

KURT TEPPERWEIN
Jungbrunnen Entsäuerung



GOLDMANN

Buch

Unser Körper ist dafür geschaffen, etwa 130 Jahre alt zu werden. Es ist unsere Lebensweise, die uns vorzeitig altern oder krank werden lässt und unseren Tod beschleunigt. Übersäuerung ist die Grundlage der meisten Krankheiten. Unnatürliche Ernährungsgewohnheiten haben dazu geführt, dass der Basenanteil in unserem Körper ständig zu gering ist. Kurt Tepperwein, der sich seit Jahrzehnten mit den Ursachen von Krankheiten beschäftigt, erläutert in seinem Buch, warum die Übersäuerung des Körpers so gefährlich ist und was wir tun können, um das Säure-Basen-Verhältnis wieder in Harmonie zu bringen. Der Leser wird angeregt, sein Säurepotenzial zu bestimmen und seine individuelle Säuregrafik zu erstellen. Darüber hinaus enthält das Buch eine Fülle von Informationen für eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise sowie einen Bezugsquellennachweis für Basenprodukte.

Autor

Kurt Tepperwein, geboren 1932 in Lobenstein, war erfolgreicher Unternehmer und Unternehmensberater, ehe er sich 1973 aus dem Wirtschaftsleben zurückzog. Er wurde Heilpraktiker und Forscher auf dem Gebiet der wahren Ursachen von Krankheit und Leid. Seit 1984 leitet er die Internationale Akademie für geistige Wissenschaft. Die Anwendung der von ihm geschaffenen Technik des Mental- und Intuitionstrainings ist heute für viele Menschen unverzichtbarer Bestandteil ihres Lebens.

Weitere Goldmann-Taschenbücher von Kurt Tepperwein:

Die Geistigen Gesetze (21610)

KURT TEPPERWEIN

JUNGBRUNNEN
ENTSÄUERUNG

Wohlbefinden rundum
durch ein harmonisches
Säure-Basen-Verhältnis

GOLDMANN

Die hier vorgestellten Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft, dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie bei ernsthaften Beschwerden professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche und naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

28. Auflage
Originalausgabe Mai 2001
© 2001 Arkana, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlaggestaltung: buchcover.com
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Redaktion: Gerhard Juckoff
WL · Herstellung: WM
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-14207-1

www.goldmann-verlag.de

*Wenn du nicht bereit bist, dein Leben zu ändern,
kann dir nicht geholfen werden.*

HIPPOKRATES (460–377 v. Chr.)

Inhalt

Einleitung: Entsäuerung tut Not	11
1 Warum wir sauer sind	14
Die Hauptursachen für die Übersäuerung des Körpers ..	18
Das Bindegewebe: Puffersystem und Säurespeicher	18
Der Magen: ein Säure- <i>und</i> Basenproduzent	20
Das Blut: ein ganz besonderer Saft	22
Woher kommt die viele Säure?	22
Unser Immunsystem	26
2 Der Säuretest	29
Die sechs Grade der Übersäuerung nach Dr. Michael Worlitschek	31
Unser Körper braucht Basen	33
Erstellen Sie Ihr Säureprofil	36
3 So entsäuern Sie richtig	39
Der Mensch, ein basisches Wesen	43
Die wirksame Entschlackung	45
Was tun im akuten Notfall?	50
Die Remineralisierung des Körpers	51
Ihr persönliches Entsäuerungsprogramm	52
4 Das Säure-Basen-Gleichgewicht in der Ernährung	54
Zucker ist Gift für Ihren Körper	55
Kochsalz (Natriumchlorid)	57

