

Dr. med. Christiane May-Ropers

# Nie wieder sauer

Gesundheit  
atmen, trinken,  
essen!

Die Säure-Basen-  
Balance

**HERBiG** GESUNDHEITSRATGEBER

### *Wichtige Hinweise*

Die Wissenschaft ist ständig im Fluss. Die vorliegenden Informationen beruhen auf gründlicher Recherche der Autorin. Ziel des Buches ist es, die modernen Erkenntnisse der Medizin aufzuzeigen, wobei die Betreuung durch einen Therapeuten hiermit nicht ersetzt werden soll. Alle Empfehlungen und Informationen sind von Autorin und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Für die Angaben zu den aufgeführten Produkten kann weder seitens der Autorin noch seitens des Verlages eine Gewähr übernommen werden. Der Leser sollte in jedem Fall seinen Therapeuten um Rat fragen, verordnete Medikamente nicht eigenmächtig absetzen und die Anwendung der hier genannten Präparate auf seinen speziellen Bedarfsfall vom betreuenden Therapeuten prüfen lassen.

Das ist eine Leseprobe des Herbig Verlags.



13., komplett überarbeitete und ergänzte Neuauflage 2015

© 1997 F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

Alle Rechte vorbehalten

Gesetzt aus der 10,9/14 pt Bliss

Satz: VerlagsService Dietmar Schmitz GmbH, Heimstetten

Druck und Binden: CPI Moravia Books GmbH

Printed in the EU

ISBN 978-3-7766-2775-6

Auch als 

[www.herbig-verlag.de](http://www.herbig-verlag.de)

# Inhalt

## Vorwort

### Das Leben – ein einziger Balanceakt 11

## I Luft 13

- 1 Atem – Geheimnis des Lebens 13
  - Luft holen ist nicht gleich atmen 13
  - Falscher Atem macht sauer 15
- 2 Richtiger Atem braucht drei wichtige Helfer 16
  - Mund zu, Nase auf! 17
  - Das Zwerchfell hält alles in Schwung 18
  - Jede Zelle soll mitatmen 22
- 3 Der pH-Wert ist das Maß aller Dinge 23
  - Sauer macht gar nicht lustig 24
  - 90 Prozent der Bevölkerung sind zu sauer 25
  - pH-Wert – was sagt denn das? 27
  - Vier schwerwiegende Irrtümer vererben sich 28
  - Schon ein Punkt macht den großen Unterschied 30
  - Regelmäßige Kontrolle ist wichtig 33
  - Schmerzen oder Homöostase 34
- 4 Dampf ablassen verboten! 36
  - Kohlendioxid raus – Sauerstoff rein 37
  - Vorsicht bei Muskelkater! 38

- 5 Das Geheimnis des richtigen Atmens 40
  - Die Lunge ist ein Warteraum 40
  - Bloß nicht zu tief einatmen 42
  - Nur keine falsche Hast 42
  - Zu heftiges Atmen kann zu Herzinfarkt führen 43
  - Elf Millionen Fehler im Jahr 44
- 6 Sport ist nur noch Effekthascherei 45
  - Akrobatik, die keinen Spaß macht 46
  - Freie Bewegung bringt freies Atmen 47
- 7 Leichter Atem ist am besten 48
  - Die Lunge hilft sich mit einem Trick 49
  - Schon vor der Geburt der falsche Rat 49
  - Zu viel Schlaf kann gefährlich sein 50
  - Leichter atmen lernt man leicht 51

## II Wasser 53

- 1 Was das Wasser alles kann 53
  - Grundlage für jedes Leben 54
  - Ein Winzling mit zwei elektrischen Ladungen 55
  - Mit Brücken zum Cluster 56
  - Krankheit entsteht durch falsche Information 57
  - Warum manche Fische nicht erfrieren 58
  - So sprengt Eis die Flasche 59
  - Die Meere – eine große Klimaanlage 60
  - Wenn Wasser die Schwerkraft besiegt 61
  - Die Spedition im Körper 62
- 2 Materie ist gleich Energie 63
  - Albert Einsteins Überraschung 64

