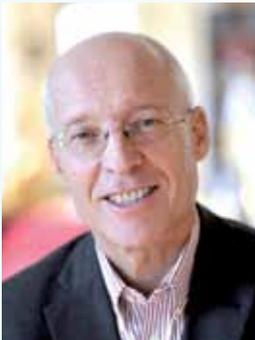
# DANKSAGUNG

Ich danke Renate Collier, dass sie mir meine Gesundheit zurückgegeben und mir gezeigt hat, wie ich diese erhalte. Und dafür, dass ich mich aufgrund dessen seither für Ernährung interessiere und schon viele Bücher darüber geschrieben habe.

Ich danke auch Ilona Schütt, einer der besten Collier-Schülerinnen, die ich kenne, für die kompetente Optimierung der Kapitel für dieses Buch. Ilona, du hast begnadete Hände! Die Azidose-Ganzkörpermassage, die ich von dir bekam, war der Himmel auf Erden.

# VORWORT

VON DR. RUEDIGER DAHLKE



Bereits der deutsche Arzt und Forscher Otto Warburg, der 1931 den Medizin-Nobelpreis erhielt, fand heraus, dass sich Krebszellen gegenüber gesunden Zellen durch einen höheren Laktat- bzw. Milchsäure-Spiegel aufgrund anaerober Glykolyse auszeichnen. Er hielt diese Übersäuerung schon damals für die Entstehungsbasis von Krebs. Leider wurde dieser Ansatz von einer auf Chemo-

therapie und das damit zu machende Geschäft fixierten Pharmaindustrie, die immer größere Teile der Schulmedizin in ihren Einfluss brachte, ignoriert.

Am Ende meines Studiums vor fast 40 Jahren wurde dieser Ansatz nur noch in der Komplementärmedizin vertreten. Heute allerdings ist Fasten durch die wissenschaftliche Forschung des Italieners Dr. Valter Longo in den USA zu einer bewährten Behandlung bei Krebs geworden und wird sogar parallel zur Chemotherapie angewandt, weil es nachweislich gesunde Zellen stärkt und kranke schwächt. Zumindest einen entscheidenden Anteil dürfte daran die Entsäuerung haben, die beim Fasten stattfindet.

Auch bei den noch erstaunlicheren Heilwirkungen pflanzlich-vollwertiger Kost im Sinne von »Peace-Food« ist Entsäuerung durch deren Basenüberschuss ein wesentlicher, wenn nicht sogar entscheidender Faktor. Fast alle Gemüse fördern eine Alkalisierung des Gewebes und wirken so den modernen Säurefluten entgegen.

Aus persönlicher Erfahrung kann ich nach 45 Jahren vegetarischer Ernährung, bei der ich schon auf Milch und Eier verzichtete, und seit zehn Jahren konsequent veganer Kost und regelmäßigem Mitfasten bei meinen Fasten-Seminaren in Frühjahr und Winter berichten, von diesem tendenziell basischen Stoffwechsel sehr profitiert zu haben. Das Rheuma, das mir eine ärztliche Kollegin und Iridiologin aufgrund eines gut ausgebildeten Rheumaringes im Auge voraussagte, konnte ich bis heute vermeiden. Mit 65 Jahren habe ich keine Gelenkprobleme, sondern kann im Gegenteil weiter im Lotossitz meditieren und auch wieder bequem daraus aufstehen. Letzteres verdanke ich dem Umstieg von vegetarisch auf vegan. Als ich nicht nur die Milch, der ich immer widerstanden hatte, sondern alle Milchprodukte conse-



quent wegließ, verschwanden diesbezüglich entstandene Probleme wieder spurlos.

Tatsächlich hat dieser Lebensstil auch vielen Rheumapatienten dazu verholfen, ihr Rheuma wieder loszuwerden. Eine völlig übersäuerte, seit 40 Jahren von Rheuma geplagte Patientin hatte mit 70 Jahren ihre erste und obendrein schwere Fastenzeit mit erheblichen Erstreaktionen. Aber nach der Woche war sie ohne Medikamente fast schmerzfrei. Die zur Erhaltung dieses beglückenden Ergebnisses empfohlene pflanzlich-vollwertige »Peace-Food«-Kost traute sie sich nicht zu. Als aber die Schmerzen nach der Aufbauzeit mit der Mischkost zurückkamen, rang sie sich doch zum Pflanzlich-Vollwertigen durch und hat seitdem keine Schmerzen mehr gehabt. In ihrer zweiten Fastenwoche war sie unbeschreiblich glücklich und dann für einen Moment so traurig, dass ihr das nicht schon vor 40 Jahren geraten worden war.

Heute liegt diese Chance so nahe, und ich bin froh, in dieser Zeit Arzt sein zu dürfen, in der Fasten endlich wissenschaftliche Anerkennung bekommt, »Peace-Food« mit unzähligen Studien untermauert ist und die deutsche Ärztekammer sogar die Krankheitsdeutungen von »Krankheit als Symbol« im Rahmen der Integralen Medizin-Ausbildung für Ärzte anerkennt.

In diese vom Gesundheitsgesichtspunkt wundervolle Zeit passt auch dieses wichtige Azidose-Buch von Barbara Simonsohn, die seit so vielen Jahren der neuen (Ernährungs-)Medizin mit ihren Büchern dient und auf die Sprünge hilft.

Dieses Buch kann vielen helfen, die Übersäuerung als eines der Grundübel unserer an Problemen reichen Gesundheitsmisere zu erkennen. Das ist besonders wichtig angesichts einer Schulmedizin, die

den Zusammenhang zwischen Übersäuerung und Krebs, aber auch so vielen anderen Krankheitsbildern noch immer und fast konsequent übersieht sowie durch die Kunstfehler ihrer Vertreter und die Nebenwirkungen der von ihnen verordneten Pharmazeutika zum Schatten ihrer selbst geworden ist, nämlich zur dritthäufigsten Todesursache nach Herzproblemen und Krebs.

