



# mehr wissen besser leben

Michael Kents wöchentlicher Depeschendienst

Depesche: Elnachricht, Telegramm, von französisch: „dépecher“ = sich beeilen

**Nr. 38** 06.12.01

HP Falkenberg

Entsäuerung:

Die wohltuende  
Wirkung basischer  
Vollbäder.

Was tun bei  
Krampfadern,  
offenen Beinen,  
chronischer  
Mattigkeit u.v.m.

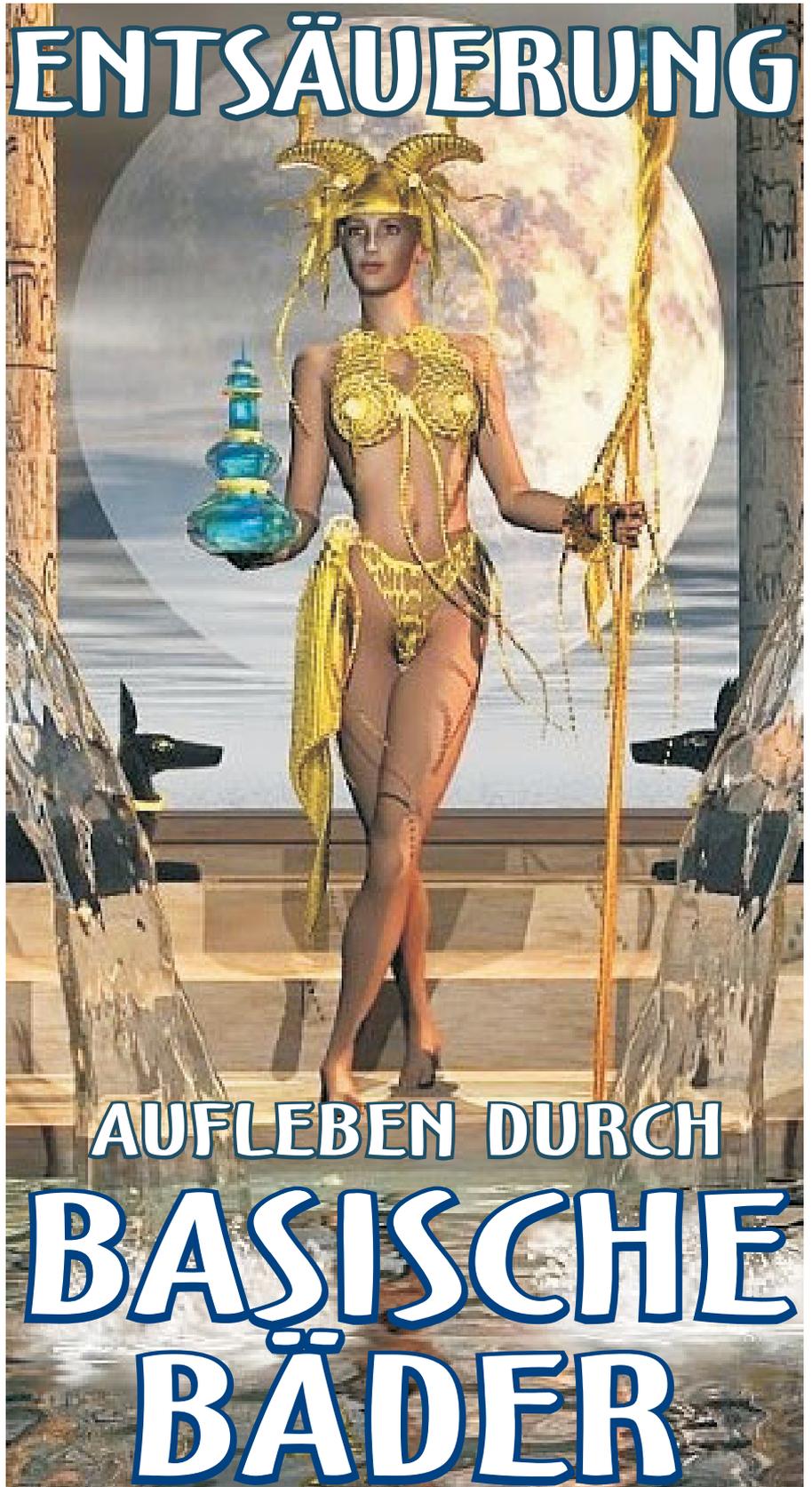
Michael Kent:

Die Wahrheit setzt  
sich durch –

Wie einfach Weltver-  
besserung tatsäch-  
lich funktioniert

Sieg für die  
Vitaminfreiheit

# ENTSÄUERUNG



# AUFLEBEN DURCH BASISCHE BÄDER



**mehr wissen  
besser leben**  
Michael Kent's wöchentlicher Depeschendienst

Tel. 0711- 636 18-11 Fax -10 · info@sabinehinz.de · www.sabinehinz.de

Nähere Beschreibungen der Einzelausgaben von „mehr wissen - besser leben“ und Leseproben finden Sie auch auf [www.psychopolitik.de/Depesche.htm](http://www.psychopolitik.de/Depesche.htm)

# Weisheit schenken



Depeschale Geschenkideen

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Tel. / Fax \_\_\_\_\_

E-Mail / Internet \_\_\_\_\_

Sabine Hinz  
Verlag  
Hasenbergstraße 107  
  
70176 Stuttgart

➔ Oder per Fax senden: 0711- 636 18 10

## Idee 1: Komplett-Set Entsäuerung



10 Ausgaben, Nummern 3, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 34 und 38  
Inhalte: Was ist Gesundheit; Trockenhautbürstungen, wie und wozu führt man sie durch; die drei Grundlagen körperlichen Wohlbefindens: Entsäuerung, Vitalstoffe, Darmsanierung; Grundlagenartikel Entsäuerung, leicht für jedermann verständlich erklärt, ohne Fachwörter mit vielen Abbildungen und Illustrationen, welche Lebensmittel übersäuern, welche machen basisch; schöne Haut: was ist Zellulitis (Orangenhaut), wie entsteht sie, was lässt sich tun, wie lässt sie sich vermeiden; das Grundsystem des Körpers, Aufgaben und Funktionen des Bindegewebes, die Skala der pH-Werte, was sind organische Mineralien; der Vorgang der Entsäuerung präzise erklärt, was ist Neutralisierung, Versalzung, Verschlackung; die vorhersagbare Reihenfolge der Erkrankung im Zusammenhang mit Übersäuerung, was ist Altern/Alterung; wie kann man leicht und wirksam entschlacken, ein leicht durchführbares Entsäuerungsprogramm von HP Falkenberg; das Wasser im Lebendigen, was ist gutes, gesundes Salz; Zusammenfassung des Themas, die Anwendung von basischen Bädern zur Entsäuerung.



Hier bitte ankreuzen, wenn Du dieses Set haben möchtest.

im ansprechenden Schuber ausgeliefert

Sonderpreis für Monats- und Jahresbezieher: DM 33,80 (Normalpreis DM 49,00, Einzelhefte DM 6,--)

**DM 33,80**  
zuzüglich. Porto

## Idee 2: 10er-Set Depeschen Deiner Wahl im Schuber

Wähle die Nummern der Depeschen aus, die wir als Geschenk-Set im Schuber zusammenstellen sollen (unten eintragen).



**DM 36,00**  
zuzüglich. Porto

Sonderpreis für Monats- und Jahresbezieher: DM 36,--

## Idee 3: Jahrgang 2001 im schönen Geschenkordner

Sonderpreis mit Geschenkordner für Monats- und Jahresbezieher: DM 180,--



**DM 180,--**

## Idee 4: Spendierabo für 3 Monate (Ausgaben 01/2002 bis 12/2002)

Bitte schicken an (vollständige Postanschrift):



**DM 59,00**  
zuzüglich. Porto

Sonderpreis für Monats- und Jahresbezieher: DM 59,--

Wir schicken Dir einen schönen (farbigen) Gutschein mit, den Du auf den Weihnachtstisch legen kannst.

## Idee 5: Jahresbezug der Depesche für 2002 (48 Ausgaben)

Bitte schicken an (vollständige Postanschrift):



**DM 240,--**  
zuzüglich. Porto

DM 240,--

Wir schicken Dir einen schönen (farbigen) Gutschein mit, den Du auf den Weihnachtstisch legen kannst

## Idee 6: Kennenlern-Bezug der Depesche für 4 Ausgaben

Kostenlos Heft 01/2001 bis 04/2001 – bitte schicken an (vollständige Postanschrift[en]):



HIER BITTE DATUM UND UNTERSCHRIFT FÜR IHRE BESTELLUNG:



**GESAMT:**

# INHALT

Depeschale Geschenkideen	02
Inhalt/Editorial/Impressum	03
(Tolle) Zuschriften	04
M Kent: Die Wahrheit setzt sich durch – wie einfach Lebensverbesserung funktioniert	06
Endlich wieder: HP Falkenberg Basische Bäder zur Entsäuerung	09
Messungen des pH-Wertes	12
1. Der Speichel-Test	13
2. Der Zitronen-Test	14
3. Der Urin-Test	15

# IMPRESSUM

Die wöchentliche „Depesche“ von M. Kent „mehr wissen - besser leben“ erscheint 12 mal pro Quartal (48 x jährlich) und kann als regelmäßige Postversandausgabe über den Verlag, wie auch als Einzelhefte über den freien Buch- und Zeitschriftenhandel bezogen werden.

