

# Wie entschlacke ich erfolgreich?

Ute und Roland Jentschura



Verlag Peter Jentschura



Dipl. oec. troph. & Heilpraktikerin Ute Jentschura und Dipl. oec. troph. Roland Jentschura

Wir Menschen sind von der Natur als perfekte Lebewesen geschaffen. Mit unserer Fähigkeit zur ständigen Regeneration könnten wir 120 Jahre und älter werden. Aber viel interessanter als das theoretisch zu erreichende Alter ist der praktische Weg dorthin. Die Frage ist:

### Wie bleibe ich schön und gesund?

Das ist einfacher, als viele Menschen wissen oder glauben. Im Grunde genommen sind die von uns allen gewünschte Schönheit und Gesundheit mit der Beachtung von Drei Leitsätzen möglich, die Dr. h. c. Peter Jentschura in seinen Bestsellern der Gesundheitsliteratur „Gesundheit durch Entschlackung“ und „zivilisatoselos“ formuliert hat. Diese Drei Leitsätze der Schönheit und Gesundheit lauten:

1. Meide Schädliches!
2. Iss, trink, tue Nütliches!
3. Scheide Schädliches aus!

Wir Menschen unterliegen den Naturgesetzen. Über Jahrmillionen haben wir uns der

Natur folgend entwickelt und uns an sie angepasst. Die lebendige Natur lieferte uns im Überfluss alle Nährstoffe, die wir für unsere Gesundheit brauchten. Schädliches gab es kaum, und die wenigen Schadstoffe, die in den Körper gelangten, konnten ohne Probleme wieder ausgeschieden werden. Wir konnten gar nicht anders, als nach den Drei Leitsätzen der Schönheit und Gesundheit zu leben.

### Schönheit und Gesundheit sind basisch!

Im Mittelpunkt unseres Stoffwechsels steht unser Blut. Als eine seiner wichtigsten Funktionen verbindet es die bis zu 100 Billionen Zellen in unserem Körper zu einer Einheit. Permanent werden über das Blut alle Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Kontinuierlich muss mit Hilfe des Blutes der gesamte Organismus von Kohlen- und Harnsäure und von anderen, meistens sauren, Stoffwechselendprodukten befreit werden.

Einzig in dem basischen, sehr engen pH-Bereich von 7,35 bis 7,45 kann das Blut optimal fließen, die Billionen von Zellen ernähren, den Organismus sauber halten und seine weiteren lebenswichtigen Funktionen erfüllen.

Ein stärkeres Absinken des Blut-pH-Wertes führt letztendlich zum Aderverschluss, mit den möglichen Folgen von Herzinfarkt und Schlaganfall. Eines der obersten Prinzipien des Stoffwechsels ist es deshalb, den pH-Wert des Blutes unter allen Umständen stabil zu halten.

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist aber nicht nur die Basis für die Funktionsfähigkeit des Blutes, sondern für alle Stoffwechselvorgänge und Funktionen im Körper, denn z.B. Hormone, Enzyme und unser Immunsystem können in einem zu sauren Milieu nicht funktionieren.

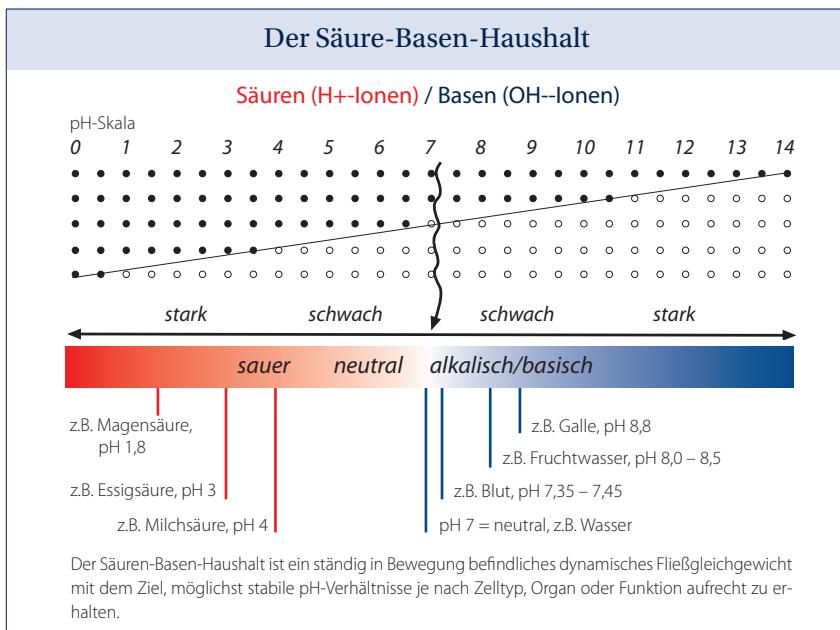
### Was greift unsere Schönheit und Gesundheit an?

Innerhalb von nur wenigen Jahrzehnten haben wir uns dank oder „fluch“ der modernen Technik und des vermeintlichen Fortschritts drastisch von der Natur entfernt. Unsere ursprünglich basenüberschüssigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten haben sich in säureüberschüssige umgekehrt. Es fallen übermäßig viele Säuren und Gifte an, denn heute verzehren wir z.B. zuviel tierisches Eiweiß, zu viele verarbeitete Fette, zu viele Fertigprodukte mit Zusatzstoffen, zuviel Salz und Zucker, zu viele Weißmehlprodukte usw. Zudem bewegen wir uns im Vergleich zu früher viel weniger, oder wir betreiben extremen Sport. Beides übersäuert den Organismus. Viele Menschen leiden unter beruflichem und privatem Dauerstress. Auch die Umweltbelastungen nehmen zu. Die Übersicht auf Seite 3 zeigt einige typische säureüberschüssige, vitalstoffverzehrende Nahrungs- und Genussmittel sowie kraftraubende Lebensgewohnheiten.

Basisch ausgleichende Vitalstoffe in Form von natürlichen Mineralstoffen, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen, Ballaststoffen, pflanzlichen Enzymen usw. sind in den verarbeiteten, konzentrierten Nahrungsmitteln kaum noch vorhanden, sondern nur noch Unmengen an „leeren“ Kalorien.

Auf Dauer sind unsere Puffersysteme<sup>1</sup> und Ausscheidungsorgane mit der Flut von Säuren und Giften überfordert. Unser Organismus hat über Jahrmillionen verschiedene Puffersysteme entwickelt, um z.B. den lebensentscheidenden basischen pH-Wert des Blutes aufrecht erhalten zu können. Zudem verfügt unser Organismus über verschiedene Ausscheidungsorgane wie Nieren, Darm und Lunge sowie die Haut und die Schleimhäute, worüber Säuren und Gifte bis zu einem gewissen Maße ausgeschieden werden können.<sup>2</sup> Aber die vorhandenen Kapazitäten reichen bei der heutigen Belastung oft nicht aus, so dass sich saure Schadstoffe im Körper ansammeln.

<sup>1</sup> Puffer sorgen dafür, dass der pH-Wert einer bestimmten Körperflüssigkeit konstant gehalten wird.  
<sup>2</sup> Auch die Leber als wichtiges Entgiftungsorgan spielt im Säure-Basen-Haushalt eine bedeutende Rolle.



pH heißt potentia hydrogenii, die Kraft des Wasserstoffes. Als pH-Wert wird der Verdünnungsgrad der freien Wasserstoffionen, der Säureträger, bezeichnet.

## Säuren belasten unsere Gesundheit!

a. Eine besondere Belastung für unseren Organismus sind die ausscheidungspflichtigen Säuren. Da unser Stoffwechsel sie nicht abbauen kann, belasten sie im hohem Maße den Säure-Basen-Haushalt und die Ausscheidungsorgane.

