



Aufgeatmet

Ü bersäuert zu sein heißt, auf körperlicher Ebene die gesunde Balance verlassen zu haben. Die primäre Aufgabe lautet nicht, basische Pulver zu schlucken. Sie heißt vielmehr, einen optimalen Atemrhythmus zu finden.



Wenn ich mit bestimmten Freunden essen gehe, fühlen sich meist zwei für die anstehende Weinauswahl zuständig. Der eine ist magenresistent und trinkt gern deutschen Wein, auch Rebsorten mit einer gewissen Säure. Der andere kann überhaupt keine Trauben vertragen, die seinen Magen noch weiter übersäuern. Letzterer bestellt dann auch meistens.

Ich erinnere mich gern an meine unbeschwerte Kindheit. Mein Vater liebte es zum Beispiel, in eine saftige Zitronenscheibe zu beißen. Dabei verzog er derart das Gesicht, dass wir Kinder immer schallend lachen mussten. Daher wird wohl auch der Ausdruck »Sauer macht lustig« stammen ... Wenn wir Heranwachsenden dagegen mal wieder etwas verbrochen hatten, war's gar nicht mehr so witzig. Denn »saure« Eltern verhalten sich grundsätzlich kontraproduktiv zur eigenen Stimmung.

Oft wird das Adjektiv »sauer« mit negativen Assoziationen besetzt: saurer Regen, saure Milch, Übersäuerung. Wer schon einmal bei einem naturheilkundlich arbeitenden Therapeuten gewesen ist oder ein Buch über gesunde Ernährung gelesen hat, kennt meist den Begriff der »Azidose«, der Übersäuerung.

Da wird doch gern behauptet, die moderne Wohlstandskost enthalte zu viele säurebildende Inhaltsstoffe. Ich will dem nicht grundsätzlich widersprechen, obwohl insbesondere die in der Ganzheitsmedizin präferierten Gemüsegerichte, möglichst in leicht oder schnell erhitzter Form mit etwas Öl zubereitet, neben Datteln, Feigen und Oliven zu den basischsten Lebensmitteln zählen. Und natürlich übersäuern fünfzehn Tassen Filterkaffee pro Tag den Organismus ebenso, wie zu viel Zucker dick macht.

Worauf ich jedoch hinweisen möchte, ist, nicht ungeprüft den oft unwissenschaftlichen Pseudofakten Glauben zu schenken. Ein wenig vom ungläubigen Thomas darf ruhig in jedem von uns sein. Seit Jahrzehnten wird das Säure-Basen-Thema unter gleichen Vorzeichen immer wieder neu veröffentlicht. Dabei werden nur leider zwei Grundlagen der Physiologie (Lehre der Stoffwechselfunktionen) und der Pathogenese (Lehre der Krankheitsentstehung) außer Acht gelassen:

Erstens gibt es keine allgemeingültige Ernährungsempfehlung. Menschen verschiedener Hautfarben, Geschlechter oder Blutgruppen und vor allem mit unterschiedlich besiedelter Darmschleimhaut und nicht vergleichbaren Enzymfunktionen des Magen-Darm-Trakts werden mit Sicherheit auch unterschiedliche Verdauungskapazitäten haben. Die einen verdauen ein bestimmtes Lebensmittel, während es anderen Probleme bereitet. Zwar gilt für alle, dass schnell und einfach verdauliche Nahrungsmittel weniger Energie als schwer verdauliche verbrauchen, doch für den einen wirken zum Beispiel schwarze Oliven basisch, für den anderen säurebildend. Warum? Wenn der Darm aus individuellen Gründen nicht in der Lage ist, die Olive mit Hilfe seiner Enzyme, Gallensäuren und Darmflorabakterien in seine kleinsten Bestandteile – die eigentlichen Nährstoffe – zu zerlegen, muss eine erhöhte Energie aufgewandt werden. Mehr Energie benötigt mehr Durchblutung. Die Herzaktivität steigert sich. Ein erhöhtes Maß an energiereichem Sauerstoff wird benötigt. Die Atmungsaktivität steigert sich. Irgendwann ist dann auch diese Olive in ihre Bestandteile zerlegt. Doch wird, wie es die meisten tun, vorher noch zu wenig gekaut, muss der Magen sich auch noch auf eine gesteigerte Salzsäureproduktion einlassen.