Wenn ich meine vier wirksamsten Mittel anschau, dienen drei von ihnen direkt auch der Entsäuerung, neben Fasten und »Peace-Food« auch der »Verbundene Atem«, jene Überschwemmung mit der Lebenskraft Prana. Und letztlich zielt auch das Kernstück meiner Therapieempfehlungen, die Krankheitsbilderdeutung von »Krankheit als Symbol«, auf die Verwirklichung der Mitte, die immer Ziel der *Medizin* wie auch der *Meditation* war. Insofern ist Entsäuerung auch ein echtes *Remedium*, wie früher *Heilmittel* hießen: Sie bringt zurück ins Gleichgewicht.

Das Besondere dieses Buches von Barbara Simonsohn, das es von anderen Azidose-Büchern abhebt, ist sein ganzheitlicher Ansatz, die Beschreibung der Auswirkungen von Entsäuerung nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Seele und den Geist. Übersäuerung bedeutet letztlich, zu tief in den archetypisch männlichen Pol gerutscht zu sein, was auch tiefe spirituelle Erfahrungen verhindert. Erleuchtung heißt in seiner Doppelbedeutung im englischen »Enlightenment« auch »Erleichterung«. Entsäuerung aber ist eine Form von körperlicher Entschlackung, die bis auf seelische und geistige Ebene erleichtert und befreit. Aber selbstverständlich wird auch die Rolle von Bewegung und Entspannung dargestellt beim Loswerden überflüssiger Säure.



Meines Wissens ist dieses auch das erste Buch über die Azidose-Therapie nach Dr. Renate Collier, das ihre genialen Massagen berücksichtigt und entsprechende Anleitungen enthält, sie sogar in Eigenregie durchzuführen wie eine Kopf-Nacken-Selbstmassage, eine Bauch- und eine Bein-Fuß-Selbstmassage.

So wünsche ich diesem Buch von Barbara Simonsohn den verdienten Erfolg und der Medizin, dass sie sich seinen Anregungen öffnet, sie prüft, anerkennt und verwirklicht – je früher, desto besser. Den Patientinnen und Patienten können sie zu einem schmerzfreieren, entspannteren, geschmeidigeren, ja, beschwingteren Leben verhelfen, und indem sie den großen Geißeln der Moderne wie Krebs und Entzündungen die Grundlage entziehen, haben sie echte Vorbeugung zu bieten.

*Ruediger Dahlke*

Bürgenstock im Juli 2016

[www.dahlke.at](http://www.dahlke.at)

# AZIDOSE – WAS IST DAS?

Übersäuerung oder Azidose ist zu einer Volkskrankheit geworden. Ärzte wie David Schweitzer schätzen, dass aufgrund unserer säureüberschüssigen Ernährung sowie weiterer säurebildender Lebensinflüsse wie Umweltbelastung, Stress und zu geringer Ruhepausen 90 Prozent der Bevölkerung mehr oder weniger übersäuert sind.<sup>2</sup> Schon für Paracelsus galt die Azidose als Grundursache aller chronischen Krankheiten.

In der Medizin unterscheidet man zwischen akuter und chronischer Azidose. Eine akute Azidose ist ein lebensbedrohlicher Zustand und muss von einem Notarzt behandelt werden. Dieser Ratgeber handelt von der chronisch-latenten Azidose, einer dauerhaften und schleichenden Form der Übersäuerung von Organen und Körperzellen.

**»DAS HÄUFIGSTE  
GRUNDLEIDEN  
DES MENSCHEN IST  
EIN ERNÄHRUNGS-  
VERDAUUNGS-STOFF-  
WECHSELSCHADEN.«**

(Erich Rauch)

Viele schauen mich fragend an, wenn ich über Azidose spreche. Ihr Arzt hat ihnen noch nie davon erzählt, und viele Schulmediziner bestreiten schlichtweg, dass der Körper verschlacken oder übersäuern kann. Ich schlage ihnen dann vor, mit stumpfem Kneifgriff – Fingernägel abgespreizt – in die Außenseite der Oberarme, Innenseite der Knie oder Außenseite der Oberschenkel zu greifen. »Aua«, heißt es da meist. Und ich sage: »Überall, wo es schmerzt, sitzen Säuren.«

2 May-Ropers, C.; Schweitzer, D.: Nie wieder sauer. München: Herbig 2008.



Friedrich Sander prägte den Begriff »latente Azidose«. Er verstand darunter »eine Linksverschiebung des Säure-Basen-Haushaltes im Organismus, die sich noch nicht im Blute bemerkbar macht, bei der also weder die Alkalireserve des Blutes – wie bei der »kompensierten Azidose« – und noch weniger sein pH-Wert – wie bei der »de-kompensierten Azidose« – unter normale Werte abgesunken sind.«<sup>3</sup> Sander war auch einer der Ersten, die feststellten, dass das Bindegewebe der Ort ist, den der Organismus überwiegend als Abladeplatz für überflüssige und potenziell gefährliche Säuren nutzt. Außerdem erkannte er, dass ein kranker Darm mit unphysiologischer Bakterienflora eine der Hauptursachen der Azidose ist. »Als solche zusätzliche Quelle für saure Valenzen kommt in allererster Linie die Dysbakterie des Darmes durch säurebildende Gärungsbakterien infrage.«

Bei der Beschäftigung mit dem Säure-Basen-Haushalt befinden wir uns am Schalt-pult aller Lebensprozesse im Organismus. Dieser Mechanismus sorgt für ein stabiles Milieu, in dem die vitalen biochemischen Stoffwech-selvorgänge optimal ablaufen können.

Die Abkürzung »pH« steht für *Potentia Hydrogenii* und bezeichnet die Konzentration von Wasserstoffionen in der jeweiligen Lösung. Je höher die Konzentration der positiv geladenen Teilchen, desto stärker ist die Säurewirkung.

Der dänische Chemiker Sören Sørensen legte die pH-Wert-Skala 1909 fest. Sie reicht von 0 bis 14, pH-Werte unter 7 zeigen eine saure, Werte über 7 eine basische Lösung an. Ein pH-Wert von 7 gilt als neutral. Säuren sind Substanzen, die Protonen oder positiv geladene Wasserstoffteilchen abgeben, Basen dagegen Substanzen, die Protonen aufnehmen. Jeder Schritt auf der Skala ist zehnmal so sauer bzw.