- Information macht gesund oder krank 65
- Schadstoffe bleiben erhalten 66
- Wie Wasser mit Energie umgeht 66
- Das richtige Wasser erhöht die Energie 68
- Vorsicht vor Elektrosmog! 69
- Alter heißt zu wenig Spannung 70
- Allergisch auf Wasser? 71
- 3 Wasser vergisst nicht 72
  - Wie Sender und Empfänger 72
  - Das eingebaute Gedächtnis 73
- 4 Der Mensch besteht zum Großteil aus Wasser 74
  - Im Alter werden wir trockener 74
  - Achtung, nicht austrocknen! 75
  - Abhängig bis in die letzte Zelle 76
  - Schleusen steuern die Funktionen 77
- 5 Ein Element hat viel zu tun 78
  - Wehe, wenn der Wasserhaushalt nicht stimmt! 80
  - Die Norm: 2,4 Liter pro Tag 80
  - Zu wenig Wasser kann tödlich sein 82
  - Zu viel Wasser kann zur Vergiftung führen 82
  - Wasseraustausch ist lebenswichtig 83
  - Die Niere macht ein Kunststück möglich 85
  - Kolloide – was ist denn das? 86
  - Nur gutes Wasser hält stabil 87
- 6 Welches Wasser soll man trinken? 89
  - Mineralwässer 91
  - Plastik oder Glas? 91

- 7 Ein besonderes Nass – levitiertes oder ultra-kolloidales Wasser 93
  - Zwingt mehr Energie hinein 94
  - Energieeintrag im Wasser 95
  - Gifte werden aus dem Körper gespült 96

### III Nahrung 99

- 1 Essen und Vernunft 99
  - Richtig essen, richtig denken 100
  - Woran soll man sich orientieren? 102
  - Eiweiß-Mast macht sauer 102
  - Die zehn großen Sünden 103
  - Ein Gift, das Zucker heißt 108
  - Zucker schwächt auch das Gehirn 110
- 2 Gesundheit kommt vor Genuss 113
  - Erst richtig kauen, dann verdauen 113
  - Der Tod beginnt im Darm 114
  - Vergiftete Nahrung schädigt alle Organe 115
  - Verwesung führt zu Depressionen 118
- 3 Was sich gut mit wem verträgt 119
  - Fisch und Frucht versteh'n sich nicht 119
  - Selbstmord mit der Nahrung 120
  - Auf die richtige Kombination kommt es an 121
- 4 Fest oder flüssig – das ist die Frage 123
  - Das beste Verhältnis zwischen Essen und Trinken 123
  - So lässt sich sogar Krebs verhindern 124
  - Der Löwe weiß, was richtig ist 125

- 5 Was steckt wo drin? 126
  - Normal macht nicht vital 127
  - Verboten – der Gesundheit zuliebe 128
  - Nahrung als Medizin 129
  - Von Ananas bis Zwiebel 131
- 6 Was der Speichel alles kann 154
  - Die Nahrung wird zerlegt 154
  - Trocken schmeckt nach nichts 155
  - Da bleibt einem glatt die Spucke weg 155
- 7 Lachen 157
  - Was ist Lachen? 157
  - Was bewirkt Lachen? 157
  - Was verändert sich durch Lachen? 157

#### IV Zusammenfassung

##### **Jeder kann sich selbst helfen 161**

- Übersäuerungszeichen für jedermann sichtbar 161
- Dreimal Gleichgewicht muss sein 162
- Was hebt Übersäuerung auf? 164

#### Anhang 166

- Begriffserläuterungen 166
- Adressen 168
- Literaturhinweise 169
- Register 172

# Vorwort

## Das Leben – ein einziger Balanceakt

Wir alle leben in einem Umfeld voller Gefahren. Hektik, Stress, Einflüsse einer geschädigten Umwelt, Alkohol, Drogen – unzählige Faktoren wirken ein, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können.

Doch gesund kann der Mensch nur sein und bleiben, wenn sich Körper, Seele und Geist in Balance befinden. Krankheit ist die Folge eines Ungleichgewichts. Um sie zu vermeiden oder wieder gesund zu werden, müssen wir danach streben, unser Gleichgewicht zu halten oder wiederzufinden.