Kau dich gesund: das Tao des Kauens	57		
Säureüberschüssige Nahrungsmittel	58		
Basenüberschüssige und neutrale Lebensmittel	59		
Obst, der ideale Tagesbeginn	60		
Gemüse, ein Jungbrunnen	65		
Die Bedeutung der wichtigsten Mineralstoffe für Ihren Körper	68		
Die wichtigsten basenbildenden Spurenelemente und ihre Wirkung	72		
5 Atmung, Trinken und Bewegung	76		
Die Laotse-Atmung oder der »zweite Wind«	80		
Die natürliche Vollatmung	81		
Wasser ist Leben	82		
Vergessen Sie das Trinken nicht	85		
6 Die Azidose – eine Volkskrankheit	87		
Die vegetative Azidose	91		
Rauchen, bei der Entsäuerung ein großes Problem	92		
Zusammenfassung: Warum die Übersäuerung des Körpers so gefährlich ist	93		
Wie schnell zeigt sich der Erfolg?	94		
Was ist Krankheit?	95		
Was ist Heilung?	99		
Heilungskrisen bei der Entsäuerung	106		
7 Das Abc der säurebedingten Krankheiten	109		
Abwehrschwäche 109	Atemwege	118	
Aids	110	Augenprobleme	118
Allergien	110	Bandscheibenprobleme ...	118
Das Altern	111	Bindegewebsschwäche ...	119
Antriebsschwäche	113	Blutdruck	120
Arteriosklerose	113	Bronchitis	120
Arthritis	114	Burn-out	121
Arthrose	116	Cholesterinablagerungen .	122
Asthma	117	Darmbelastungen	124

Depressionen	125	Mund	153
Diabetes	125	Mundgeruch	153
Durchblutungsstörungen .	127	Muskeln	154
Durchfall	127	Muskelkater	154
Ekzeme	128	Muttermale	154
Endokrine Drüsen	128	Mykosen	155
Entgiftung	128	Nägel	155
Erschöpfung	129	Nervensystem	155
Fastenkrise	130	Neuralgien	156
Fieber	130	Nierenerkrankungen	156
Gallensteine	131	Osteoporose	157
Gastritis	131	Parodontose	160
Gelenke	132	Pickel	161
Gemütsbelastungen	132	Die Pille	161
Geschlechtsorgane	133	Pilzinfektionen	162
Gicht	133	Polyarthritits	163
Haarausfall	135	Potenzstörungen	164
Hämorrhoiden	137	Prämenstruelles Syndrom	164
Hauterkrankungen	137	Reizbarkeit	165
Herzinfarkt	139	Rheuma	166
Heuschnupfen	141	Rückenschmerzen	168
Hitzewallungen	141	Schlafstörungen	169
Hörsturz	142	Schlaganfall	169
Kalte Hände und Füße . .	143	Schwangerschaft	170
Karies	143	Schweißfüße	170
Kinderlosigkeit	144	Sodbrennen	171
Knochengestüt	145	Stimmungsschwankungen	172
Konzentrationsstörungen .	146	Stressanfälligkeit	172
Kopfschmerzen und		Tennisarm	173
Migräne	146	Übergewicht	173
Körpergeruch	147	Übersäuerung durch	
Krebs	147	Sport	175
Lebererkrankungen	150	Unterschenkelgeschwür . .	175
Magenprobleme	151	Verdauungsbeschwerden .	176
Müdigkeit	152	Vorzeitiges Altern	177
Multiple Sklerose	152	Wechseljahresbeschwerden .	177

Weichteil-	Zellulitis	181
rheuma	Zwölffingerdarm-	
Zähne	geschwür	185
		180
		180
8 Vitamin C – ein unverzichtbarer Helfer		186
Das Vitamin der Vitamine		188
Vitamin C – früher einmal die Rettung vor Skorbut		193
Vitamin C kann Ihr Leben verlängern		196
Die optimale Versorgung mit Vitamin C		197
Der Vitamin-C-Gehalt von Obst und Gemüse		198
OPC – der geheimnisvolle Kofaktor		201
9 Zusammenfassung		205
Zum Abschluss		210
Anhang		213
Begriffserläuterungen		213
Bezugsquellen		216
Literatur		217

Einleitung:

Entsäuerung tut Not

Jeder hat einen Körper, der dafür geschaffen ist, etwa 130 Jahre alt zu werden. Es sind unsere Gewohnheiten, die uns gesund alt werden lassen oder zu Krankheit und frühem Tod führen.