Schwefelsäure	→ Fleisch- und Wurstwaren, Käse, Quark, Eier
Harnsäure	→ Fleisch- und Wurstwaren
Salpetersäure	→ gepökelte Fleisch- und Wurstwaren
Phosphorsäure	→ Cola, Schmelzkäse, Fisch, Eier
Acetylsalicylsäure	→ Schmerzmittel*
Ameisensäure	→ Süßstoffe

\* Der übermäßige Gebrauch von Schmerzmitteln ist oft die Ursache für Nierenschwäche und Nierenschäden.

b. Die sog. nicht ausscheidungspflichtigen Säuren können von unserem Organismus zwar abgebaut werden. Jedoch sind die Kapazitäten für diese Abbauvorgänge begrenzt. Insbesondere die großen Mengen dieser Säuren belasten unseren Säure-Basen-Haushalt.

Essigsäure	→ Essig, Weißmehl, Zucker, Süßwaren
Kohlensäure	→ Getränke, flache Atmung, Bewegungsmangel
Kohlen-, Milch-, Essig- und Harnsäure	→ übermäßige Bewegung
Milch-, Harn- und Salzsäure	→ Stress
Salzsäure	→ Kochsalz

## Gifte belasten unsere Gesundheit!

- Nikotin und Alkohol
- Zusatzstoffe in Lebens-, Genuss- und Körperpflegemitteln
- Medikamente, Narkosen, Impfungen
- Zahnersatzgifte
- Spülmittel, Waschmittel, Weichspüler
- Chemie aus Bekleidung, Möbeln, Fußbodenbelägen
- Chemie am Arbeitsplatz
- Umweltgifte wie Insektizide, Herbizide, Pestizide, Abgase usw.

## Der Teufelskreis der Übersäuerung

Bei zunehmender Übersäuerung des Blutes werden die Roten Blutkörperchen immer steifer und verklumpen bis zur sogenannten Geldrollenbildung. Das Blut wird in seiner Viskosität dickflüssig und fließt träger. Nicht nur die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen verschlechtert sich dadurch, sondern auch der Abtransport und die Ausscheidung von Kohlen-säure, von anderen sauren Stoffwechselendprodukten und weiteren Schadstoffen werden behindert.

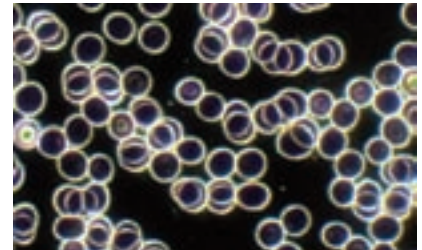
Immer mehr Säuren und Gifte stauen sich im Organismus, und es beginnt ein Teufelskreis. Der Säure-Basen-Haushalt droht zunehmend aus dem Gleichgewicht zu geraten.

Schreitet der Weg der säureüberschüssigen Ernährungs- und Lebensweise weiter voran und sind unsere Puffersysteme und Ausscheidungsorgane dauerhaft überlastet, kommt es immer häufiger zur latenten Azidose (Übersäuerung). Diese ist in der heutigen modernen Zivilisationsgesellschaft weit verbreitet und sollte als Ursache der Zivilisationskrankheiten ernstgenommen werden.

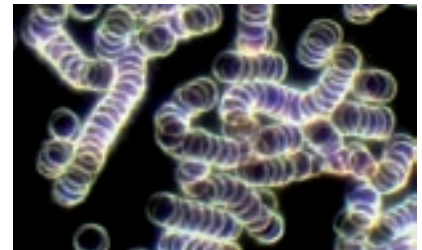
Zunächst stellen sich bei dieser leichten Übersäuerung unspezifische Symptome wie Kopfschmerzen und Migräne, ständige Müdigkeit und Konzentrationschwäche, häufige Infekte, Hautprobleme o.ä. ein. Da man sich jedoch nicht richtig krank fühlt, werden diese Probleme meistens nicht ernst genommen. Die Übersäuerung als Ursache wird mit den Symptomen nicht in Verbindung gebracht.

Herkömmliche Blutuntersuchungen erfassen solche Entgleisungen im Körper nicht. Die Dunkelfeldmikroskopie ist jedoch eine besondere Untersuchung, bei der ein Tropfen Blut aus der Fingerbeere unter dem Mikroskop analysiert wird. Diese Methode wird hauptsächlich von darauf spezialisierten Heilpraktikern durchgeführt.

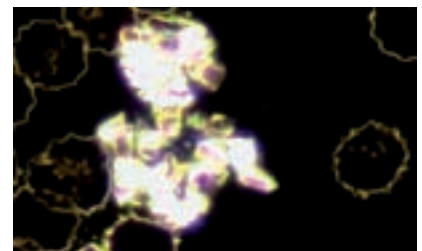
### Blut unter dem Dunkelfeldmikroskop



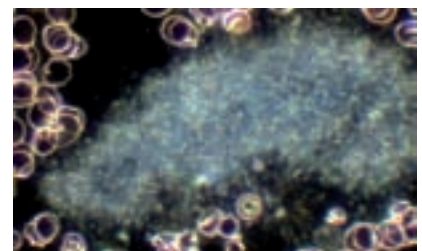
Gesundes Blut: freibewegliche Erythrozyten und einige Leukozyten, gute Verteilung



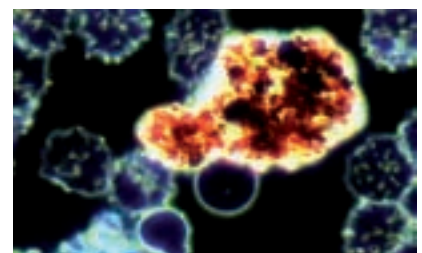
Übersäuertes Blut: typische Geldrollenbildung, Erythrozyten blockieren sich gegenseitig



Kristalline Ablagerungen: Hinweis auf Säurebelastung bzw. Übersäuerung



C-Candida-Nest, Verpilzung im Blut: starke Milieuverschichtung, deutliche Belastung der Zellen, Herdbelastung



Symplasten: Hinweis auf Toxinansammlungen / Schwermetalle

A. F. Dlouhy, R. Hofmann: Unser Blut – Spiegelbild des Lebens

Mit dieser Methode können beginnende Übersäuerungszustände schon frühzeitig sichtbar gemacht werden. Ebenso lassen sich Pilzbelastungen wie Candida, aber auch Borrelien, Trichomonaden, Infekte usw. erkennen, welche in einem sauren Milieu optimale Lebensbedingungen vorfinden und durch ihre eigenen Stoffwechselprodukte den Teufelskreis der Übersäuerung noch verstärken.

### Die drei Gruppen der Zivilisationskrankheiten nach Dr. h. c. Peter Jentschura

Wird eine säureüberschüssige Ernährungs- und Lebensweise über Monate und Jahre beibehalten, und sind unsere Puffersysteme und Ausscheidungsorgane ständig überfordert, so wird aus der latenten eine chronische Azidose.

Diese Übersäuerung darf sich jedoch nicht auf den pH-Wert des Blutes auswirken. Die anfallenden Säuren und Gifte müssen verstoffwechselt werden, woraus sich die sogenannten Zivilisationskrankheiten entwickeln. Dr. h. c. Peter Jentschura hat unsere menschliche Spezies, unter Berücksichtigung der individuellen Veranlagung, in drei Stoffwechselgruppen eingeteilt. Ihm zufolge prägen diese Gruppen bei auftretender Übersäuerung und Vergiftung unterschiedliche Symptome aus:

#### 1. Strukturschäden

- a) Verätzungen  
Sind unsere Puffersysteme und auch un-

serere Ausscheidungsorgane dauerhaft überlastet, dann verätzt ein Übermaß an Säuren und Giften unsere Zellen, Gewebe und Organe, unsere Sehnen, Bänder, Gelenke und Knochen. Die zu beobachtenden Verätzungen sind oft begleitet von entzündlichen Prozessen, z.B. entlang des Verdauungstraktes mit Mandelentzündung, Magenschleimhautentzündung und Diabetes oder im Bewegungsapparat in Form von Muskelschmerzen, Sehnen-, Sehenscheiden- und Gelenkentzündungen. Oder die Säuren und Gifte verätzen unsere Nerven und unser Gehirn. Schlimmstenfalls sinkt der pH-Wert des Blutes mit den Folgen von Aderverschluss, Herzinfarkt oder Schlaganfall.