Eines der am weitesten verbreiteten Phänomene unserer Zeit ist die Übersäuerung. Nach wie vor ist es für Umweltexperten, aber auch Ernährungswissenschaftler eine Herausforderung, dieses Problem zu lösen. Seit Jahren betrauern wir unsere Bäume, die durch den sauren Regen zum Sterben verurteilt sind, und übersehen dabei ganz, dass der menschliche Organismus mit den gleichen Erscheinungen zu kämpfen hat.

Es ist ein gewaltiger Bewusstseinswandel erforderlich. Die Menschheit ist aufgerufen, die Stufen der Schöpfungsordnung wiederzuerkennen und endlich mit der Natur wieder in Einklang zu kommen. Der ständige Konsumterror und in seiner Folge die Überernährung; die Fülle des nicht zu verarbeitenden Medienangebots; das unüberschaubare Spektrum an medizinisch-therapeutischen Methoden – das alles hat den Menschen versklavt und in eine Gefängniszelle eingesperrt, anstatt ihn auf den Weg in die Freiheit zu führen.

Entgegen allen landläufigen Meinungen spielt bei der Lösung des Problems keineswegs die Ernährung die übergeordnete



Rolle. Ohne Nahrung kann der Mensch einige Wochen existieren. Ohne Wasser immerhin einige Tage. Doch ohne Luft nur wenige Minuten!

Demzufolge ist ganz klar eines vorrangig: die optimale Atembalance wiederherzustellen, das Gleichgewicht zwischen Sauerstoff und Kohlendioxid. Erst dann folgt ein dem individuellen Organismus angepasster Flüssigkeitshaushalt, und an dritter Stelle rangiert die Bedeutung der sinnvollen und lebenserhaltenden Nahrungsaufnahme.

Nur die ausgewogene Balance zwischen Säuren und Basen auf allen drei Ebenen (Luft, Flüssigkeit, Nahrung) führt zu einer dauerhaften und stabilen Gesundheit im Gleichgewicht.

Wir sagen so oft: Jemand ist »sauer«. Und diese Feststellung bezieht sich dann auf seinen Gemütszustand, auf seine Psyche. Die Person ist schlecht gelaunt, unwillig, antriebsarm.

Der Begriff »sauer« gilt jedoch besonders auch für die physische, die körperliche Ebene. Denn eine Übersäuerung des Organismus führt zwangsläufig ebenso zur Krankheit wie eine »saure« Psyche. Schlimmer noch, wenn Körper und Geist gemeinsam sauer sind.

Wir können uns heute den Einflüssen, die zu einer Übersäuerung führen, nur schwer entziehen. Wir atmen oft verkehrt, die Luft ist verschmutzt, wir vergessen, lebendiges Wasser zu trinken, wir essen und trinken zum falschen Zeitpunkt, in der falschen Zusammenstellung, das Falsche. Stress tut ein Übriges. Kein Fatalismus – ein geschärftes Bewusstsein ist angesagt. Dieses Buch soll helfen, das Thema ins Bewusstsein zu rücken und es zu verstehen. Damit wir uns nicht ahnungslos selber schaden, damit wir uns im Gleichgewicht befinden und uns wohlfühlen.

# I Luft

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:  
Die Luft einziehn, sich ihrer entladen.  
Jenes bedrängt, dieses erfrischt;  
So wunderbar ist das Leben gemischt.  
Du danke Gott, wenn er dich presst,  
Und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt.

*Johann Wolfgang von Goethe*

## 1 Atem – Geheimnis des Lebens

Eine optimale Atembalance ist von immenser Bedeutung für die Gesundheit unseres Körpers. Leider ging uns das Wissen um diesen Zusammenhang offensichtlich verloren. Wir atmen vielfach falsch und bringen unseren Körper auf diese Weise in Ungleichgewicht. Dringend benötigen wir eine neue »Atemqualität«.

### Luft holen ist nicht gleich atmen

Das deutsche Wort Atem geht zurück auf das indische Sanskrit-Wort »Atma« – Geist. So bedeutet der Vorname »Mahatma« Gandhi »großer Geist« (Maha Atma).