Allerdings ist der Energieverbrauch des menschlichen Darms in gewisser Hinsicht eingeschränkt. Er gehört nun einmal nicht zu den sogenannten Schockorganen wie Gehirn, Herz, Leber oder Nieren. Die stehen im Versorgungsanspruch immer auf den ersten Plätzen. Sinkt infolge eines erhöhten Energieverbrauchs die Sauerstoffversorgung im Gesamtorganismus, wird die Darmdurchblutung erst einmal nach unten reguliert. Das merken Sie, indem Sie entweder das Gefühl von Steinen im Bauch haben oder nach der Mahlzeit (postprandial) von einer bleiernen Müdigkeit überfallen werden.

Immer wenn man sich nach dem Essen müde fühlt, hat man für seinen Darm unverträgliche Substanzen gegessen, es sei denn, es handelt sich um die letzte Vertilgung eines Döners um 3.00 Uhr morgens nach alkoholschwangerer Kneipenrunde – da wäre es zwangsläufig die biologische Konsequenz. Denn ein erhöhter Energiebedarf in den Verdau-



ungsorganen, verbunden mit einem ausgeprägten Sauerstoffmangel in den Darmwänden, führt immer zu einer entscheidenden Umstellung im Stoffwechsel: Energie wird nunmehr über den anaeroben, also sauerstoffarmen Weg produziert. Hier dient meist der Einfachzucker Glukose als Ausgangsstoff, ein schnell verwertbares Kohlenhydrat. Stark konzentriert ist Glukose in Süßigkeiten oder hellem Mehl. Auch deshalb essen viele Menschen gern etwas Süßes nach dem Essen. Dummerweise ist das Stoffwechselendprodukt dieses Vorgangs Laktat, also Milchsäure.

Jeder, der schon einmal seinen Muskelkater bejammert hat, kennt die Laktatwirkung im Gewebe. Dem überbeanspruchten Muskel fehlte irgendwann der energispendende Sauerstoff. Allein der übersteigerte Ehrgeiz seines Besitzers zwang ihn dann zur Umstellung auf die anaerobe Energiegewinnung. Die Rache in Form eingelagerter Säuremoleküle zeigt die grundsätzlich nachtragende Charaktereigenschaft unserer Skelettmuskulatur. Was allerdings kaum jemandem bewusst ist: Dieser Mechanismus wirkt in jedem Gewebe, also auch in der Leber (Kater am nächsten Morgen), Gehirn (reduzierte Aktivität oder schlechte Stimmung) oder und vor allem im Herzen (Schmerzen in der Brust).

Womit wir bei der zweiten wichtigen Ursache der sogenannten Übersäuerung angelangt sind: dem oftmals vernachlässigten System von Herz und Lunge. Sauerstoff (O_2) ist ja die wichtigste chemische Energiequelle des Körpers, wie Sie bereits im Biologieunterricht gelernt haben. Nur neun Minuten kann das Gehirn überleben, wenn es von dieser energispendenden Versorgung abgeschnitten ist. Alle großen Entspannungstechniken wie Meditation, autogenes Training, Pilates oder Joga basieren auf der atmungsoptimierten Sauerstoffzufuhr.

Achtzig Prozent der benötigten Energie bezieht der Körper über die Verarbeitung von Sauerstoff. Ein gesundes Gewebe im aeroben, also sauerstoffabhängigen Stoffwechsel kann gar nicht sauer werden, befindet sich also im optimalen pH-Bereich.