---

3 Sander, F. F.: »Über Genese und Pathologie latenter Azidosen.« In: Der Deutsche Apotheker, 21. Jhg. Mai 1969. S. 1.

basisch wie der vorige. Eine Lösung mit pH 6 ist demnach zehnmal so sauer wie eine Lösung mit pH 7, und eine Lösung mit pH 5 ist bereits hundertmal saurer.

Den pH-Wert des Urins kann man mit Teststreifen aus der Apotheke selbst messen. Im Laufe des Tages erlebt man Säure- und Basenfluten. Die Nieren scheiden über den Harn Stoffe aus, vor allem Säuren, die sie nicht mehr benötigen.

Machen Sie einmal folgenden Test: Morgens zum Frühstück nehmen Sie einen gestrichenen Esslöffel eines Basenpräparates zu sich. Testen Sie nun den pH-Wert des Urins bis in den frühen Nachmittag hinein bei jedem Wasserlassen. Der morgendliche Basenschub müsste den Urin im Laufe des Nachmittags deutlich basisch machen. Ist dies nicht der Fall, ist das Säure-Basen-Gleichgewicht empfindlich gestört: Der Körper hat ein erhebliches Defizit und gibt die Basen nicht wieder her.

Lebensenergie wird durch die Verbrennung von Kohlenstoff aus Kohlenhydraten gewonnen. Bei dieser Verbrennung entsteht Kohlensäure oder Kohlendioxid ( $\text{H}_2\text{CO}_3 \rightarrow \text{H}_2\text{O} + \text{CO}_2$ ). Kohlendioxid macht das Zellmilieu sauer und kann dadurch im Übermaß gefährlich werden. Der pH-Wert in den Zellen darf nur um wenige Zehntelgrad schwanken. Die Enzyme, die an allen Lebensfunktionen wie Atmung und Verdauung beteiligt sind, können ihre Wirkung sonst nicht entfalten, und all diese Prozesse würden um den Faktor 1000 verlangsamt ablaufen, womit Leben nicht mehr möglich wäre. Durch zu viel Säure kann die Zelle vergiftet werden und eingehen. Die Aktivität und Zusammenarbeit unserer etwa 60 Billionen Zellen erzeugt Lebensenergie, die Blockade der Enzymtätigkeit aber bedeutet den Zelltod.



Renate Collier schreibt: »Die Kohlensäure ist das Zellgift schlechthin.«<sup>4</sup> Ich ergänze: Nur gesunde Zellen können Gesundheit schenken. Zellgesundheit ist unser wahrer Wohlstand.

Es gibt im Körper Puffersysteme, um sich der potenziell gefährlichen Kohlensäure zu entledigen. Beim Ausatmen wird sie beispielsweise abgeatmet. Daher ist die tiefe Bauchatmung – die wir mit der Bauchselbstmassage wieder erlernen – für die Sauerstoffaufnahme, aber auch für die Entgiftung und Entsäuerung sehr wichtig. Innerhalb der Zelle werden die bei der Verbrennung entstandenen Säuren durch die Mineralstoffe Kalium und Natrium in harmlose Salze umgewandelt, die ins Blut abgegeben und über die Nieren ausgeschieden werden. Angesichts dieses Mechanismus kommt der Aufnahme von Mineralstoffen durch die Nahrung eine große Bedeutung zu, weil diese ständig verbraucht werden und ersetzt werden müssen.

Natürliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Kräuter und Salate enthalten genau die Mineralstoffe, die wir zum Ausgleich unseres Säure-Basen-Haushalts brauchen. Der norwegische Biochemiker Ragnar Berg forderte von Gesunden, das Vierfache an diesen Basenbildnern zu essen wie an Säurebildnern. Das Verhältnis ist bei den meisten Menschen jedoch genau umgekehrt, und unsere stressige Lebensweise bringt den Haushalt zusätzlich aus dem Gleichgewicht. Was Säuren betrifft, stecken die allermeisten ganz tief in den roten Zahlen. Unser Konto ist massiv überzogen, und wir häufen immer mehr Säureschulden an. Wir sind zu sauer, und das hat Konsequenzen: »Am Anfang einer jeden Erkrankung steht ohne Ausnahme die Übersäuerung«,<sup>5</sup> stellte Renate Collier in ihrer unnachahmlich direkten und undiplomatischen Weise fest.

---

4 Collier, R.: »Der Säure-Basen-Haushalt – ein Basisgeschehen im Organismus.«

5 Ebd.



Renate Collier unterscheidet drei Stadien der Übersäuerung entsprechend ihrem Schweregrad. Bei der latenten Azidose füllen sich langsam die Depots im Bindegewebe. Im zweiten Stadium, der kompensierten Azidose, läuft der Organismus auf Hochtouren, um über seine Ausscheidungsorgane Säuren loszuwerden. Es kommt zu Reinigungskrisen wie Erkältungen, eitrigen Entzündungen und Katarrhen. In diesem Stadium wird auch schon die Alkalireserve des Blutes angegriffen, ohne dass der pH-Wert des Blutes aber unter den höchst kritischen Wert von 7,0 sinkt. In der dritten Phase, der dekompenzierten Azidose, ist die Alkalireserve des Blutes so weit aufgebraucht, dass sein pH-Wert unter 7,0 sinkt. Blut und Gewebe sind mit der Säureflut überfordert. Diese Vergiftung kann chronische Krankheiten hervorrufen und auch lebensgefährlich sein, etwa beim diabetischen Koma.



AZIDOSE – WAS IST DAS?

Der latenten Azidose können Sie durch Maßnahmen wie eine Änderung der Ernährung, genügend Bewegung, ausreichend Ruhe und Schlaf, Lösung psychischer Probleme, Darmsanierung und Azidose-Massagen gut entgegenwirken – damit es zu Phase zwei und drei gar nicht kommt.