Es ist wichtig, präzise zu unterscheiden zwischen Atmen (Inspiration) und Luftholen (Inhalation). Atmen ist ein geistiger Prozess, Luftholen ein mechanisch-körperlicher Vorgang.

Schon Johann Wolfgang von Goethe spricht in seinem beein-

druckenden Gedicht vom »Atemholen« – nicht vom Luftholen. Die lateinische Bezeichnung für Atem lautet »spiritus«. Das Wort »Spiritualität« bedeutet also im tiefsten Sinne lebendiges Atmen.

**Es gibt zwei Atemtypen:** **Ein- und Ausatmer** Alles Leben beginnt mit dem ersten Atemzug. Hier beginnen wir in den Rhythmus des Lebens selbstständig einzutauchen, indem wir zuerst ein- oder ausatmen. Der Geiger Erich Wilk (1915–2000) machte eine bahnbrechende Entdeckung. Im 2. Weltkrieg kam er zu Generalfeldmarschall Rommel in die Wüste Sahara. Schon nach wenigen Wochen wurde er englischer Kriegsgefangener. Während dieser drei Jahre unter härtesten Bedingungen kam er im Rahmen seiner ständigen Beobachtungen zu einer fundamentalen Erkenntnis. Vor dem Krieg hatte er bereits den Mondrhythmus gespürt, in der Sahara den Sonnenrhythmus. Er entdeckte, dass in der Geburtsstunde durch den Sonnen- oder Mondeinfluss zwei lebensbestimmende Atemtypen entstehen. Im Moment der Geburt, mit dem Beginn der eigenständigen Atmung, wird der Ur-Typ des Menschen (Ein- oder Ausatmer) festgelegt. Aus dem Überwiegen des Einflusses der Sonne resultiert eine aktive Ausatmung, überwiegt dagegen der Mondeinfluss, manifestiert sich eine aktive Einatmung.

Grundsätzlich übt der Mond einen horizontal dehnenden Einfluss und die Sonne einen vertikal ziehenden Einfluss auf die belebte Natur aus. Der bei der Geburt jeweils vorherrschende Einfluss ist berechenbar und kann für jeden Menschen exakt bestimmt werden. Der einmal von der Natur festgelegte Atemtyp lässt sich nicht umkehren. Mond und Sonne sind offenbar in der Lage, unser Gehirn in der Geburtsstunde zu

prägen. Es gibt einen kleinen Bereich, in dem sich der Atemtyp nicht genau berechnen lässt. Menschen, die in dieser Zeit das Licht der Welt erblicken, werden zunächst »Fragezeichentyp« genannt. Ist ein Mensch entweder zum aktiven Einatmer (lunarer Atemtyp) oder aber zum aktiven Ausatmer (solarer Atemtyp) geboren, kann er diesen Typ, um seine körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten, durch eine entsprechenden Verhaltensweise unterstützen (s. das hervorragende Lehrbuch von Dr. med. Christian Hagen: »Grundlagen der Terlusologie – Praktische Anwendungen eines bipolaren Konstitutionsmodells«, Haug-Verlag, Stuttgart 2013). Ganz wichtig sind die Verengungs- und Dehnungszonen des Körpers für die zwei verschiedenen Atemtypen. Der Einatmer ist im Brustbereich zu Hause, er nimmt viel Luft zu sich. Der Ausatmer »lebt« im Bauch-Beckenraum und gibt Luft ab. Es gibt eine Fülle von weiteren Unterscheidungsmerkmalen, die aber im Kontext dieses Buches den Rahmen sprengen würden. (Hier können Sie Ihren Typ berechnen: <http://hagen.name/allgemein/allgemein.html>).

## Falscher Atem macht sauer

Das Atmen ist bei jedem Lebewesen für die Gesundheit ebenso wichtig wie Essen und Trinken – vielleicht sogar noch wichtiger. Ohne Essen und Trinken kann der Mensch viel länger aushalten als ohne zu atmen. Das schafft er höchstens drei Minuten, ein klein wenig länger, wenn jemand zufällig Perlentaucher ist. Schon die lebenswichtige Bedeutung des Atmens zeigt an, wie wichtig es sein muss, richtig zu atmen. Denn falsches Atmen lässt die Säuren im Körper ansteigen und ist somit schädlich.