#### b) Entmineralisierungen

Um nicht von den Säuren und Giften verätzt zu werden, neutralisiert unser Organismus diese mit Hilfe von basenbildenden Vitalstoffen. Bei einem Übermaß an sauren Schadstoffen und aufgrund des gleichzeitigen Vitalstoffmangels in der heutigen Nahrung ist unser Organismus jedoch gezwungen, seine eigenen Mineralstoffdepots anzugreifen bzw. diese zu Hilfe zu nehmen. Der Organismus mobilisiert deshalb Mineralstoffe aus Haut, Haaren, Nägeln, Zähnen, Gelenken und Knochen, um Säuren und Gifte zu neutralisieren. Deshalb kommt es z.B. zu Haarverlust, Karies, Osteoporose, Bandscheibenleiden u.v.m.

#### Haarverlust – sauer verursacht

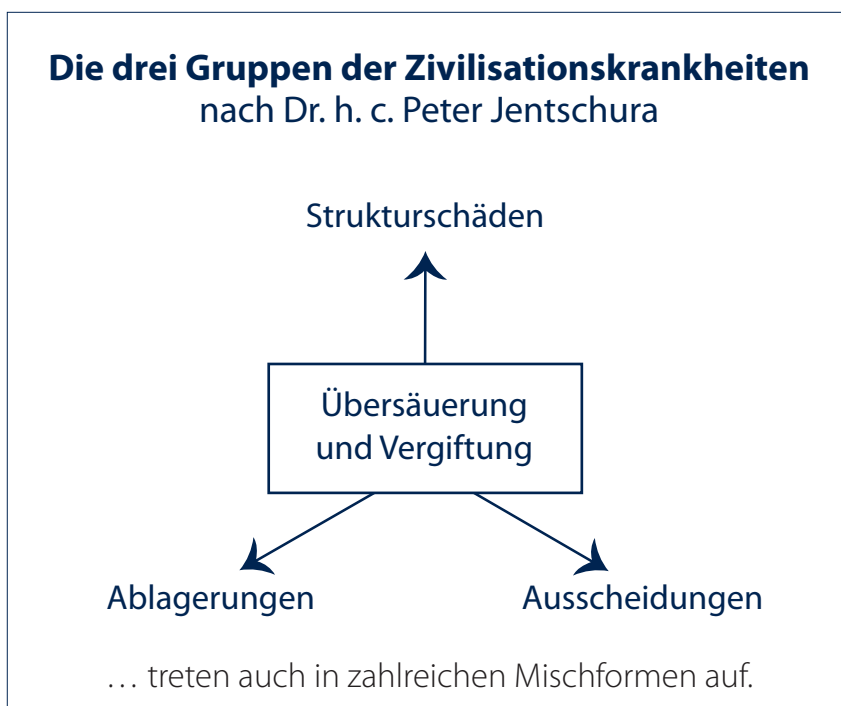
Der Haarboden ist als schnell verfügbares Depot basenbildender Mineralstoffe zu verstehen. Bei extremer oder auch dauerhafter Übersäuerung und Vergiftung schiebt der Organismus bei vielen Menschen die aggressiven Schadstoffe zur Neutralisierung in den Haarboden, welcher dann juckt und brennt und sich häufig entzündet. Oder aber der Organismus entzieht dem Haarboden die Vitalstoffe zur Aufrechterhaltung seiner Säure-Basen-Balance. In beiden Fällen kommt es zu einer dünnen „verhungerten“ Kopfhaut, zu frühzeitigem Ergrauen und ggf. zu Haarausfall. Der Haarboden ist als ein Organ in unserem Säure-Basen-Haushalt zu verstehen. Beim Krebs und der während dieser Krankheit oft durchgeführten Chemotherapie mit der Folge von Haarausfall wird diese Funktion des Vitalstoffspeichers für unseren Säure-Basen-Haushalt mehr als deutlich.

#### 2. Ausscheidungen

Bei der Neutralisierung von Säuren und Giften mit Hilfe von Mineralstoffen entstehen neutrale Salze. Unsere Ausscheidungsorgane Nieren, Darm und Lunge können jedoch weder beliebig große Mengen an Säuren und Giften noch an gebildeten Neutralsalzen ausscheiden. Jedes dieser Organe hat eine ganz bestimmte Ausscheidungsfunktion und auch -kapazität. Werden diese überlastet bzw. überschritten, so kommt es zur Verätzung, Vergiftung, Versalzung und Verschlackung dieser Organe.

#### Nierensperre

Die beiden Nieren sind unter Umständen nicht in der Lage, sämtliche anfallenden Säuren auszuscheiden. Eine mögliche Ursache dafür ist die von Prof. Manfred von Ardenne erforschte Nierensperre. Sie sorgt als Selbstschutz dafür, dass Nieren, Harnleiter, Harnblase und Harnröhre nicht verätzt werden. Die Nierensperre liegt bei einem pH-Wert von 4,4. Um die Nieren optimal in ihrer Funktion zu unterstützen, ist das ausreichende Trinken von Stille Wasser und die Zufuhr von basenbildenden pflanzlichen Vitalstoffen, z.B. durch ein hochwertiges Pflanzengranulat, sehr wichtig.





**Die Haut ist ein Ausscheidungsorgan  
– Viele Hautprobleme sind Ausscheidungsprobleme!**

Sind die Ausscheidungskapazitäten von Nieren, Darm und Lunge erschöpft, so wird die Haut als Ausscheidungsorgan immer aktiver. Bei einem Übermaß an Säuren und Giften kommt es je nach Veranlagung und je nach Konzentration und Aggressivität der Säuren und Gifte zu unterschiedlichen Hautproblemen.

**Die drei Mechanismen der Haut, Säuren und Gifte auszuscheiden**

a) Zum einen können über die Schweißdrüsen sehr viele Säuren ausgeschieden werden. An den Handinnenflächen und an den Fußsohlen, in den Kniekehlen und den Armbeugen, in den Achselhöhlen und am Kopf hat die Haut bis zu 200 Schweißdrüsen pro cm<sup>2</sup>. An diesen Stellen kann es zu vermehrtem und auch zu unangenehm riechendem Schwitzen oder zu verschiedenen allergischen Hautreaktionen kommen. Wird wie bei einer Gürtelrose eine Bläschenbildung sichtbar, so befinden sich in den Bläschen die auszuscheidenden Schadstoffe. Generell können Ausscheidungen so ätzend werden, dass sie die Haut angreifen und es z.B. zu Neurodermitis oder auch zu einem Offenen Bein kommt.

b) Über die Talgdrüsen scheidet der Körper verstärkt Gifte aus. Jedes Haar besitzt eine Talgdrüse. Diese befinden sich am ganzen Körper. So haben wir für diesen Mechanismus der Ausscheidung einige hunderttausend Talgdrüsen zur Verfügung. Ständig fettige Haare können ein erstes Symptom von Übersäuerung und Vergiftung sein. Es kommt zu Pickeln bis hin zu Akne. Wenn sich die Ausscheidungen zurückstauen, sei es gewollt, weil man versucht, sie zu unterdrücken, oder ungewollt, können Ekzeme, Furunkel, Abszesse usw. entstehen.

c) Eine dritte Möglichkeit, Schadstoffe auszuscheiden, besteht in einer beschleunigten Teilung der Hautzellen. Diese teilen sich, werden mit Schadstoffen gefüllt und sterben ab. Das führt zu vermehrten Schuppen auf der Kopfhaut, zu Schuppenflechte, die den gesamten Körper befallen kann oder zu extremer Hornhautbildung.