Ausscheidungskrisen wie Katarrhe oder auch Entzündungen sind der verzweifelte Versuch des Körpers, seine Säurelast zu mindern und seinen Säure-Basen-Haushalt zu sanieren. Das Endstadium sind dann chronische oder unheilbare Erkrankungen, quasi der Zusammenbruch des Organismus. Daher ist es so wichtig, noch vor dem Ausbruch von Krankheiten den Säuregrad des Körpers kennenzulernen und wirksame Abhilfe zu schaffen.

Alle unsere Zivilisationskrankheiten können sozusagen nur auf einem sauren Boden gedeihen. Die Azidose-Therapie nach Renate Collier wirkt daher grundlegend und ursächlich vor allem als Prophylaxe gegen Beschwerden jeder Art.

Der Grad der Übersäuerung lässt sich nur unzureichend mit Indikatorpapier im Harn nachweisen. Doch liegen die Werte auch tagsüber zwischen pH 4 und pH 6, sollten die Alarmglocken läuten. Die Basenfluten, die in der Regel ein bis zwei Stunden nach einer größeren Mahlzeit stattfinden, sollten sich im Urin mit Werten über 7 bemerkbar machen. Wenn dies nicht der Fall ist, ist auch das nach Renate Collier ein deutlicher Hinweis auf einen gravierenden und behandlungsbedürftigen Säureüberschuss. Anhand der Urin-pH-Werte kann allerdings weder eine Blut- noch eine Gewebeübersäuerung festgestellt werden, diese Methode ist nur ein Puzzleteil zur Vervollständigung des Gesamtbildes. Laut John van Limburg Stirum entzieht sich der Großteil der ausgeschiedenen Säuren der Messung.

Aussagekräftiger ist die Urintitration nach Sander und Gläsel. Dieser Test kann allerdings nicht zwischen einer kompensierten und einer dekompensierten Störung unterscheiden. Die Bluttitration gehört nach Ansicht von Experten zu den geeignetsten Verfahren zur Überprüfung der Pufferkapazität des Blutes. Dieser Test ist jedoch aufwendig und kostenintensiv und wird nur von wenigen Therapeuten durchgeführt.

Die von Renate Collier entwickelten Azidose-Massagen sind nicht nur ein wirksamer Teil der Azidose-Therapie, sondern stellen auch eine gute zusätzliche Diagnosemöglichkeit dar. Wo das Gewebe fest und schmerzhaft ist, sind wir auf ein Säuredepot gestoßen. Die Dicke und Beweglichkeit der greifbaren Falte und die Beschaffenheit des tastbaren Gewebes geben Auskunft über den Grad der Verschlackung. »Jeder Schmerz drückt eine lokale Übersäuerung aus«, schreibt Robert M. Bachmann.<sup>6</sup>

Die Ausscheidung der durch den Stoffwechsel entstehenden Säuren setzt eine basenüberschüssige Ernährung und ein vorübergehendes Säurefasten voraus. Die Ausschwemmung der Säuren aus dem gallertig gewordenen Gewebe bedarf einer zusätzlichen Behandlung durch Azidose-Massagen. Quellen für chronischen Stress sollten möglichst ausgeschaltet werden.

Dem Darm kommt bei der Azidose-Therapie eine besondere Rolle zu. Bei einem funktionell gestörten Darm werden zusätzliche Säuren produziert, und ein verschlackter Darm kann Vitalstoffe aus der Nahrung und damit auch Basen nur unzureichend aufnehmen. Es geht



bei der Ernährung nicht nur darum, was wir essen, sondern auch, wie es verdaut und verstoffwechselt wird. Daher ist eine Darmreinigung im Rahmen einer Azidose-Kur unerlässlich. Bei der Sanierung des Darms spielt auch die Bauchselbstmassage eine große Rolle. Ausreichend Schlaf vor Mitternacht, Entspannungsmethoden und tägliche Bewegung an der frischen Luft sind weitere Säulen der Entsäuerung.

Nach den Gesetzen der Kybernetik kann das Versagen des kleinsten Teils eines Systems zum Untergang des Ganzen führen. Der kleinste Teil in unserem Organismus ist die einzelne Zelle. Diese ist laut Renate Collier »die eigentliche Werkstatt des Lebens. [...] Darum müssen um jeden Preis die Bedürfnisse der Einzelzellen befriedigt werden, soll nicht eines Tages das ganze System zusammenbrechen.«<sup>7</sup> Schon Sander sagte: »Ohne die Kenntnis der causa [Ursache] einer Krankheit ist eine causale Therapie unmöglich: Die Therapie muss dann notgedrungen symptomatisch sein.«<sup>8</sup> Azidose-Therapie heißt nicht nur ursächliche Behandlung von Beschwerden, sondern Vorbeugung chronischer Krankheiten. Die Methode ist einfach, einzigartig wirksam und leicht zu verstehen.

**»ES GIBT IM MENSCHLICHEN ORGANISMUS KAUM EIN ORGAN, GEWEBE ODER FUNKTIONSELEMENT, DAS NICHT DURCH ÜBERSÄUERUNG GESTÖRT ODER GESCHÄDIGT WERDEN KANN UND DAS NICHT DURCH ENTSÄUERUNG WIEDER GEBESSERT WÜRDE.«**

(Berthold Kern)

7 Collier, R.: »Die Azidose-Therapie« (Auszug eines Vortrages am 17.03.1996 in Bad Orb).

8 Sander, F. F.: »Über Genese und Pathologie latenter Azidosen.« In: Der Deutsche Apotheker, 21. Jhg. Mai 1969. S. 3.

Ursprünglich erfreut sich der Mensch einer guten Gesundheit. Doch Säuren durch chronischen Stress, Säurekost und mangelnde Bewegung stürmen auf ihn ein und überfordern den Organismus. Azidose entsteht durch Basenmangel, unzureichende Entgiftung und Entsäuerung. Daher werden Säuren im Bindegewebe deponiert. Mit der Zeit entwickeln sich funktionelle Störungen, und der Mensch wird schließlich krank.