In diesem Zusammenhang interessierte mich natürlich die Frage, wie das basisch wirkende O_2 eigentlich zu seinem Namen »Sauerstoff« kam. Eigentlich müsste es doch »Basenstoff« heißen? Die Geschichte klärt uns

auf. Im Rahmen einer Analyse von Verbrennungsvorgängen entdeckten der deutsch-schwedische Apotheker Carl Wilhelm Scheele (1771) und der englisch-amerikanische Theologe und Naturwissenschaftler Joseph Priestley (1774) unabhängig voneinander den Sauerstoff. Im Jahr 1779 schlug der französische Chemiker Antoine Lavoisier den Begriff »Oxygenium« (»Säurebildner«) vor. Zu dieser Zeit ging man davon aus, dass Sauerstoff für die Bildung von Säuren verantwortlich war. Heute weiß man, dass diese Wirkung nicht den beiden O-Atomen, sondern dem Wasserstoff (H) zugeschrieben werden muss.

Etwa dreihundert Millionen Lungenbläschen sorgen auf einer Fläche von achtzig bis hundertzwanzig Quadratmetern dafür, dass der Sauerstoff aus der Einatemluft ins Blut gelangt. Dort wird er an Hämoglobin geheftet, den Blutfarbstoff. Ein häufig vorkommender Eisenmangel kann zu einer Verminderung des Hämoglobins und damit zur chronischen Müdigkeit führen. Auch bei starken Infektionen sinkt der Eisenspiegel oftmals ab und drückt sich in völliger Ermattung aus.

Zurück zur Theorie: An den engsten Stellen der Arterien, den Kapillaren, tritt dann der Sauerstoff in das Gewebe über. Aber nur, wenn wiederum auf den roten Blutkörperchen ein bestimmtes Enzym aktiviert ist. Heizungs- und Großstadtluft verringern diese Enzymaktivierung, Gebirgs- oder Seeluft optimieren sie ebenso wie ein Gewitter.

Und jetzt wird es noch spannender. Im Gewebe, also in den einzelnen Körperzellen, wird in den sogenannten Mitochondrien (»Kraftwerke« der Zellen) Energie als chemische Verbindung gewonnen (Adenosin-Phosphor-Magnesium-Kom-

»Der beste Arzt ist die Natur, denn sie heilt nicht nur viele Leiden, sondern spricht auch nie schlecht von einem Kollegen.«

Ernst Ferdinand Sauerbruch (1875–1951),
deutscher Chirurg



plex [ATP]). Unter Zuführung verschiedener Kofaktoren wie Vitamin B oder Fettsäuren entsteht so ein hochexplosives Gemisch. Dieses stellt die benötigte Energie zur Verfügung. Man kann ein Muskelzucken mit der Kolbenbewegung im Benzinmotor vergleichen, wenn Luft und Benzin zusammen »explodieren« und damit das Auto antreiben.

Gerade der Herzmuskel benötigt viel Energie in Form von Sauerstoff. Vierundzwanzig Stunden am Tag. Zwar ist das Herz ein »Allesfresser«, kann also Stoffwechselprodukte wie freie Fettsäuren, Glukose, Laktat und auch Kreatin verwenden. Eine verringerte Sauerstoffzufuhr führt allerdings wie bei einem verstopften Luftfilter im Auto oder Staubsauger schnell zum tragischen Kollaps.

Ein paar Zahlen für Sie, um sich die enorme Pumpleistung unseres grandiosen Herzmuskels vor Augen zu führen: Es schlägt etwa siebzigmal pro Minute, 4200-mal pro Stunde, 100 800-mal am Tag, sechsunddreißig Millionen Male im Jahr. Bei einer Lebensdauer von achtzig Jahren schlägt es also knapp drei Milliarden Mal im Leben und verteilt damit die unvorstellbare Menge von 210 Millionen Liter Blut im Körper.