Jeden Ärger, jeder Stress, jede unnatürliche Nahrung, jedes unnatürliche und damit lebensfremde Verhalten bucht von unserem »Lebenskonto« etwas ab, bis nur noch ein kleiner Teil dessen bleibt, was hätte sein können. Gleichzeitig wird damit die Ursache gesetzt für Krankheit und Leid. Das Schöne ist, wir können das jederzeit stoppen und ins Gegenteil verkehren. Lange zu leben in Gesundheit und Vitalität ist ein höchst erfreulicher Vorgang, ein Geschenk, das wir uns selbst jederzeit machen können. Es erfordert keine großen Anstrengungen und es führt bei *jedem* zum gleichen erfreulichen Ergebnis, wir bleiben deutlich länger jung und bis ins hohe Alter gesund und vital.

Es gibt unzählige Krankheiten, aber nur eine einzige Ursache: eine unnatürliche, nicht lebensgerechte Lebensweise. Die Lebensweise ist falsch, wenn wir nicht gesund sind und uns nicht in uns wohl fühlen. Für die unnatürliche Lebensweise gibt es zwei mögliche Ursachen: 1. Unwissenheit und 2. Nachlässigkeit. Beide sind jederzeit zu beheben. Und das einzige wirksame Medikament ist *Ein-sicht*. Viele aber nehmen ein Mittel gegen den Schmerz,

und wenn der Schmerz verschwindet, bilden sie sich ein, gesund zu sein.

Übersäuerung gilt heute als eine der gefährlichsten Zivilisationskrankheiten, denn die Gesundheit ist unmittelbar abhängig vom Säure-Basen-Gleichgewicht unseres Körpers. Übersäuerung ist die Grundlage der meisten Krankheiten, und eine gründliche Entsäuerung und Remineralisierung des Körpers ist die Grundlage jeder Therapie. Das geschieht vor allem durch eine natürliche, basenreiche Ernährung. Alle sprechen vom Waldsterben und vom sauren Regen. Aber die gleichen Schadstoffe, die unsere Wälder sterben lassen, zerstören auch unsere Gesundheit. Erst stirbt der Wald, dann stirbt der Mensch. Der saure Regen führt zu sauren Böden, und saure Nahrung führt zum übersäuerten Menschen. Diese unnatürliche Übersäuerung des Menschen führt auch zu früher Krankheit und vorzeitigem Altern.

Der erste Schritt, das zu ändern, besteht darin, die Unwissenheit darüber zu beseitigen. Der zweite Schritt ist, das NOT-wendige zu tun und natürliche Lebensgewohnheiten anzunehmen.

Früher oder später *müssen* wir uns alle mit unserer Gesundheit befassen. Je früher wir damit beginnen, desto erstaunlicher und großartiger ist das, was wir erreichen können. Nun ist es zwar wichtig, damit so früh wie möglich zu beginnen, aber auch ein Achtzigjähriger kann *innerhalb weniger Stunden* seine Gesundheit entscheidend verbessern.

Die Schritte zu optimaler Gesundheit sind weitgehend bekannt, und es zeigt sich eindeutig: Krankheit und vorzeitiges Altern sind ein Produkt unnatürlicher Lebensgewohnheiten. Die medizinische Forschung hat in letzter Zeit geradezu revolutionäre neue Erkenntnisse gebracht, die zu einem unglaublichen Durchbruch geführt haben,

auf dem Weg zu vollkommener Gesundheit und Vitalität bis ins hohe Alter. Wir leben heute im Informationszeitalter, und doch sind wichtige, oft sogar lebenswichtige Informationen weitgehend unbekannt.