Schadstoffe können auch über den Haarwuchs aus dem Organismus ausgeschieden werden. Deshalb lassen sich Schwermetallbelastungen oder auch Doping gut in einer Haarprobe nachweisen.

**Pilze**

*Das aufgrund der Ausscheidungen saure oder sogar giftige Milieu der Haut und der Schleimhäute schafft ideale Bedingungen für die Ansiedlung von vielen Haut- und Nagelpilzen. Verpilzungen sind Folgen und Symptome für einen übersäuerten und vergifteten Organismus. In der Naturheilkunde gelten Pilze als „Säure- und Giftfresser“. Sie verschwinden nur dauerhaft, wenn das saure Milieu der Haut, ihr idealer Nährboden, über einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt saniert worden ist.*

**3. Ablagerungen – Schlacken**

Ein Übermaß an Säuren und Giften, das nicht über Nieren, Darm, Lunge und auch nicht über Haut und Schleimhäute ausgeschieden werden kann, neutralisiert unser Organismus mit Mineralstoffen zu neutralen Salzen. Da er auch diese nur begrenzt ausscheiden kann, muss er

sie, meist gebunden an Wasser und/oder Fett, als Schlacken ablagern.

So bilden sich bei vielen Frauen die ersten Schlackenablagerungen z.B. in Form von Cellulite an Oberschenkeln, Po und Hüften. Bei Männern zeigt sich diese Verschlackung als sog. „Bierbauch“ in den unterschiedlichsten Ausprägungen und Formen.

**Figurprobleme sind neben der Speicherung von Fett in erster Linie die Ablagerung neutralisierter Säuren und Gifte.**

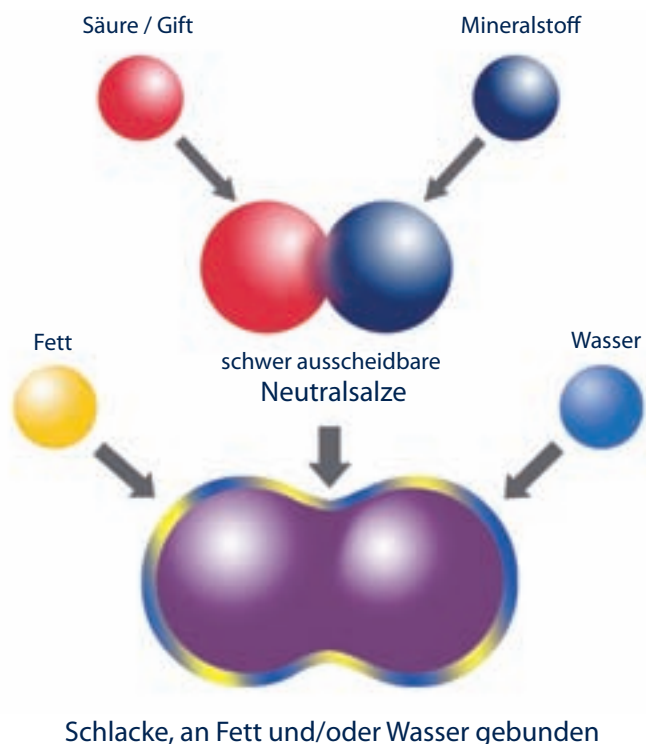
**Figurprobleme sind Verschlackungen!**

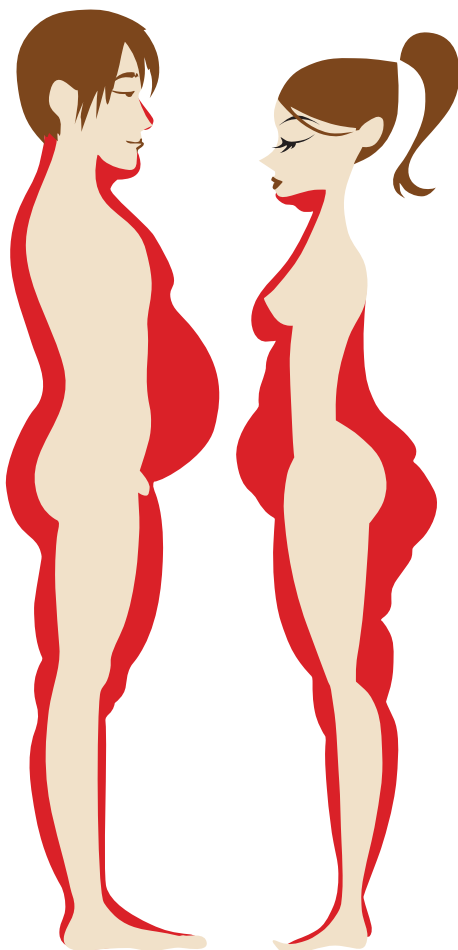
Bei der fortschreitenden Verschlackung „Gicht“ handelt es sich z.B. um die Ablagerung von harnsaurem Kalzium nach jahrelangem reichlichem Verzehr von tierischem Eiweiß bzw. purinhaltigen\* Lebensmitteln.

\* Purine sind z.B. in Fleisch, besonders in Innereien und Wurstwaren, in Fisch, aber auch in Bier und Hülsenfrüchten enthalten.

Weitere Ablagerungen können sich als Rheuma, als Gallen-, Nieren- und Blasensteine, als Lipome, Fibrome o.ä. manifestieren. Geringe Trinkmengen, Bewe-

**Vorgang der Schlackenbildung und Verschlackung**





Figurprobleme: kleine, feine Unterschiede zwischen Frau und Mann

gungsmangel, schlechte Durchblutung und niedrige Körpertemperaturen begünstigen die Ablagerung von Schlacken.

Diese Ablagerungen geschehen nach der von Dr. h. c. Peter Jentschura und Josef Lohkämper erforschten „Hierarchie der Lebenswichtigkeit“. Sie erfolgen zunächst im Fettgewebe, dann im Bindegewebe und in der Muskulatur. Sind diese „Deponien“ gefüllt, kommt es zu weiteren Ablagerungen in den Gelenken, den Aderwänden und den Nieren, in der Harn- und Gallenblase, später auch in Organen und schließlich im Gehirn und im Herzen.

Weil in Händen und Füßen, an den Knien und Knöcheln niedrigere Temperaturen herrschen als in der Körpermitte und die Durchblutung in diesen herzfernen Regionen langsamer ist, lagern sich Schlacken zuerst an diesen peripheren Stellen ab. Durch Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich kommt es auch dort zu einer schlechteren Durchblutung und zu Ablagerungen.

Eine Übersäuerung kann sich auf verschiedene Arten zeigen. Beobachten Sie sich selbst.

#### Was ist Schönheit?

#### Was ist Gesundheit?

Gesundheit des Körpers bedeutet Säure-, Gift- und Schlackenfreiheit der Zellen, Gewebe und Organe bei gleichzeitig gut gefüllten Mineral- und Vitalstoffdepots.

Bleiben diese Depots möglichst lange unangetastet, ist das die beste Voraussetzung, lange gesund und schön zu bleiben. Verfügen alle Zellen, Gewebe und Organe über ein ausreichendes Mineral- und Vitalstoffpotential, sind sie in der Lage, sich kontinuierlich zu regenerieren und schädliche Substanzen zu neutralisieren und auszuscheiden.

### Erfolgreich entschlacken mit dem „Dreisprung der Entschlackung“

Um Schönheit und Gesundheit wieder zu erlangen oder zu bewahren, hat sich eine Entschlackungskur bestens bewährt.