Gerade im Herzmuskel kann eine Übersäuerung infolge eines anaeroben Stoffwechsels einfach nachgewiesen werden. Im Blut bestimmt der Arzt dafür mit geringen Mitteln das Enzym Laktatdehydrogenase (LDH, »Muskelkaterabbauenzym«). Eine bessere und einfachere Prophylaxe für den wichtigsten Muskel im Körper gibt es wohl kaum. Wenn man diese Untersuchung noch durch die Messung des arteriellen Sauerstoffdrucks ergänzt (kennt jeder aus dem Fernsehen als Fingerclip auf Intensivstationen), kommt man der eigentlichen Ursache von Übersäuerungen schnell und unkompliziert auf die Spur.

In den küstennahen Wäldern südlich von San Francisco forscht ein Team des *Institute of HeartMath* seit Anfang der neunziger Jahre an der optimalen Stressbewältigung. Übersetzt für unsere Überlegungen heißt das: an der optimalen Energiezufuhr für den Körper. In Zusammenarbeit mit mehreren Universitätskliniken in den USA und Kanada konnten in den letzten Jahren bahnbrechende Entdeckungen veröffentlicht werden:

Zum einen ist das Herz das zentrale Steuerorgan des Organismus. Dies ist an sich schon eine Schlagzeile wert. Über vierzigtausend Nervenzentren (Ganglien) wurden bislang am Herzen entdeckt. Ich habe noch gelernt, dass es eigentlich nur zwei gibt: den Sinus- und den AV-Knoten. Doch mit dieser überwältigenden Zahl an Ganglien stellt »die Pumpe« eines der sensibelsten Organe im Körper dar. Philosophen, Gelehrte und spirituelle Lehrer wissen dies seit Jahrtausenden, kommt es doch in Sätzen zum Ausdruck wie »Man sieht nur mit dem Herzen gut« (Antoine de Saint-Exupéry) und vielen anderen mehr.

Vom Herzen wird insbesondere das Gehirn gesteuert. Woody Allen sagte einst, das Schwierigste am Leben sei es, Herz und Kopf dazu zu bringen, dass sie zusammenarbeiten. In seinem Fall verkehrten sie noch nicht einmal auf freundschaftlicher Basis... Dies mag eine der ketzerischsten Thesen in der Schulmedizin sein. Gilt doch dort die Auffassung, das Gehirn sei der zentrale »Server«, also Datenspeicher und -verteiler. Auch manche philosophisch orientierten Menschen mögen jetzt innerlich zusammenzucken, sie verbreiten nämlich gern die These: »Die Materie folgt dem Gedanken.« Ist hier ein Umdenken nötig? Muss der Mensch nicht sein oberstes Augenmerk auf sein Herz richten, auf seinen eigentlichen »Kommandanten«? Sollte man nicht endlich dem Gedanken der »Kondition des Herzens« nachgehen?

Das messbare Magnetfeld des Herzens ist bis zu fünftausendmal so stark wie der stärkste Gedanke, den Sie haben können. Also Gedanken verbunden mit Wut, Angst oder des Verliebtseins. Das mag auch der Grund dafür sein, dass es manchen Menschen trotz bester Absichten nicht gelingt, »positiv zu denken« oder »keine Angst zu haben«.

Die wirklich sensationelle und bahnbrechende Entdeckung der kalifornischen Forscher jedoch ist die bewusste Beeinflussung einer eingeschränkten Herzleistung. Nach Auswertung Tausender Messungen haben sie verschiedene Atemtechniken entwickelt, die jedes Herz in seinen optimalen Zustand führen können. Dabei wurde über einen Messsensor die sogenannte Herzfrequenzvariabilität (HRV) bestimmt. Die HRV ist der Abstand der einzelnen Herzschläge.



Wenn Sie einen Puls (Herzschläge pro Minute) von beispielsweise fünfundsiebzig in der Minute haben, variieren die Abstände zwischen den einzelnen Herzschlägen erheblich. Beim Kind kann die Varianz zwischen fünfundvierzig und hundertfünfzehn liegen, beim Erwachsenen meist zwischen fünfundsechzig und fünfundachtzig. Je älter man wird und je näher der Tod rückt, umso starrer wird die Messkurve. Wir führen selbst seit dem Jahr 2001 solche Messungen durch und können bestätigen, dass in einem kranken Organismus, zum Beispiel bei einer Krebserkrankung, immer eine sehr geringe Herzfrequenzvariabilität nachgewiesen wird. Krebs entsteht aber nur im sauren, sauerstoffarmen Gewebe. Und genau diese Patienten zeigen überhaupt keine nennenswerte Varianz mehr.