**Richtiges Atmen von der ersten Minute an** Die moderne Medizin weiß, dass die alten Grundsätze der Atmung richtig sind. Heute kennt sie auch die »Embryonalatmung«, denn das Ungeborene im Mutterleib ist ja nicht imstande, durch Mund oder Nase zu atmen. Es atmet und ernährt sich durch die Nabelschnur, die »Pforte des Lebens und des Schicksals« – so das Verständnis der Chinesen. Schon kurz nach der Geburt aber zeigt sich der Unterschied zwischen den althergebrachten Atemtechniken der Chinesen und unseren westlichen, eher »brachialen« Praktiken. Das Neugeborene ist für wenige Augenblicke ohne Atemluft. Und diesem von der großen Anstrengung der Geburt erschöpften, zerbrechlichen Wesen wird hierzulande nach dem Durchtrennen der Nabelschnur mit Schlägen auf den Rücken das Luftholen beigebracht.

Um wie viel sanfter dagegen die Methode der Chinesen: Von alters her wird dort der Nabel mit warmem Wasser abgetupft. Das Baby beginnt dadurch, selbstständig zu atmen.

Denn, so sagt die chinesische Lebensweisheit: »Der Nabel ist die Urquelle allen Lebens.«

Für uns westliche Menschen bilden Nase, Mund, Rachen und Lunge die wichtigsten Wege für die Atmung. Für die Chinesen gilt als allerwichtigster Punkt der Nabel. Eines ihrer Sprichworte sagt: »Konzentriere dich beim Atmen lange genug auf deinen Nabel, dann wirst du den Mittelpunkt der Welt erleben.«

## 2 Richtiger Atem braucht drei wichtige Helfer

Die Atmung ist ein höchst komplizierter Vorgang. Wir möchten an dieser Stelle die drei wichtigsten Stationen hervorheben.

## Mund zu, Nase auf!

Wer durch den Mund einatmet, wird schnell sauer. Die Zellen bekommen nicht genügend Sauerstoff ( $O_2$ ), ihre Lebensdauer verkürzt sich damit rapide. Bei einem größeren Zellsterben fällt im Körper zusätzliche Asche an. Durch dieses Abfallprodukt verschiebt sich der pH-Wert in den sauren Bereich, der Organismus wird übersäuert. Ähnlich wie beim Alterungsprozess sterben mehr Zellen ab, als sich neue bilden. Die wichtigste Regel ist, dass die Atmung ausschließlich durch die Nase zu erfolgen hat. Nach dem deutschen Arzt Dr. Johannes L. Schmitt, Autor des Buches »Atemheilkunde«, spielt die Enge der Nase eine bedeutsame Rolle für die Atmung. Durch den erhöhten Widerstand beim Einatmen werden der Sog und Unterdruck im Brustkorb gesteigert. Das wiederum hat seine Auswirkung auf die Ansaugung des Körperblutes in die Lungen, der Rückstrom des Bluts aus den Venen wird erheblich gefördert. Gleichzeitig verlängert sich dadurch die Einatmungsphase, der Gasaustausch in den Lungen wird ange-regt, ebenso der Kreislauf. In dem Moment aber, in dem der Mund für die Atmung zur Hilfe genommen wird, ist auf der Stelle die Balance zwischen Sauerstoff und Kohlendioxid gestört.

Wer mit geschlossenem Mund atmet – beim Bergsteigen, beim Laufen, beim Schwimmen –, der kann keine Muskelkrämpfe bekommen. Weil der Kohlendioxidgehalt im Blut nicht abfällt. Ein Muskelkrampf ist nichts weiter als eine akute Vergiftung aufgrund von mangelndem Sauerstoff, der nicht in die Zelle gelangt. Die Zellen produzieren in dieser Situation Leichengifte. Deshalb: ausatmen, die Luft kurz anhalten (circa 20 Sekunden), danach normal durch die Nase weiteratmen. Das berühmte Phänomen, dass man »aus der Puste kommt«, es darf und muss nicht passieren. Viele Läufer verspüren nach fünf bis zehn