Entschlackung bedeutet die Entfernung von abgelagerten Neutralsalzen aus Zellen, Geweben, Drüsen, Gelenken und Organen des Körpers. Für den Stoffwechsel vollzieht sich diese Reinigung nach dem von Dr. h. c. Peter Jentschura erstmalig erforschten „Dreisprung der Entschlackung“:

## Schlackenlösung

### 1. Schritt des

#### „Dreisprungs der Entschlackung“

Schlackenlösung ist die Aufspaltung der Schlacke, d.h. eines abgelagerten Neutralsalzes, in seinen mineralischen Teil und in den Säure- bzw. Giftrest. Das bedeutet, dass durch die Spaltung der Schlacke bislang gebundene, neutralisierte Säuren und Gifte wieder aktiviert werden. Erst durch diese Reaktivierung können die Schadstoffe anschließend abtransportiert und ausgeschieden werden.

Es gibt viele Möglichkeiten zur Schlackenlösung. Drastische Lösungsmittel sind z.B. Essig und Salzsole, bzw. die darin enthaltenen Säuren oder auch das Salz selber. Die eingenommenen Säuren führen jedoch zu einer zusätzlichen Belastung des Säure-Basen-Haushaltes und, insbesondere das Salz, zu einer Belastung der Ausscheidungsorgane.



Empfehlenswerte sanfte Schlackenlöser sind Gemüsesäfte, vor allen Dingen aber die seit Menschengedenken bewährten Kräutertees. Es haben sich besonders Mischungen bewährt, die eine gezielte Auswahl an Teekräutern enthalten. Die Rezeptur ist entscheidend! Ein solcher Tee ist über das

besonders bewährt, die eine gezielte Auswahl an Teekräutern enthalten. Die Rezeptur ist entscheidend! Ein solcher Tee ist über das

## Der „Dreisprung der Entschlackung“ nach Dr. h. c. Peter Jentschura

### 1. Schlackenlösung

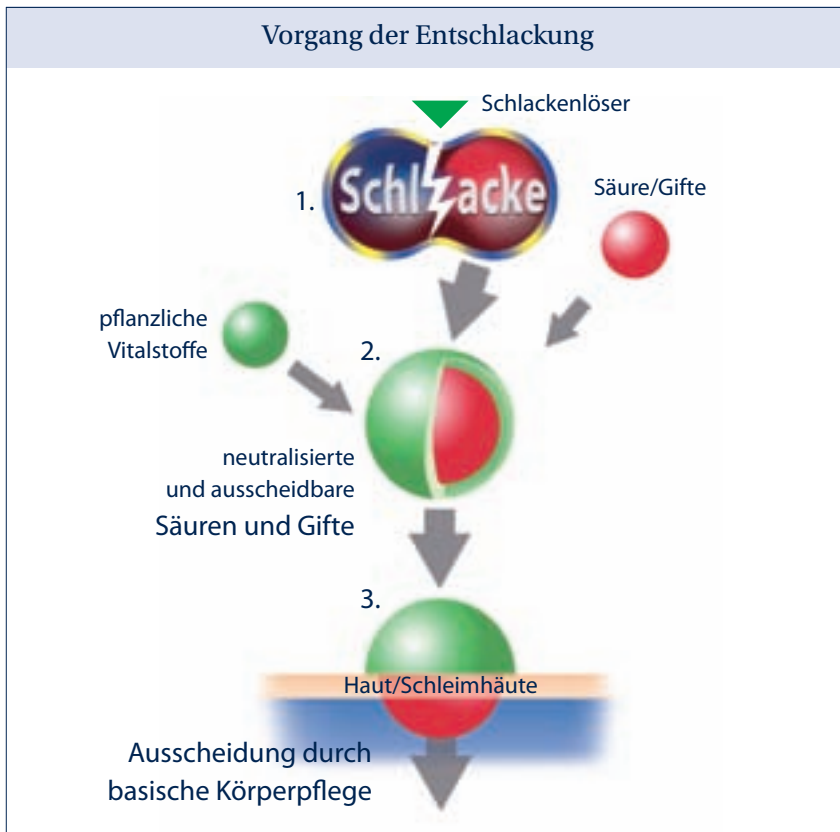
- Aufspaltung der abgelagerten Schlacken in ihre Bestandteile

### 2. Neutralisierung

- Verstoffwechslung und sicherer Abtransport gelöster Säuren und Gifte

### 3. Ausscheidung

- gezielte Ausscheidung der Säuren und Gifte, insbesondere über die Haut und die Schleimhäute



Prinzip „Gleiches löst Gleiches“ in der Lage, alle Schlacken zu lösen. Denn jedes einzelne Teekraut spricht über die in ihm enthaltenen Elemente ganz bestimmte Schlacken an und löst diese sanft und sicher in ihre Bestandteile auf. Durch das Trinken von reichlich Stille Wasser verdünnt sich die Konzentration der gelösten Schadstoffe. Gleichzeitig hilft das Wasser bei deren Abtransport und Ausscheidung über die Nieren und über die Haut. Damit die durch die Schlackenlösung reaktivierten Schadstoffe nicht den Säure-Basen-Haushalt belasten, ist der Organismus reichlich mit basenbildenden Vitalstoffen zu versorgen, um ein krisenfreies Entschlacken zu bewirken.

## Neutralisierung

### 2. Schritt des

#### „Dreisprungs der Entschlackung“

Eine gezielte Neutralisierung sowie ein sicherer Abtransport von Säuren und Giften erfolgen mit Hilfe großer Mengen an pflanzlichen Vitalstoffen aus einer basenüberschüssigen Ernährung. Vitalstoffe sind wesentliche Bestandteile unserer körpereigenen Puffersysteme sowie unserer Enzyme, denen sie als Bausteine und „Treibstoff“ dienen.

Der gesamte, körpereigene Stoffwechsel der Entsäuerung wird über die Vielfalt

pflanzlicher Vitalstoffe unterstützt und optimiert. Vitalstoffe leisten dem Organismus „Hilfe zur Selbsthilfe“! Mit Hilfe der Vitalstoffe können Säuren und andere Schadstoffe neutralisiert, abtransportiert und zum Teil schon über die Nieren ausgeschieden werden. Beispielsweise arbeitet das zentrale Entsäuerungsenzym der Nieren mit dem Vitalstoff Zink.

Aufgrund der zurzeit vorherrschenden denaturierten, vitalstoffarmen und säureüberschüssigen Zivilisationskost ist eine Ernährungsumstellung auf eine überwiegend basenüberschüssige Kost angezeigt. Diese sollte reich an lebensnotwendigen Vitalstoffen wie Mineralstoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, hochwertige pflanzliche Aminosäuren und Fettsäuren sein.

*„Wenn jemand Heilung sucht, frage zuerst, ob er künftig bereit ist, die Ursachen seiner Krankheit zu meiden. Erst dann darfst du ihm helfen.“ Sokrates*

#### Die Ernährung, so natürlich wie möglich!

Eine basenüberschüssige, vollwertige Kost liefert alle wichtigen Nährstoffe für unseren Organismus. Für Gesundheit und Schönheit benötigen wir seit Jahrmillionen die Vitalstoffe aus der Pflanze. Durch eine wertvolle Ernährung mit viel Gemüse, Salaten, Spro-

sen, glutenfreien Pflanzen wie Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Reis, Hirse, etwas Obst, hochwertige Pflanzenöle und ein omnimolekulares (allumfassendes) pflanzliches Granulat können wir dafür sorgen, dass das körpereigene Potential zur Neutralisierung und Ausscheidung von Säuren und Giften optimiert wird. So können sich auch die körpereigenen Mineralstoffdepots immer wieder regenerieren und bleiben gut gefüllt.