Eine der in den USA entwickelten Techniken betrifft die Atmung und ist sehr simpel. Und da komme ich wieder mit meiner Suche nach einfachen und genialen Lösungen auf den Plan. Das *Institute of Heart-Math* hat den sogenannten *emWave Personal Stress Reliever* entwickelt, ein kleines Gerät, das über den Daumen oder einen Ohrclip ebendiese HRV misst.

Ich musste es natürlich genau wissen und ließ mich in der Methode weiterbilden: in den Niederlanden, bei der dort ansässigen Europazentrale dieses Forschungsinstituts. Darüber hinaus legte ich mir sowohl das Handgerät als auch ein Computerprogramm mit optimierter Mess- und Analysefunktion zu. Das Ergebnis war ebenso simpel wie grandios: Wenn Sie – in möglichst entspanntem Zustand – vier Sekunden intensiv ein- und vier Sekunden langsam ausatmen, dabei Brustkorb und Bauch gleichzeitig mit Luft füllen und wieder entleeren, gelangen Sie innerhalb kurzer Zeit (Geübte schaffen es in wenigen Sekunden) in die sogenannte optimale Herzkohärenz. Also in den Zustand, in dem das Herz seinen besten Arbeitsrhythmus gefunden hat. Quasi einen Sinusrhythmus von an- und absteigender Herzfrequenzvariabilität. Als logische Konsequenz werden alle anderen Organe besser durchblutet und mit Nährstoffen versorgt. Vielleicht sollte es Woody Allen also einfach mit bewusstem Atmen probieren?

Und wenn Sie dabei mental langsam Abstand nehmen von den stressigen, negativen Gedanken und sich in Dankbarkeit dem Schönen, dem Harmonischen zuwenden, hält dieser Zustand umso länger an.

Verzeihen Sie mir diesen Ausflug in die Theorie, er war für das Verständnis dieser wichtigen medizinischen Neuerung notwendig. Nun aber fort von der Wissenschaft und wieder hin zu den praktikablen Lösungen. Wenn Sie all Ihre Organe, ob die Oberschenkel beim Skifahren, das Gehirn beim Lernen oder die Leber beim Genießen, optimal mit der notwendigen Energie versorgen wollen, sollten Sie vor allem die richtige Atemtechnik anwenden.

Falls Sie Ihrem fleißigen Darm nach dem Festschmaus, Ihrem geschundenen Rücken nach einem anstrengenden Bürotag oder Ihren interessierten Augen nach stundenlangem Lesen unter schlechtem Licht etwas Gutes tun wollen, wenden Sie nachfolgende Empfehlungen an. Das Gleiche gilt – nach den Erkenntnissen aus Kalifornien – übrigens auch für die Psyche: Ob Frustration, depressive Stimmung, Liebeskummer oder Angst: Eine gezielte Sauerstoffmehrversorgung kann Ihre »saure Grundstimmung« angreifen und vernichten. Dann steht einem Leben im Einklang mit der Natur und Ihrer Umgebung nichts mehr im Wege.