Im Zuge der Azidose-Kur können, wie bei anderen ursächlichen und ganzheitlichen Heilmethoden, Heilkrisen auftauchen (man spricht vom Aufflackern alter Symptome oder von Erstverschlimmerung), weil eingelagerte Säuren mobilisiert werden. Diese werden bei Einhaltung der Therapieprinzipien und einer basenbetonten Lebensweise danach jedoch erfolgreich ausgeschieden, und der Mensch kehrt zum Ausgangsstadium zurück, zu strahlender Gesundheit. Dies sollte unser Normalzustand sein, er ist in unserer Gesellschaft aber selten geworden.

Teil des Erfolgs der Azidose-Therapie ist die Mitarbeit der Betroffenen. Für Renate Collier stand immer der Patient, der Laie, im Mittelpunkt. Nur bei dessen Mitwirkung bleibt der Kurerfolg nachhaltig. Schon Henry Ford postulierte: »Gesundheit gibt es nicht im Handel, sie wird erkämpft durch Lebenswandel.« Renate Collier hat ihre zahlreichen Patienten zu einer gesünderen, säureärmeren Lebensweise erzogen und ging selbst mit gutem Beispiel voran.



# DIE AZIDOSE-KUR

## FASTEN ZU HAUSE – GEHT DAS?

Menschen haben schon immer gefastet. »Fasten ist ein Ur-Heilmittel der Menschheit«, sagt Erich Rauch.<sup>26</sup> Fasten bedeutet den zeitweiligen völligen Verzicht auf Nahrungsaufnahme. Der Körper verbraucht dabei keine Energie mit Verdauung und Stoffwechsel und kann sich ganz auf die Aufgaben konzentrieren, die anliegen: Reparieren, Reinigen, Entgiften, Entsäuern und Heilen.

Es gibt keine Religion, die ihren Anhängern nicht empfiehlt, jährlich zu fasten, weil nicht nur der Körper dabei gereinigt wird, sondern auch die Seele. Wir werden wieder durchlässig für höhere Schwingungen, können uns über unseren Alltag erheben und uns vielleicht neue, höhere Ziele im Leben setzen.

Hippokrates, der berühmte Arzt der Antike, fastete selbst und verordnete vielen seiner Patienten Fastenkuren. Auch die Weisheitsschulen des Altertums wie Pythagoräer, Stoiker und Epikuräer wandten sie als eine Methode der Selbstbeherrschung und Selbsterforschung an.

Wer meint, durch Fasten dauerhaft abnehmen zu können, irrt. Wenn man seine Lebensweise nicht umstellt, kommt es wie bei jeder Reduktionsdiät zum Jo-Jo-Effekt, und es kehren nicht nur die verlorenen Pfunde zurück, sondern es kommen neue dazu, weil der Körper meint, er müsse Reserven für die nächste Hungerperiode

---

26 Rauch, Dr. E.: Die Darmreinigung nach Dr. med. F. X. Mayr. München: Goldmann 2011. S. 71.



bilden. Die ersten Kilos, die man beim Fasten verliert, sind sowieso nur Wasser, weil man ja salzfrei lebt und ein Gramm Salz etwa einen Liter Wasser bindet.

Hungern ist etwas völlig anderes als Fasten. Dabei handelt es sich um eine gefährliche und schädliche Unterversorgung mit Nährstoffen. Beim Fasten geht es um eine sinnvolle Schonung, Entsäuerung und Entgiftung des Verdauungsapparates, ja, des ganzen Körpers. Die Selbstheilungskräfte des Organismus werden zur Beseitigung krankhafter Prozesse mobilisiert. Man erlebt ein beglückendes Gefühl der Reinheit und Harmonie auf allen Ebenen.

**»DIE FASTENZEITEN  
SIND TEIL MEINES WESENS.  
ICH KANN AUF SIE EBENSO  
WENIG VERZICHTEN WIE  
AUF MEINE AUGEN.  
WAS DIE AUGEN FÜR DIE  
ÄUSSERE WELT, IST DAS  
FASTEN FÜR DIE INNERE.«**

(Mahatma Gandhi)

Fasten hat sich bei einer großen Anzahl von Krankheiten bestens als Heilmethode bewährt, von Hautkrankheiten über hohen Blutdruck, Verdauungsproblemen wie Verstopfung, Erkrankungen der Atemwege bis hin zu vielen fieberhaften Erkrankungen und auch manchen seelischen Störungen. Wenn man bedenkt, dass Übersäuerung die grundlegende Ursache für alle Zivilisationskrankheiten darstellt, wird die Bedeutung des Fastens als Therapie- und Vorbeugungsmethode deutlich. Es kann den Ausbruch zahlreicher Leiden verhüten, wieder mehr Lebensfreude und Lebenskraft schenken und uns ganzheitlich verjüngen.

Franz X. Mayr, der große Darmspezialist, führte dementsprechend auch Fastenkuren bei seinen Patienten durch. »Er war über die

günstigen Auswirkungen so beglückt, dass er sich zeitlebens diesem Heilverfahren verschrieb.«<sup>27</sup> Bei der Mayr-Kur handelt es sich um eine Fastenform, bei der für einige Tage oder bis zu drei Wochen nur dünn gebrühte Kräutertees, eventuell mit etwas Honig und Zitronensaft, Wasser, Mineralwasser oder auch klare, frisch zubereitete Gemüsebrühe eingenommen werden.

Ideal ist es, eine solche Fastenkur in einer entsprechenden Kurklinik durchzuführen. Bei einer Mayr-Kur sind kompetente Darmspezialisten am Werk, die die Darmdiagnostik nach Franz X. Mayr beherrschen. Allerdings sind nicht alle von Renate Collier empfohlenen Massagen Teil des Behandlungskonzepts. Wenn man diese beherrscht, kann man mit einem/einer Freund/-in in Kur gehen und sich gegenseitig massieren.