#### Warum ist ein pflanzliches Granulat in einer Entschlackungskur wichtig?

Der Organismus ist in einer Entschlackungskur doppelt belastet. Nicht nur aktuelle Säuren und Gifte aus der täglichen Ernährungs- und Lebensweise, sondern auch die reaktivierten Schadstoffe, die durch eine Schlackenlösung mobilisiert werden, müssen neutralisiert werden.

Daher reicht eine alleinige Ernährungsumstellung nicht aus, um diese Säure- und Giftflut zu bewältigen. Ein hochwertiges pflanzliches Granulat unterstützt den Organismus bei der Neutralisierung von Schadstoffen. Zudem bietet die Zufuhr von basenbildenden Vitalstoffen unseren Nieren eine hervorragende Unterstützung zur Säureausscheidung. Solch ein Pflanzengranulat ist besonders wertvoll, wenn es aus möglichst vielen verschiedenen Pflanzen besteht und so natürlich wie möglich hergestellt wird. In dieser natürlichen Form können die Stärken der Natur, u.a. die Vielfalt an Vitalstoffen, die unser Körper und unsere Verdauung seit Jahrtausenden kennen, optimal verwertet und genutzt werden. Natürliche Vitalstoffe aus der Pflanze sind optimal bioverfügbar.

Ein rein pflanzliches, natürliches Granulat und andere Darreichungsformen bieten den weiteren Vorteil, dass im Gegensatz zu vielen synthetischen Nahrungsergänzungsmitteln nicht die Gefahr einer Überdosierung besteht.

#### Einen erhöhten Vitalstoffbedarf haben u.a. folgende Personen:

- Menschen während einer Entschlackungskur
- Sportler
- Schwangere und Stillende
- Frauen in den Wechseljahren
- Kinder und Jugendliche
- Frauen und Männer in anspruchsvollen Lebenssituationen wie bei Stress, im Alter und bei den beschriebenen Übersäuerungssymptomen

### Kompensativ genießen

Finden Sie für sich den gesunden Mittelweg zwischen Säure und Base, denn „Genuss ist eine Frage der Menge“. Geringe Mengen an Säuren können bei einem Überschuss an Basen kompensativ genossen werden. Ein säureüberschüssiger Genuss wird mit basenüberschüssiger Ernährung und basischer Körperpflege ausgeglichen.

- 1 Tasse Kaffee : 1 TL Pflanzengranulat o.ä. + 1 Glas Wasser
- 1 kleine Fleischmahlzeit : 1 große Gemüse- oder Salatportion
- übermäßiger Sport : 1 basisches Vollbad
- 1 Stück Kuchen : 1 basisches Fußbad + 1 TL Pflanzengranulat o.ä.

## Ausscheidung

### 3. Schritt des

#### „Dreisprungs der Entschlackung“

Die Haut, inklusive der Schleimhäute, gilt in der Naturheilkunde als sogenannte „Dritte Niere“. Über das Ausscheidungsorgan Haut werden ständig Säuren und andere Schadstoffe aus dem Organismus ausgeschieden. Dies geschieht so lange, bis die Haut so sauer ist, dass sie diesen Mechanismus stoppt, um nicht selbst verätzt zu werden. Im basischen Bad wird die Haut von den bereits ausgeschiedenen Säuren und Schadstoffen befreit.

Die nun wieder basische Haut signalisiert dem Organismus, dass weitere Säuren „nachgeschoben“ werden können. Die natürliche Ausscheidungsfunktion der Haut wird auf diesem Weg basisch ge-



nutzt und der gesamte Organismus entlastet. Der Körper wird sanft gereinigt, und auch die Haut kann sich regenerieren. Gleichzeitig wird der Ausscheidungsengpass von Nieren, Darm und Lunge überwunden, und diese Ausscheidungsorgane werden entlastet.

#### **Basische Körperpflege – die sinnvolle und effektivste Ausscheidungshilfe der Natur**

Babys wachsen im basischen Fruchtwasser der Mutter heran und scheiden neun Monate Säuren und Gifte fast ausschließlich über die Haut aus. Das Fruchtwasser neutralisiert mit seiner optimalen Alkalität von ca. pH 8 – 8,5 und dem hohen Mineralstoffgehalt die Säuren, so dass sie die Babyhaut nicht belasten. Babyhaut ist basisch rein, samtweich und duftet angenehm.



Erst im Laufe des Lebens wird die Haut aufgrund der Ausscheidungen über die Schweiß- und Talgdrüsen immer saurer.

Basisch-mineralische Körperpflege mit einem pH-Wert von 8 – 8,5 befreit die Haut von belastenden Säuren und Giften, beugt Hautproblemen vor, entzieht Pilzen und Warzen ihre Lebensgrundlage und optimiert die Regeneration. Insbesondere durch eine Mischung von natürlichen Mineralien im basischen Badesalz wird die Selbstfettung der Haut ganz natürlich optimiert. Besonders wertvoll ist ein basisch-mineralisches Badesalz zudem, wenn die Rezeptur ein ausgewähltes Edelsteingemisch aufweist. Dadurch werden mögliche Blockaden der Chakren und Meridiane gelöst sowie die Energieflüsse angeregt.

#### **Für jeden das Beste**

Basische Anwendungen eignen sich für jeden, der seinem Körper sowohl Entspannung als auch intensive Entlastung bieten möchte. Eine besondere Zielgruppe sind Menschen mit verschiedenen Hautproblemen wie Neurodermitis und Schuppenflechte. Schwangere und Stillende sind dankbar für eine gezielte Entsäuerung für sich und ihre Babys. Diese natürliche



Pflege hat sich besonders bei Babys und Kindern mit sehr empfindlicher und trockener Haut bewährt. Auch Sportler schätzen ein basisch-mineralisches Badesalz nach dem Sport, um Muskelkater vorzubeugen und eine schnelle Regeneration zu erreichen.

#### **Basische Anwendungsmöglichkeiten**

Die Haut als Ausscheidungsorgan zu nutzen, ist vielfältig möglich: Über basische Voll- und Fußbäder, über basische Stulpen, Strümpfe, Wickel, Massagen, Dampfbad und Sauna, Inhalationen, Spülungen, Zahnpflege u.v.m.

#### **Basische Vollbäder – Baden wie ein Baby**

Das basische Vollbad ist eine besonders effektive Maßnahme zur wirkungsvollen Entsäuerung. Es aktiviert die größtmögliche Hautoberfläche von etwa 2 m<sup>2</sup> für die gezielte Ausscheidung von Säuren und Giften über die Hunderttausende an Schweiß- und Talgdrüsen.



#### **Je länger, desto besser**

Um die Ausscheidungsleistung der Haut optimal zu nutzen, sollten basische Bäder mindestens 30 Minuten durchgeführt wer-



den. Als optimale Badetemperatur haben sich bei Vollbädern 36 – 38° C bewährt. Besonders wirksam sind lange basische Bäder, die ohne weiteres zwei bis drei Stunden oder länger dauern können. Für derartige Bäder sollte zwischendurch basisches Badesalz nachgegeben werden, um eine höhere Pufferkapazität zu schaffen. Ob der pH-Wert wieder einen optimalen Wert von 8 – 8,5 hat, kann mit einem pH-Streifen gemessen werden.

#### **Frieren im basischen Bad?**

Ganz und gar nicht, denn durch das basische Bad wird die Selbstfettung der Haut angeregt. Die Haut wird damit nicht schrumpelig, höchstens ein wenig an den Handinnenflächen und unter den Füßen, wo sich keine Talgdrüsen befinden. Durch die schnell einsetzende Selbstfettung im basischen Bad erfolgt eine intensive Abstoßung des Wassers, so dass man wegen des geringen Wasser-Haut-Kontaktes kaum friert. Anders ist dies im üblichen Schaumbad: Dort erlebt man nicht nur den Verlust des körpereigenen Fettschutzmantels. Man friert auch schneller wegen des durch die drastische Entfettung eingetretenen intensiven Wasser-Haut-Kontaktes.