So gibt es Volksgruppen und sogar ganze Völker, bei denen es ganz normal ist, über hundert Jahre alt zu werden, ohne jemals krank zu sein. Das beweist doch, dass es anscheinend auch in der heutigen Zeit möglich ist. Dabei ist erstaunlich, wie oft ganz einfache Schritte in kürzester Zeit eine fast unglaubliche Verbesserung der Gesundheit bewirken können. Der wichtigste Schritt, Grundlage *je-*der Therapie und *Voraussetzung* jeder Heilung und Gesundheit bis ins hohe Alter, ist die Entsäuerung und Remineralisierung des Körpers.

In der heutigen Zeit sagt dazu Professor H. Heine, Leiter des Anatomischen und Klinisch-Morphologischen Instituts der Universität Witten-Herdecke: »Jede chronische Krankheit beginnt zunächst mit lokalen, ›versteckten‹ Azidosen, die in einer globalen, latenten Azidose der Grundsubstanz mit entsprechend entzündlichen Zellreaktionen und schließlich einer Etablierung eines Circulus vitiosus mit zunehmendem Verlust der Regelmöglichkeiten (›Erstarren‹) der Grundsubstanz bei manifester Azidose enden.«

Eine Heilungschance eröffnet nach Prof. Heine allein »der Abbau der chronischen Azidose (u. a. durch Anheben der Alkalireserven und Radikalfang (u. a. Gemüse, Hülsenfrüchte, Vitamin C)«. Andere schulmedizinische Therapien, so sein Fazit, die die Azidose beseitigen könnten, gibt es nicht.

*Das, was Sie tagtäglich tun, bestimmt,
wie und wie lange Sie leben werden!*

1

Warum wir sauer sind

Alles Leben begann im Meer, und auch heute noch besteht unser Körper zu mehr als 70% aus Wasser. Der pH-Wert des Meerwassers liegt bei 8 bis 8,5. Unser Körper hält im Blut einen pH-Wert von 7,35 bis 7,4 mit nur ganz geringen Schwankungen aufrecht. Würde er nur etwas tiefer sinken, müssten wir sterben. Unser Leben hängt also davon ab, dass der Körper im neutralen, eher leicht basischen Bereich bleibt.

In der Naturheilkunde ist der Ausgleich des Säure-Basen-Zustands des Körpers die wichtigste Grundlage jeder Behandlung, ohne die jede andere Behandlung nicht wirken kann. Ernährungsforscher wie Ragnar Berg, Dr. Franz Mayr, Maximilian Bircher-Benner oder Friedrich Sander haben immer wieder auf den Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes des Körpers als wichtigste Grundlage unserer Gesundheit hingewiesen, auch wenn sie den dafür geforderten wissenschaftlichen Nachweis nicht erbringen konnten. So blieb diese lebenswichtige Tatsache bis heute medizinisch unbeachtet, und die meisten Ärzte erkennen die Azidose nicht als die große Gefahr für unsere Gesundheit, verharmlosen sie eher als Stoffwechselstörung. Hinzu kommt, dass medizinisch der Säurezustand des Körpers üblicherweise im Blut gemessen wird, und das hält der Körper bis auf seltene Ausnahmen streng im neutralen Bereich.

Machen wir uns bewusst: Die Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichtes, wie sie heute schon fast normal ist, tötet nicht nur menschliche Zellen, sondern *jedes* Leben.

Nun entstehen durch den Stoffwechselfprozess ständig Säuren im Körper, wie Harnsäure, Kohlensäure, Milchsäure, Essigsäure und sogar Salzsäure, die den Zustand der Körperübersäuerung und damit Zellzerstörung noch beschleunigen, wenn sie nicht durch gesunde Nieren abgebaut und ausgeschieden werden.

Säuren haben einen zerstörenden Einfluss. Sie können sogar Stein oder Metall zerstören. Bleiben sie im Körper, ohne dass sie durch Basen neutralisiert werden, führt dies zwangsläufig zu den verschiedensten Krankheiten.