**Wichtig:** immer durch die Nase einatmen      Minuten eine kleine Krise. Sie sind geneigt, den Mund zu öffnen und nach Luft zu schnappen. Zu diesem kritischen Zeitpunkt sollte man für kurze Zeit die Luft anhalten und dann durch den Mund intensiv ausatmen (Einatmung grundsätzlich nur durch die Nase). Dadurch wird der Kohlendioxidanteil der Atemluft erhöht, und dann kann die Nasenatmung ohne Beschwerden fortgesetzt werden. Der Mund ist für die Atmung im Grunde gar nicht geeignet. Es fehlen Schleimhäute und Haare, die eine ganz wesentliche Wirkung bei der Filterung der Luft ausüben. Ausnahmen könnten nur für Menschen mit »Haaren auf den Zähnen« gelten ...

## Das Zwerchfell hält alles in Schwung

Zwerchfell (griech.: phrén, diaphragma, lat.: hiatus). Das Zwerchfell (zwerch = quer) könnte man als quer liegende Muskelplatte bezeichnen, denn sie liegt kuppelförmig zwischen Brust- und Bauchhöhle, wobei sie an den Rippenbögen fest verwachsen ist. Die Griechen bezeichneten das Zwerchfell (Diaphragma) als das Zentrum des Menschen.

Der Vorgang, der den Gasaustausch in den Lungen ermöglicht, ist die Atembewegung. Und diese beschränkt sich keineswegs auf den Oberkörper. Lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf den Rhythmus, der von Geburt an unseren Körper bewegt, und erspüren wir, was dabei in uns vor sich geht. Es wird deutlich, dass die Bewegung des Weitwerdens und Zurückschwingens des Lungenraumes vom Zwerchfell ausgeht. Dieses setzt die angrenzenden Körperpartien mit in Bewegung.

Senkt sich das Zwerchfell beim Einatmen, so wird der Bauchraum zusammengezogen, die Bauchmuskulatur und der Beckenboden

geben Raum, die Körperwandung des Bauches weitet sich bis hin zu den Beinen. Im Ausatmen schwingt die Muskulatur mit den bewegten Skelettelementen (Lendenwirbelsäule, Kreuzbein, Becken) und den Bauchorganen in die Ausgangslage zurück. Das Gleiche gilt für die an den Brustkorb angrenzenden oberen Körperpartien, verursacht durch die Weitung des Brustkorbs beim Einatmen.

Die Atmung massiert und aktiviert die Muskulatur der Körperwände von innen heraus, Zirkulation und Stoffwechsel in den Geweben werden angeregt. So kann sich der Körper mühelos aufrichten, denn ein ausgeglichener Tonus der Muskulatur lässt den ganzen Körper durch die Atembewegung mitschwingen.

Der ganze Körper schwingt in der Atembewegung

Zugleich wirkt die Atembewegung auf die Organe im Bauchraum ein, es entsteht dort ein Sog, der den Blut- und Lymphkreislauf besser arbeiten lässt.

Senkt sich das Zwerchfell beim Einatmen, so nimmt es die Organe mit, die unter seiner Kuppel liegen. Der Bauchraum wird komprimiert, die Bauchorgane bis hin zu den Organen des kleinen Beckens erfahren gleichsam eine wohltuende Massage. Diese fällt umso stärker aus, je kräftiger die Zwerchfellbewegung, je stärker die Spannkraft der Bauchmuskulatur und je aufrechter die Haltung der Lendenwirbelsäule ist.

Der Fluss der Säfte (Galle, Bauchspeicheldrüse, Lymphe), die Bewegungen des Magens und Darmes (Peristaltik), die Arbeit der Nieren, ja sogar die vegetativen Nervengeflechte werden allesamt angeregt.

Die Bewegung des Zwerchfells massiert die Bauchorgane

Zugleich wird das Blut aus den Venen im Bauchraum leber- und herzwärts befördert. Die Klappen in den Venen sorgen dafür, dass die Stromrichtung des Blutes gewährleistet ist.