#### **Basische Fußbäder**

Die Füße gelten in der Naturheilkunde als „Hilfsnieren“. Über die sehr drüsenreichen

#### **Entlastende umleitende Ausscheidung**

„Desolate Strukturen schonen. Über intakte Strukturen ausscheiden!“

Nach diesem Grundsatz werden besonders betroffene Körperstellen zuerst einmal nicht basisch gepflegt, sondern Schadstoffe werden nur über die gesunde Haut ausgeleitet. So können sich desolate Gewebe erholen und regenerieren.

Bei Ausscheidungsproblemen wie Akne oder stark irritierter Gesichtshaut werden diese Regionen in ihrer Ausscheidungsfunktion entlastet, indem die Schadstoffe z.B. in das basische Fuß- oder Vollbad ausgeschieden werden. Im Gesicht wird in diesen Fällen zuerst einmal auf basische Anwendungen verzichtet. Hilfreich ist der basische Halswickel.

Bei desolatem Gewebe von z.B. diabetischen Füßen oder „Offenen Beinen“ wird auf das Baden des betroffenen Fußes verzichtet. Desolates Gewebe wird entlastet, indem der übrige Körper basisch gepflegt, gereinigt und entsäuert wird. Die Ausscheidung erfolgt um- und ableitend über intaktes Gewebe und über den noch gesunden Fuß. Bewährt haben sich basische Strümpfe und Stulpen.

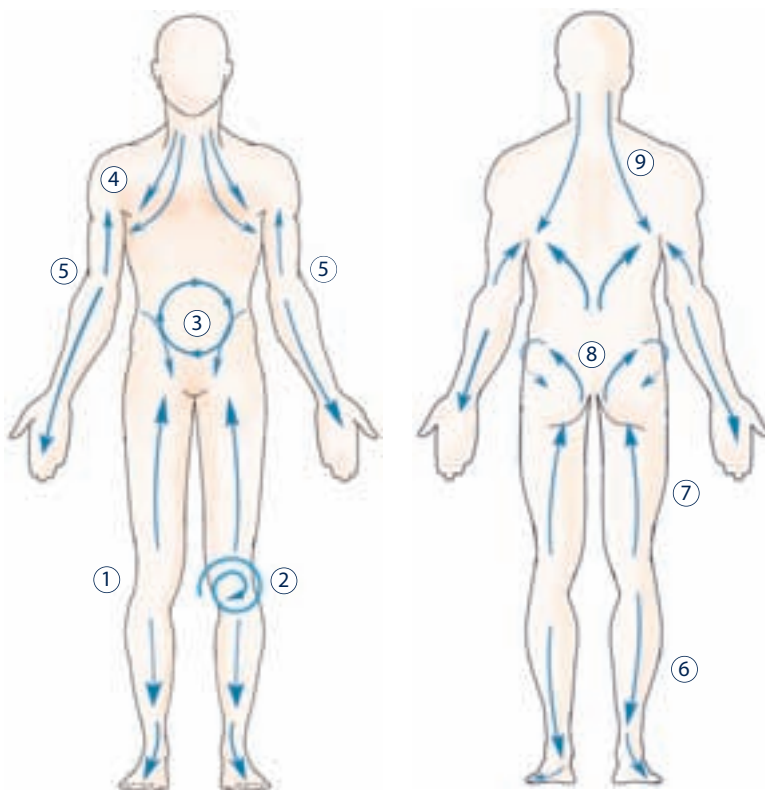
Fußsohlen können Stoffwechselprodukte, Säuren und Gifte ausgeschieden werden. Dies wird z.B. am Phänomen der „Schweißfüße“ auf unangenehme Art und Weise „riechbar“. Bei einer diagnostizierten Niereninsuffizienz lässt sich oft an den Füßen ein unangenehmer Uringeruch feststellen.

Auch die Regionen der Unterschenkel und der Kniekehlen sowie der Handinnenflächen, Unterarme und Armbeugen sind ausgeprägte Schweißregionen, die

mit geeigneten Anwendungen optimal zur Ausscheidung von Säuren und Giften genutzt werden können.



#### **Bürsten in Ausscheidungsrichtung**



Für basische Fuß- und Handbäder sollte man sich mindestens 30 – 60 Minuten Zeit nehmen. Bewährt haben sich dafür Badetemperaturen von 38 – 41° C.

#### **Bürsten in Ausscheidungsrichtung**

Diese besondere Bürstentechnik erhöht während der basischen Voll- und Fußbäder die Ausscheidungsleistung der Haut. Die Hautdurchblutung wird angeregt, die einzelnen Poren öffnen sich, und die Ausscheidungskapazität der Haut wird gesteigert.

Am besten wird alle zehn Minuten in Ausscheidungsrichtung, d.h. den kürzesten Weg zum nächsten „Abfluss“ in Richtung Zehen- und Fingerspitzen, zu den Achselhöhlen und zur Leiste, gebürstet. Weitere Informationen dazu finden Sie in unserer Broschüre „Bürsten in Ausscheidungsrichtung“.



### **Basische Wickel gezielt einsetzen**

Basisch getränkte Wickel können gezielt zur Säure- und Giftauscheidung genutzt werden. Für solche Wickel sollten Naturmaterialien, z.B. Mullstoff aus ungebleichter Baumwolle, eingesetzt werden. Sie werden immer nach dem gleichen Prinzip verwendet: Ein dünnes Innentuch wird basisch getränkt, ein Außentuch kommt trocken darüber. Bei Leber- und Nierenwickeln wird noch eine Wärmflasche oder ein warmes Moorkissen hinzugenommen.

Gerade Menschen, die wenig Zeit haben und z.B. Ruhephasen oder die Nacht zur Entsäuerung nutzen wollen, finden durch die Verwendung von Wickeln eine sinnvolle Ergänzung bzw. wirkungsvolle Alternative zu den basischen Bädern.

#### **Auf einen Blick: „Dreisprung der Entschlackung“ – praktische Umsetzung**

1. Schlackenlösung:  
1 – 3 Tassen schlackenlösender Kräutertee, auf ½ – 1 Liter oder mehr steigern
2. Neutralisierung:  
3 x 2 – 3 TL Pflanzengranulat oder mehr
3. Ausscheidung:  
pro Woche 2 – 3 basische Vollbäder, 4 – 5 basische Fußbäder und/oder basische Strümpfe/Stulpenwickel u.a.

#### **dazu kommen täglich**

- 1 – 1 ½ Liter Stilles Wasser
- basenüberschüssige, vollwertige Kost
- regelmäßige moderate Bewegung
- 1 – 2 x pro Monat basischer Einlauf

### **Gewichtsreduktion durch Entschlackung**

Ein angenehmer Nebeneffekt der Entschlackung ist die dadurch mögliche Gewichtsreduktion. Über die Schlackenlösung werden auch bisher an Schlacken gebundenes Fett und Wasser wieder frei und können ausgeschieden werden.

Figurprobleme resultieren neben der Bindegewebschwäche aufgrund der Entmineralisierung sowie neben der Speicherung von Fett, in erster Linie aus abgelagerten neutralisierten Säuren und Schadstoffen. Figurprobleme sind meist Verschlackungen. Deshalb greifen hier auch die üblichen Diäten nicht. Hier hilft nur der „Dreisprung der Entschlackung“.

### **Die „vorsichtige Entschlackung“**

Menschen, die schon stark entmineralisiert, verschlackt oder vergiftet sind bzw. an chronischen Krankheiten leiden, z.B. an Rheuma, Gicht, Fibromyalgie, aber auch Menschen mit Ausscheidungs-, insbesondere Hautproblemen u.v.m., bereiten sich sorgfältig auf den „Dreisprung der Entschlackung“ vor.