**»WER STARK,  
GESUND UND JUNG  
BLEIBEN WILL,  
SEI MÄSSIG, ÜBE DEN  
KÖRPER, ATME REINE  
LUFT UND HEILE SEIN  
WEH EHER DURCH  
FASTEN ALS DURCH  
MEDIKAMENTE.«**

(Hippokrates)

Eine bis zu zehn Tage lange Fastenkur kann man auch gut zu Hause in Eigenregie durchführen. Menschen, die sich in ärztlicher Behandlung befinden und Medikamente nehmen müssen oder die sehr erschöpft und seelisch bzw. nervlich labil sind, sollten dies nur unter ärztlicher Aufsicht tun. Schwangere und Stillende dürfen keineswegs fasten.

Am leichtesten fällt solch eine Entschlackungskur, wenn man sich dafür Urlaub nimmt. Meiner Erfahrung nach wird man vorübergehend sehr sensibel, und z. B. Sticheleien von Kollegen und auch andere Stressfaktoren können

---

27 Rauch, Dr. E.: Die Darmreinigung nach Dr. med. F. X. Mayr. München: Goldmann 2011. S. 75.



einem sehr zusetzen. Durch das Fasten wird man dünnhäutig. Man ist eher introvertiert und erlebt manchmal unbekannte Stimmungsschwankungen, von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt – und das auch mehrfach am Tag.

Der Einstieg in die Fastenzeit ist genauso wichtig wie der Ausstieg. Daher schlägt man am Tag vorher beim Essen keineswegs noch einmal über die Stränge. Man isst wenig und leicht Verdauliches.

Fastenbrechen ist schwerer als Fasten. Die erste Mahlzeit ist vielleicht ein reifer Apfel oder gedünstetes Gemüse. Wir kauen gründlich und essen ganz langsam. Es sind schon Menschen in der Klinik gelandet, weil sie die Fastenzeit mit einem Vier-Gänge-Menü beendeten. Magen, Leber und Nieren waren damit komplett überfordert.<sup>28</sup>

Dr. Renate Collier empfahl zum Beginn des Fastens die Einnahme einer Glaubersalzlösung. Neuere Erkenntnisse sprechen jedoch dagegen, weil durch die ausgelöste rabiante Darmentleerung ein Großteil der wichtigen Darmbakterien, des Mikrobioms, in der Toilette landet. Nehmen Sie stattdessen zu Beginn und während der Fastenzeit jeden Morgen einen Bittersalztrunk zu sich. Er führt im Gegensatz zur Glaubersalzlösung nicht zu explosionsartigen Entleerungen, sondern stellt eine sanfte Darmreinigung dar (siehe S. 60).

## Plan für die Fastenzeit

- Fragen Sie sich morgens: Was habe ich geträumt? Träume sind keine Schäume, schon gar nicht während des Fastens.
- Rekeln Sie sich im Bett, und machen Sie etwas Gymnastik. Warum geben Sie sich nicht gleich eine Selbstmassage? Arme,

---

28 Im Standardwerk »Wie neugeboren durch Fasten« und dem Folgeband »Richtig essen nach dem Fasten« von Hellmut Lützner gibt es auch zum sogenannten Abfasten gute Tipps (beide München: Gräfe und Unzer, zuletzt 2013 bzw. 2015).

Kopf/Nacken, Bauch, Gesäß, Rücken, soweit Sie kommen, Beine und Füße.

- Meditieren Sie morgens, oder geben Sie sich eine Reiki-Behandlung.
- Messen Sie morgens und auch während des Tages den pH-Wert Ihres Urins mit einem Teststreifen aus der Apotheke. Ist der Urin auch tagsüber stark sauer, steuern Sie mit einem Basenpräparat (z. B. Dr. Jacob's Basenpulver, Neukönigsförder Mineraltabletten oder Rebasit mineral Pulver) gegen.
- Nehmen Sie jeden Morgen einen Bittersalztrunk ein (siehe S. 60). Ist bis abends keine Entleerung erfolgt, wiederholen Sie abends die Einnahme, oder machen Sie einen Einlauf.
- Reiben Sie sich vor dem Duschen mit einem Luffa-Handschuh herzwärts ab. Das fördert die Entgiftung über die Haut, und die Hautschuppen werden durch das Duschen abgespült.
- Machen Sie Wechselduschen für den Kreislauf, zuletzt kalt.
- Bewegen Sie sich viel: Joggen, Yoga, Gymnastik, Power Walking.



- Trinken Sie frühestens eine halbe Stunde nach dem Bittersalztrunk Kräutertee. Nehmen Sie ihn teelöffelweise zu sich, und speicheln Sie ihn vor dem Schlucken gut ein. Geeignete Teesorten sind z. B. Brombeerblätter, Lindenblüten, Eisenkraut, Fenchel, Kümmel, Melisse. Der Tee kann leicht mit Honig gesüßt werden, insgesamt sollten aber nicht mehr als drei Teelöffel Honig im Laufe eines Tages aufgenommen werden.
- Legen Sie vor dem Mittagessen für mindestens eine halbe Stunde einen Wickel an (siehe S. 109).
- Nehmen Sie mittags Kräutertee oder klare Gemüsebrühe zu sich. Für die Brühe kochen Sie klein geschnittenes Bio-Gemüse (z. B. Karotte, Kartoffel und Knollensellerie) eine Viertelstunde aus und sieben es durch.<sup>29</sup> Verwenden Sie kein blähendes Kohlgemüse und keine Zwiebeln. Nicht salzen!  
Eine Alternative ist ballaststofffreier Gerstengrassaft. Entweder entsaften Sie selbst angebautes Gerstengras, oder Sie rühren ein Gerstengrassaftpulver (z. B. von Dr. Hagiwara) an. Speicheln Sie auch den Gerstengrassaft beim Trinken gut ein. Das Maltodextrin im Pulver dient der Haltbarmachung der Enzyme und ist ein Kohlenhydrat, das über 48 Stunden verstoffwechselt wird.
- Trinken Sie tagsüber viel Kräutertee oder Mineralwasser ohne Kohlensäure.
- Nehmen Sie abends wieder eine Gemüsebrühe, Gerstengrassaft oder Kräutertee, eventuell leicht mit Kokosblütenzucker oder Honig gesüßt, zu sich.
- Gehen Sie früh schlafen, am besten mit einem Prießnitz-Wickel (siehe S. 110). Vorher können Sie sich noch eine Bauchselbst-

---

29 Über das übrig gebliebene Gemüse, mit Kräutersalz und Olivenöl angemacht, freut sich der Rest der Familie.

massage geben. Waschen Sie vor dem Schlafengehen die Füße mit sehr warmem Wasser, das entspannt den Solarplexus, unser Kontrollzentrum. Eine ähnliche Wirkung hat auch eine Wärmeflasche an den Füßen. Einschlafen hat mit Loslassen zu tun, wir wechseln die Bewusstseinszustände. Sorgen halten uns vom Einschlafen ab.