Verzichten Sie auf solche Lebensmittel, die für Sie unverträglich sind. Die bereits erwähnte geniale Blutgruppendiät nach Peter D'Adamo gibt ein erstes ungefähres Vorgehen an die Hand. Besser noch sind individuelle Messungen über Provokationstests und sogenannte LTT-Blutuntersuchungen (Lymphozytentransformationstests). Da für die meisten erwachsenen Menschen



Kuhmilchprodukte unverträglich sind, kann durch den Verzicht oder zumindest eine verringerte Aufnahme ein erstes wichtiges Ergebnis erzielt werden. Milch ist das häufigste Allergen in Deutschland, gefolgt von Milchzucker und Weizen. Nur selten bringt schon eine Umstellung auf laktosefreie Kuhmilchprodukte eine Besserung, optimal ist der komplette Verzicht auf Milchprodukte von der Kuh. Insbesondere Patienten mit Hauterkrankungen oder Allergien profitieren immens von einer Umstellung auf Soja-, Reis-, Mandel-, Kokosnuss- oder Hafermilch.

Trinken Sie viel Wasser, am besten gutes stilles Wasser. Es sollte mineralstoffreich sein, denn Mineralien wie Calcium, Magnesium oder Kalium haben positiven Einfluss nicht nur aufs Herz. Wobei Wasser aus zertifizierten Quellen, die meist auch hohe energetische Wirkungen haben, der Vorzug zu geben ist. Wasser, also H₂O, enthält wie Yin und Yang beide benötigten Komponenten einer gesunden Energiezufuhr. Falls Sie oft müde sind, probieren Sie einfach einmal eine sechswöchige Kur, in der Sie als Getränk ausschließlich ein hochwertiges stilles Mineralwasser verwenden.

Wenn Sie gern Kaffee trinken, dann bitte frisch gemahlen und am besten mit Dampf aufgesetzt. Die Südländer hatten mit ihren Espresso-Maschinen schon lange das richtige Händchen. 1999 veröffentlichte ein amerikanisches Medizinjournal interessante Studien aus einer New Yorker Klinik: Frisch gemahlener und auf Dampfart zubereiteter Kaffee hatte eine nachweisbare antioxidative (giftbindende) Wirkung. Also vergleichbar mit der Wirkung guter Vitaminprodukte.

Essen Sie rohes Gemüse oder Obst nicht nach 15.00 Uhr. Und kauen Sie es sorgfältig. Ansonsten kann der berühmte »one apple a day« den Magen-Darm-Trakt übermäßig belasten und sauer wirken. Apropos Apfel: Nicht jeder verträgt ihn. Unter den Top 25 der Nahrungsmittel-unverträglichkeiten nimmt diese eigentlich gesunde Obstsorte in Deutschland einen bedenklichen Rang unter den ersten zehn ein! Ein Bluttest gibt Ihnen Klarheit.

Lassen Sie doch einmal Ihren Säurestatus bestimmen. Eine erste Analyse kann über den Urin mit Teststäbchen aus der Apotheke schnell und

einfach durchgeführt werden. Allerdings dienen hier erst Tageskurven ab einer Woche als aussagekräftig. Darüber hinaus kann jeder Arzt die wichtigen sauerstoffabhängigen Enzyme bestimmen. Als »Notizfunktion« für Sie vermerke ich hier nur die medizinischen Bezeichnungen: Blutbild mit Retikulozyten (jungen roten Blutkörperchen als Ausdruck der Knochenmarksreserve); Eisen mit Transferrin (Transporteiweiß) und Transferrinsättigung sowie Ferritin (Speicherform des Bluteisens); Kreatinkinase (Muskelenzym) und Laktatdehydrogenase (Herzenzym); Sauerstoffdruckmessung (sPO₂ oder PO₂).

Sollten Ihre Werte auf einen Sauerstoffmangel hinweisen, ergänzen Sie die fehlenden Mineralien. Auch die in der Naturheilkunde oft verordneten Sauerstoff- und Ozontherapien können zu einem schnellen Auffüllen der Speicher führen. Und vergessen Sie nicht die Atemtechnik: So oft und so lange wie möglich atmen Sie ganz bewusst im Vier-Sekunden-Rhythmus ein und aus. Diese Technik hat sich übrigens auch hervorragend bei Einschlafstörungen bewährt. Wenn im Bett darüber hinaus die Gedanken kreisen und nicht enden wollen, halten Sie zwischen den Atemübungen dreimal hintereinander die Luft für zehn Sekunden an. Das fährt den nimmermüden Schädel und den Körper herunter.