**Das oberste Gebot der Entschlackung lautet: „Je übersäuerter, entmineralisierter und verschlackter der Organismus, desto sorgfältiger vorbereiten!“**

Durch eine solche Vorbereitung werden eine mögliche Überforderung des Organismus und damit die bekannten Erstverschlimmerungen oder Heilkrisen vermieden, wie sie viele Menschen schon einmal beim Fasten oder bei einer Reinigungs- oder Entschlackungskur erlebt haben.

#### **Vorbereitende Maßnahmen**

a) Basenüberschüssige Ernährung  
Das Neutralisierungspotential des Organismus wird von innen basenüberschüssig mit einer vollwertigen Ernährung und mit Hilfe eines hochwertigen Pflanzengranulates optimiert. Durch diese basenüberschüssige Ernährung können die körpereigenen Mineralstoffdepots wieder gefüllt werden. Belastende Säuren und Gifte werden zum einen direkt neutralisiert und wegen der eingetretenden Stärkung der beiden Nieren auch schon teilweise ausgeschieden. Zum anderen werden direkt viel weniger Schadstoffe über die Nahrung aufgenommen. Um Schadstoffe zu verdünnen und besser ausscheiden zu können,

muss der Körper gut durchgespült werden. Dies wird mit dem täglichen Trinken von 1 – 1 ½ Litern Stille Wasser erreicht.

#### b) Basische Körperpflege

Gerade bei starker Verschlackung und bei Hautproblemen sind die Kapazitäten der drei Ausscheidungsorgane Nieren, Darm und Lunge meist überlastet. Dieser Ausscheidungsengpass kann mit der Haut und den Schleimhäuten mit Hilfe intensiver basischer Körperpflege gelöst werden. Dies geschieht am besten zuerst mit gut verträglichen „kleinen“ aber lange dauernden basischen Anwendungen, wie mit basischen Fußbädern, basischen Strümpfen und Stulpen, mit basischen Wickeln, basischen Spülungen o.ä. und später auch mit basischen Vollbädern.

#### **Auf einen Blick:**

#### **„Vorsichtige Entschlackung“ – vorbereitende Maßnahmen**

Bei starker Übersäuerung/Entmineralisierung/Verschlackung werden dem „Dreisprung der Entschlackung“, wenn nötig, für etwa ein bis zwei Wochen folgende Maßnahmen vorgeschaltet:

#### **1. Woche**

- tgl. 3 x 1 TL Pflanzengranulat oder mehr
- tgl. basische Fußbäder und /oder basische Strümpfe/Stulpen, Wickel

#### **2. Woche**

- tgl. 3 x 2 TL Pflanzengranulat oder mehr
- pro Woche 1 – 2 basische Vollbäder, 5 – 6 Fußbäder und /oder basische Strümpfe/ Stulpen, Wickel

#### **dazu kommen täglich**

- 1 – 1 ½ Liter Stilles Wasser
- vollwertige basenüberschüssige Kost

Nach dieser Vorbereitungsphase wird unter Beibehaltung der basischen Körperpflege und der basenüberschüssigen Ernährung schlackenlösender Kräutertee hinzugenommen und so mit dem „Dreisprung der Entschlackung“ (s. Kasten: Dreisprung der Entschlackung) begonnen.

Die Beachtung dieses ganzheitlichen Konzeptes wird Ihnen durch die erfolgreiche Reinigung des Körpers mehr Gesundheit, Schönheit, Wohlbefinden und vor allem eine höhere Lebensqualität schenken.

Dr. h. c. Peter Jentschura · Josef Lohkämper

# Gesundheit durch Entschlackung

**Zahllose Zivilisationskrankheiten** sind Folgen menschlichen Fehlverhaltens, nicht das seines Körpers, seiner Organe oder Zellen. Das Buch vermittelt verblüffende Erkenntnisse. Den Autoren ist es gelungen, ein völlig neues Entschlackungssystem in drei Stufen zu entwickeln: Schlackenlösung, Neutralisierung, Ausscheidung. Mit dieser Methode kann jede Entschlackung ohne Fastenkrise oder Reaktionsphase durchgeführt werden.

Das Buch betrachtet Krankheit und Gesundheit aus einer ganz neuen Perspektive. Gleichzeitig bietet es eine völlig andere Sicht von Heilbarkeit und Heilung.



17.  
Auflage

261 Seiten  
Fadenheftung, fester Einband  
ISBN: 978-3-933874-33-7

Dr. h. c. Peter Jentschura · Josef Lohkämper

# zivilisatoselos

leben frei von Zivilisationskrankheiten

**Die modernen Zivilisationskrankheiten** gelten z.Zt. als unheilbar. Nach den Autoren gibt es allerdings sehr wohl Möglichkeiten zu ihrer Vermeidung als auch zu ihrer Überwindung.

Peter Jentschura und Josef Lohkämper empfehlen als erfolgversprechende Heilungsansätze die Reinhaltung, Reinigung und Regenerierung des Organismus auf der Basis der von ihnen erforschten drei Stoffwechselgruppen unserer menschlichen Spezies. Diese drei Gruppen sind der Ausscheider, der Ablagerer und der Strukturverzehr.

Die Ursachen und Heilungsmöglichkeiten werden für die 60 am häufigsten auftretenden Krankheiten erklärt.



4.  
Auflage

374 Seiten  
Fadenheftung, fester Einband  
ISBN: 978-3-933874-30-6



Verlag  
Peter Jentschura

Dülmener Str. 33  
D-48163 Münster

Tel.: +49 (0) 25 36 - 34 29 90  
Fax: +49 (0) 25 36 - 3 42 99 99

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

## Ratgeber aus dem Verlag Peter Jentschura



„Bürsten in Ausscheidungsrichtung“



„Ratgeber Ernährung“



„Ratgeber Fasten ohne Krisen“



„Ratgeber - Was Frauen wollen“

Alle Rechte, insbesondere das der Übersetzung in fremde Sprachen, der Vertreibung durch Presse, Rundfunk, Internet und Fernsehen, Fotokopie, Mikrokopie, der Aufnahme auf Tonband, Schallplatte oder andere Tonträger, auch auszugsweise, sowie der Veröffentlichung in Buchform sind ausschließlich dem Verlag Peter Jentschura vorbehalten. Für die Verwendung von Texten und Grafiken aus dem vorliegenden Schriftgut ist die Einwilligung des Verlags Voraussetzung. Zuwiderhandlungen im Sinne des Urheberrechtsgesetzes werden rechtlich verfolgt.

**Hinweis:** Die vorgelegten Ratschläge sind von den Autoren gewissenhaft recherchiert und sorgfältig geprüft worden. Eine Gewähr dafür kann jedoch nicht übernommen werden, und bei allen ernsthaften Erkrankungen gilt immer die ausdrückliche Empfehlung, den Rat eines Fachmannes oder einer Fachfrau einzuholen. Eine Haftung von den Autoren oder dem Verlag für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. © 2005 Verlag Peter Jentschura · 48163 Münster

## Besuchen Sie uns im Internet, und nutzen Sie die folgenden Online-Vorteile:

- Lese- und Hörproben
- Wissenswertes
- Kontaktaufnahme

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

Mit freundlicher Empfehlung von



**Verlag Peter Jentschura**

Dülmener Str. 33 · D-48163 Münster

Fon: +49 (0) 25 36 - 34 29 90 · Fax: +49 (0) 25 36 - 3 42 99 99 · E-Mail: [info@verlag-jentschura.de](mailto:info@verlag-jentschura.de) · Internet: [www.verlag-jentschura.de](http://www.verlag-jentschura.de)