Kaffee und schwarzer Tee sind während der gesamten Fastenzeit tabu. Im Laufe des Tages sollten Sie sich am besten zwei Bauchselbstmassagen und eine Beinselbstmassage geben. Jeden zweiten Tag sind eine Azidose-Massage des Rückens und eine Kopf-Nacken-Massage (siehe S.81) zu empfehlen. Dadurch werden Entsäuerung und Entgiftung stark beschleunigt und Fastenkrisen abgemildert. Es ist hilfreich, für die Rückenmassage einen Masseur zu haben, weil man nicht an alle wichtigen Stellen selbst herankommt. Am besten belegen Sie ein Azidose-Massage-Seminar zusammen mit einem/einer Freund/-in oder Ihrem/Ihrer Partner/-in. Wenn man die Rückenmassage sanft durchführt, wirkt sie sehr entspannend und sinnlich.

Zwischen dem fünften und sechsten sowie dem zehnten und zwölften Tag können Fastenkrisen auftreten. Alte Symptome flackern kurzfristig auf, man fühlt sich schwindelig und missgestimmt. Dann gönnen Sie sich noch mehr Ruhe, nehmen Sie bei stark saurem Urin auch tagsüber ein Basenpräparat ein, und trinken Sie viel. Auch ein Einlauf kann Wunder bewirken. Auf jeden Fall sollten Sie in Bewegung bleiben. Unsere Vorfahren haben lange Strecken ohne Nahrungsaufnahme zurückgelegt. Daran knüpft auch die Technik des Fastenwanderns an. Verkriechen Sie sich also nicht den ganzen Tag im Bett, sondern kurbeln Sie durch tägliche moderate Ausdauerbewegung den Kreislauf und die Entgiftung an. Wer in Übung ist, kann auch



saunieren. Nach einer solchen Fastenkur fühlen Sie sich tatsächlich wie neugeboren. Sie brauchen weniger Schlaf, haben mehr Energie und wachen morgens gut gelaunt und voller Tatendrang auf.

Damit der Fastenerfolg nicht schnell wieder zunichtewird, übernehmen Sie einige Elemente aus der Fastenzeit in Ihren Alltag. Geben Sie sich weiterhin dreimal die Woche eine Bauchmassage, trinken Sie viel, und speicheln Sie das Essen gut ein, reduzieren Sie Genussgifte, gewöhnen Sie sich eine basenbetonte Ernährung an. Nehmen Sie auch weiterhin bei Verstopfung am nächsten Morgen einen Bittersalztrunk zu sich, und gönnen Sie sich dann Ruhe, wenn Sie sie brauchen. Wer sich vor der Fastenkur nicht viel bewegt hat, sollte das Bewegungsprogramm weiterführen – irgendeine Sportart gefällt Ihnen sicherlich, ich habe mit 61 noch mit Tangotänzen angefangen. Darüber freut sich unser Darm, und wir scheiden jede Menge Säuren über die Atmung, die Nieren und den Schweiß aus.

### **Was, wenn Fasten nicht infrage kommt?**

Sie können eine Darmreinigungs- und Azidose-Kur auch ohne Fasten durchführen. Statt Gemüsebrühe kochen Sie sich dünnen Haferschleim aus Haferschmelzflocken und Wasser. Lassen Sie ihn eine Viertelstunde köcheln, sieben Sie ihn durch, und salzen Sie ihn ganz leicht. Nehmen Sie den Haferschleim teelöffelweise zu sich, und kauen Sie mindestens dreißigmal, um ihn gut einzuspeicheln. Alternativ kauen Sie angetrocknete Buchweizenbrötchen zusammen mit einem kleinen Schluck Pflanzenmilch, bis alles flüssig ist. Franz X. Mayr verordnete die »Totalverflüssigung« eines Kurbrötchens im Mund. Von ihm ist auch der Satz überliefert: »Wir haben die Menschen weniger das Fasten zu lehren als vor allem das richtige Essen!« Für Jürgen Schilling stellt die Intensivierung dieses Konzepts, das »Schmauen«

oder »schmeckende Kauen«, eine neue gesunde Lebensweise dar.<sup>30</sup> Durch Speichelinwirkung wird die Nahrung alkalisch oder basisch. Schon im alten China hieß es: »Was du isst, sollst du trinken. Was du trinkst, sollst du essen.« Sie können auch eine allergiearme Basenkost (siehe S. 124) zu sich nehmen, sollten dann zwischendurch aber immer einmal einen Tag fasten.

Auch bei dieser gemäßigten Azidose-Kur trinken Sie morgens den Bittersalztrunk, geben sich Massagen und bewegen sich viel. Eine noch leichter durchzuführende Kur besteht in der milden Ableitungsdiät des Mayr-Arztes Erich Rauch.<sup>31</sup> Diese Kost ist auch geeignet, während man berufstätig ist.

Wichtig bei allen Kostformen, die den Darm stärken sollen, ist das gute Einspeicheln und gründliche Kauen. Wer sich zum Essen Zeit nimmt und gut kaut, merkt rechtzeitig den Sättigungsreflex und kann sich nicht überessen. Alles Zuviel an Nahrung, selbst der gesündesten Basenkost, wird im Körper sauer verstoffwechselt.