Und wenn zurzeit eines der Organe Ihres Körpers krank ist: Atmen Sie bewusst in dieses Organ hinein, indem Sie Ihren Atemstrom gezielt darauf lenken. Sie können bei Kopfschmerzen direkt an Ihre Hirnhaut, bei Verdauungsstörungen direkt in Ihren Darm und bei Knieschmerzen direkt in das betroffene Gelenk »hinatmen«. Dadurch öffnen sich im betroffenen Organ kleinste Blutgefäße, die neben dem lebenswichtigen Sauerstoff weitere Nährstoffe und Abwehrzellen schleusen.

Wenn Sie viel Sport betreiben und/oder sich oft gestresst fühlen, greifen Sie ruhig zu entsäuernden Präparaten. Achten Sie bitte darauf, dass diese keine Laktose (Milchzucker) enthalten, sonst könnten sie kontraproduktiv wirken. Mein Lieblingsmittel muss ich hier einfach einmal nennen: Gelum-Tropfen, ein sauerstoffaktivierendes Entsäuerungsmittel mit leistungssteigernden Eigenschaften. Es enthält neben rechtsdrehender Milchsäure (basisch wirkend) auch Eisen, Phosphor, Kalium und Citrat.

In jedem Reformhaus können Sie Basenbäder kaufen, Zusätze zum Badewasser, die wertvolle Mineralien enthalten. Entsäuern heißt ja auch entgiften. Nach fachlicher Anweisung durchgeführte Saunagänge eignen sich hierfür hervorragend. Und wer keine Schwitzkammer zur Verfügung hat, dem empfehle ich das preiswerte Salzbad. Hierfür kaufen Sie drei Kilo einfaches Speisesalz und lösen es in einem heißen Vollbad auf. Bleiben Sie je nach Ihrer Kreislaufkondition fünf bis zehn Minuten darin liegen. Durch die hohe Salzkonzentration im Badewasser außerhalb Ihres Körpers beginnt die Haut sofort zu schwitzen und gibt damit Schlackenstoffe an das Salzwasser ab. Nach dem Bad spülen Sie das Salzwasser ab und legen sich dreißig Minuten hin. Möglichst mit Morgenmantel in einer waschbaren Decke. Nachdem Sie nun eine halbe Stunde weitergeschwitzt haben, nehmen Sie wie beim Saunagang wieder viel Flüssigkeit zu sich. Ich garantiere Ihnen, Sie fühlen sich danach besser.

Achten Sie auf viel Frischluftzufuhr. Nicht jedem ist es vergönnt, direkt vor seiner Haustür das Meer oder ein Gebirge zu haben. Da wäre ja die schnelle Aufladung des ionisierten Sauerstoffs am besten. Einen wunderbaren Spaziergang kann man aber jederzeit und überall erleben. Wenn Sie die Möglichkeit haben, verlegen Sie diesen zumindest an ein Gewässer. Dort herrscht oft ein besseres Magnetfeld vor. In meinem heimatlichen Köln kann man diese intuitive Erkenntnis gut beobachten: Beim ersten Sonnenstrahl sind die Uferpromenaden am Rhein brechend voll. Die kölsche Riviera lässt grüßen.

Gerade nach dem Essen ist ein sauerstoffreicher Spaziergang unglaublich wohltuend. Nicht umsonst lautet ein altes Sprichwort: »Nach dem Essen sollst du ruhn oder tausend Schritte tun.«



Wenn wir im Einklang mit der Natur lebten. Wenn wir keine Industrie hätten. Wenn wir nicht Unmengen potenziell schädlicher Strahlung ausgesetzt wären. Wenn wir nur das äßen, was im heimischen Garten gerade wächst. Wenn wir dazu keine Düngemittel bräuchten. Dann, und nur dann, würden wir alle benötigten Nährstoffe aus der Nahrung beziehen können. Was heißt das für unsere Ernährung?