Wir brauchen uns nur umzuschauen, um zu erkennen, wie wichtig das Säure-Basen-Gleichgewicht für unseren Körper ist und wie gefährlich, ja Leben zerstörend die Übersäuerung wirkt. Das Waldsterben ist auf die Übersäuerung des Bodens zurückzuführen, der durch den sauren Regen entsteht. Derselbe saure Regen zerfrisst in wenigen Jahren jahrhunderte alte Dome, sodass die Figuren an den Fassaden heute oft keine Gesichter mehr haben. Wenn die Säure sogar dem Stein so zusetzt, können Sie sich vorstellen, welche große Belastung die Übersäuerung für Ihren Körper darstellt.

Krankheiten sind keineswegs etwas Unvermeidliches, wie uns die *Hunza* und andere langlebige Völker in der heutigen Zeit eindeutig beweisen, sondern Gesundheit ist unser ganz natürlicher Zustand. Unsere Krankheiten ziehen wir uns erst durch jahrelanges Fehlverhalten zu. So hat die Zahnkaries wie unzählige andere Erkrankungen nur einen Grund, eine einzige Ursache: die Übersäuerung. Aber auch Rheuma, Gicht, Arthritis und Nierensteine wer-

den durch Säuren verursacht. Wenn wir uns bewusst machen, dass nichts, was uns die Natur als Nahrung ursprünglich anbietet, Säuren enthält, können wir erkennen, dass unser Stoffwechsel auf die Verwertung von Säuren nicht angelegt ist. Selbst die Säuren im Obst werden mit dem Reifeprozess des Obstes weitgehend abgebaut. Wir aber ernten es unreif, weil es so leichter zu vermarkten ist, und schaden uns damit.

Unsere unnatürlichen Ernährungsgewohnheiten haben dazu geführt, dass der Basenanteil praktisch ständig zu gering und der Körper bei den meisten Menschen übersäuert ist. Dazu kommen unnatürlich viel Ärger und Stress, die zusätzlich den Säureanteil erhöhen. Solange der Körper noch Basen aus dem Bindegewebe, den Blutgefäßen und Knochen entnehmen kann, versucht er, damit den Säureüberschuss zu neutralisieren. Dadurch aber wird der Körper entmineralisiert, die Adern und Knochen werden brüchig, was zu Herzinfarkt, Schlaganfall oder Osteoporose führt, aber auch zu Rheuma, Gicht, Arthrose, Wirbeldeformationen usw. Wer hätte gedacht, dass auch Haarverlust, Depressionen, Ekzeme und Karies die Folge von Übersäuerung sind? Die Übersäuerung hat eine aufputschende und lähmende Wirkung zugleich. Man fühlt sich aufgedreht und doch schlapp, ermüdet sehr schnell und braucht lange Erholungsphasen.

Ein übersäuerter Organismus *kann* nicht gesund sein. Je größer die Säurebelastung, desto schwer wiegender die Krankheit.

Zusätzlich wird jeder Mensch unzähligen und leider oft auch unerkannten Giften ausgesetzt. Ich spreche von den Rückständen der Insektizide, Pestizide und Herbizide, aber auch von den unzähligen Nahrungszusätzen, wie Konservierungsstoffen, Farbstoffen u. a., nicht zu vergessen die Chlorierung von Trink- und Badewasser. Alles zusammen ergibt eine Vielzahl meist unbekannter Spätfolgen.

Der Körper gibt sein Bestes, um sich schlackenfrei zu halten. Vor allem die höheren Funktionen, wie Gehirn, Augen, Ohren und das Herz, werden nur im äußersten Notfall als Schlackendeponien genutzt. Umso ernster ist es zu nehmen, wenn die Sicht getrübt ist, oder gar ein Gehörsturz eintritt. Schlaganfall und Herzinfarkt sind dann die letzten Stationen eines übersäuerten und verschlackten Körpers und oft auch sein Ende.