Angesichts des chronischen Stresses, mit dem fast jeder konfrontiert ist, und der bewegten und beunruhigenden Zeit, in der wir leben, sollten wir unbedingt ein Programm für Tiefenentspannung und Stressabbau praktizieren, z. B. authentisches Reiki oder Meditation. Früh ins Bett zu gehen, unterstützt ebenfalls unser Nervensystem, besonders im fortgeschrittenen Lebensalter. Dabei geht es überhaupt nicht darum, wie viele Kalenderjahre wir schon gelebt haben, sondern um unser biologisches Alter. Zwischen beidem liegen manchmal 30 Jahre und mehr. Mit der Azidose-Therapie bleiben Sie innerlich

---

30 Schilling, J.: Kau dich gesund! Stuttgart: Haug 2005.

31 Rauch, E.; Mayr, P.: Milde Ableitungsdiät. Stuttgart: Haug 2001.



und äußerlich jung, können die Welt bereisen, sich um die Enkelkinder kümmern oder Ihre Fähigkeiten ehrenamtlich einbringen. (Denken Sie nur an die vielen Kinder mit Migrationshintergrund oder Flüchtlingskinder, die dringend Mentoren brauchen. Es gibt viel zu tun, packen wir es an!)



Wie oft sollte gekurt werden?

Der Mayr-Arzt Erich Rauch empfiehlt jährlich eine Darmschonkur: »Heutzutage sollte jeder Mensch mit der gleichen Selbstverständlichkeit, mit der er seine gewohnte äußerliche Körperreinigung durchführt, regelmäßig, und zwar in den meisten Fällen einmal pro Jahr, seinen Körper durch eine Darmschonkur auch innerlich reinigen und

ertüchtigen.«<sup>32</sup> Der Schwerpunkt liegt in der Krankheitsverhütung und der Erhaltung der Gesundheit.

Jeder möchte im Alter selbstständig bleiben, aber man muss auch etwas dafür tun. Mein Vater hielt beispielsweise mit 97 Jahren noch Vorträge in Schulen. Mein Opa wurde 105 Jahre und starb an Altersschwäche. Auch er lebte sehr gesund mit viel Bewegung und Gemüse und Obst aus dem eigenen Garten. Wer einer basenbetonten Lebensweise frönt mit jährlicher Azidose-Kur, ist schon fast auf der sicheren Seite, was die Mitgliedschaft im Club der fitten Hundertjährigen betrifft.

## DER BITTERSALZTRUNK – EIN EINLAUF VON OBEN

Wer eine Fasten- oder Entsäuerungskur macht, sollte sich unbedingt über das Thema *Darmreinigung* Gedanken machen. Wir machen mindestens einmal im Jahr Urlaub, aber gönnen wir den auch unserem Darm, der für uns ein Leben lang arbeitet? Gewähren wir ihm Ruhe und Schonung? Helfen wir ihm, sich von über Jahrzehnte angesammelten Kotresten zu befreien? Was nützt die beste Ernährung mit Super Foods, grünen Smoothies und natürlichen Nahrungsergänzungen wie Moringa und Afa-Algen, wenn der Darm so verschlackt ist, dass er die Vitalstoffe darin gar nicht vollständig aufnehmen kann?

Wir können den Darm nur wirklich entlasten, wenn wir alle Ballaststoffe weglassen. Das geht ausschließlich durch Fasten oder

---

32 Rauch, E.; Mayr, P.: Milde Ableitungsdät. Stuttgart: Haug 2001. S. 150.



Säftefasten. Basenfasten oder Fruchtefasten ist kein wirkliches Fasten und entlastet den Darm nicht entsprechend. In einer Fastenkur haben auch grüne Smoothies nichts verloren, sehr wohl aber frisch gepresste Säfte.

Wie helfen wir dem Darm, sich zu reinigen?

Viele denken erst einmal an einen Einlauf oder eine Colon-Hydrotherapie. Wir müssen uns dabei aber klarmachen, dass diese Methoden nur den Dickdarm erreichen, nicht jedoch den etwa fünf Meter langen Dünndarm, in dem die Darmzotten liegen. In diesen Buchten haben sich meist Schlacken aus vielen Jahren angesammelt, die wir gern loswerden wollen, damit der Darm seine Aufgaben wieder vollständig erfüllen kann und wir nicht länger an vollen Töpfen verhungern.

Hier kommt der geniale Bittersalztrunk aus Magnesiumsulfat ins Spiel. Rühren Sie einen flachen Teelöffel davon – um nicht zu viel zu nehmen, empfiehlt sich ein Eierlöffel – in 250 Milliliter trinkwarmes Wasser ein. Wenn Sie den Trunk am Vorabend anrühren, können sich die Kristalle optimal auflösen. Diesen Bittersalztrunk trinken Sie morgens als Erstes zügig. Es sollte mindestens eine halbe Stunde Zeit bis zum Frühstück und auch einer eventuellen Medikamenteneinnahme vergehen, weil *Reinigung* und *Nahrungsaufnahme* zwei völlig verschiedene Themen für den Körper sind. In der Zwischenzeit ist Bewegung wie Yoga oder Morgengymnastik empfehlenswert. Wer den Geschmack des Bittersalzes nicht mag, kann ein paar Spritzer Zitronensaft zufügen oder weicht auf »F. X. Passage SL-Salz« aus, das geschmacksverbessernde Zusätze enthält.

**»DER DARM IST  
DIE WURZEL  
DER PFLANZE  
MENSCH.«**

(Franz X. Mayr)

Durch unausgewogene Ernährung, Stress und Bewegungsmangel gerät der Säure-Basen-Haushalt leicht aus dem Gleichgewicht.

In diesem Buch zeigt die renommierte Ernährungs- und Gesundheitsexpertin Barbara Simonsohn, wie wir auf natürliche Weise der Übersäuerung des Körpers entgegenwirken können. Von Azidose-Massagen über Wickel bis zu einer basenbetonten Ernährung stellt sie erprobte Maßnahmen vor, um überschüssige Säuren auszuleiten und neue Vitalität zu gewinnen.

**Entdecken Sie, wie Sie bis ins hohe Alter gesund, fit, schön und glücklich bleiben können.**