Es beginnt damit, dass der Körper gezwungen ist, seine wertvollen Mineralstoffdepots abzubauen, um die Säureflut zu neutralisieren. Als Folge davon muss er eine Mülldeponie nach der anderen anlegen, weil er keine andere Möglichkeit hat, so viele Säuren auszuscheiden. Dabei ist diese ganze Entwicklung nicht nur leicht vermeidbar, sie ist vor allem jederzeit reversibel. In ein bis drei Jahren kann der Körper wieder gereinigt sein, die Sondermülldeponien sind aufgelöst und die Mineralstoffdepots wieder randvoll gefüllt. Der Geist ist wieder klar, wie wir es längst vergessen, vielleicht in der Jugend einmal erlebt haben, und die innere Schönheit des Menschen tritt wieder hervor.

Die Hauptursachen für die Übersäuerung des Körpers

Im Allgemeinen:

- falsche Ernährung (denaturierte Nahrungsmittel)
- falsche Essgewohnheiten
- falsche Lebensweise

Im Einzelnen:

- zu viel Eiweiß
- Zucker
- Alkohol
- Nikotin
- gesättigte Fettsäuren
- Umweltgifte
- Genussmittel (besser: Genussgifte)
- Elektrosmog
- chemische Arzneimittel
- Ärger und Aggressionen
- Stress und unverarbeitete seelische Belastungen

Das Bindegewebe: Puffersystem und Säurespeicher

Säuren gelangen zunächst ins Blut. Ist die Pufferkapazität des Blutes jedoch erschöpft, wird der Säureüberschuss im Bindegewebe abgelagert. Die Zellen des Bindegewebes sind robuster und werden nicht so leicht durch die Giftstoffe geschädigt. Hier lagern die Säuren, bis sie von den Nieren entsorgt werden können. Das andere große Ausscheidungsorgan ist die Lunge. Über diese beiden Ausscheidungsorgane versucht der Organismus, überschüssige Säuren schnellstmöglich zu entsorgen. Bevor Säuren in den Urin abgegeben werden können, müssen sie durch Basen neutralisiert werden.

Das Bindegewebe umgibt alle Körperzellen wie eine

Schutzschicht. Die gesamte Versorgung der Zellen sowie der Abtransport der Abbauprodukte erfolgt über das Bindegewebe. Aber auch die Informationsweitergabe vom Nervensystem zu den Zellen und umgekehrt kann nur auf diesem Weg erfolgen, andernfalls wird der Stoffwechsel der Zellen erheblich beeinträchtigt. Ist das Bindegewebe überlastet und kann keine weiteren Säureschübe mehr aufnehmen, bleiben diese oft in den Gelenken hängen, wo sie schmerzhaft Entzündungen verursachen und als Gicht, Rheuma oder Polyarthritits diagnostiziert werden. Zerstören die säurehaltigen Ablagerungen das Knorpelgewebe, führt das zu Arthrose.

In einem übersäuerten Gewebe verschlechtern sich auch die Fließeigenschaften des Blutes; die roten Blutkörperchen verlieren zunehmend ihre Elastizität und können die Kapillaren, die feinen Blutgefäße, nicht mehr ausreichend passieren, was zu Mangelversorgung und Sauerstoffdefizit führt. Säuren zerstören aber auf Dauer auch die Kollagenfasern des Bindegewebes, was Erschlaffung und frühe Alterung zur Folge hat. Der Organismus versucht, die Schäden mit dem körpereigenen Eiweiß Fibrin zu reparieren, aber dadurch wird das Bindegewebe zunehmend unelastischer, und seine Speicherkapazität wird immer geringer. Es kann seine Pufferfunktion nicht mehr ausreichend erfüllen, und der Körper altert vorzeitig, wobei Falten und Zellulitis nur der Anfang sind. Die Kollagenfasern des Bindegewebes quellen auf, sodass jede Bewegung schmerzhaft wird. Länger anhaltende Übersäuerung führt zu chronischen Entzündungen und damit ständigen Schmerzen. Wird das Bindegewebe zunehmend unpassierbar, ersticken die Zellen wegen unzureichender Versorgung. Weil das Bindegewebe den ganzen Körper umfasst, ist davon auch immer der gesamte Körper betroffen, und daher ist es