**Chefredaktion:** Michael Kent

**Redaktion:** Sabine Hinz, Michael Kent.

**Regelmäßige Autoren:** Hans Peter Falkenberg, Michael Kent, Frank Thomas, Hans Tolzin, Dr. med. Heinz Gerhard Vogelsang.

**Gastautoren** (nach Alphabet): Heiko Aumüller, HP Wilfried P. Bales, Matthias Bormann, Jo Conrad, Turnus Gleich, Helmut Kaeding, Ingo Lehmann, HP Patricia Nastoll, Prof. Dr. K. J. Probst, Dr. med. Schnitzer, Barbara Simonsohn, Dipl.-Psych. Nikolaus Wenzel, Johannes Wolf. Die mit Namen des Autors gekennzeichneten Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Sabine Hinz Verlages wieder.

**Redaktionsadresse:** Sabine Hinz - Verlag & Versandbuchhandel Kent-Depesche, Hasenbergstraße 107, 70176 Stuttgart, Tel. 07 11- 636 18 11 · Fax: 636 18 10 · info@sabinehinz.de

**Internet Verlag:** <http://www.sabinehinz.de>

Depesche: <http://www.psychopolitik.de/Depesche.htm>

Mitmachaktionen: <http://www.mitmachaktion.de>

Webseiten der Autoren und Gastautoren:

Hans Tolzin: <http://www.tolzin.de> · [www.patientenkammer.de](http://www.patientenkammer.de) · [www.findeflux.de](http://www.findeflux.de) · [www.mitmachaktion.de](http://www.mitmachaktion.de) · [www.impfkritik.de](http://www.impfkritik.de)

Michael Kent: [www.psychopolitik.de](http://www.psychopolitik.de)

Helmut Käding: <http://www.ritalin-kritik.de>

HP Wilfried Bales: <http://www.helferzelle.de>

Jo Conrad: <http://www.joconrad.de>

Prof. Dr. med. K.J. Probst: <http://www.prof-probst.de>

Barbara Simonsohn: <http://www.barbara-simonsohn.de>

Matthias Bormann: <http://www.tpi-verlag.de>

**Druck:** Eigendruck (Digitaldruck) im Sabine Hinz Verlag.

**Regelmäßiger Bezug:**

Monatlich: Euro 12.– für 4 Ausgaben pro Monat.

Doppelter Bezug: (zwei identische Ausgaben pro Woche - eine davon zum Weitergeben) Euro 15,20

Jährliche Zahlungsweise: 48 Ausgaben: Euro 123.–

Bei doppeltem Bezug: Euro 161,40

Der Bezug kann jederzeit ohne Angabe von Gründen telefonisch, per E-mail, schriftlich oder per Fax gekündigt werden - bei monatlicher Zahlungsweise zum Monatsende, bei jährlicher zum Jahresende. Bereits geleistete Zahlungen sind nicht rückerstattungsfähig.



EDITORIAL

Hallo lieber Freund!

Kaum zu übersehen: Es weihnachtet wieder mal sehr – doch keine Bange, außer den kleinen Glöckchen rechts oben auf Seite 2, wird's hier keinen „Rummel“ geben. Dennoch: Wäre es nicht ein nettes Weihnachtsgeschenk, einem lieben Mitmenschen Verstehen zu schenken – und bessere Gesundheit? Dafür haben wir das große Depeschen-Set aus 10 Depeschen zum Thema Entsäuerung zusammengestellt, das komplett mit Schuber geliefert wird (einschließlich der heutigen Depesche).

HP Falkenberg läuft heute zu Spitzenleistungen auf (er hatte ja wohl auch lange genug Pause). Sein Artikel – nun, ich meine, wenn man ihn aufmerksam studiert – gibt Antworten, die ziemlich viel in den Schatten stellen. Sei gespannt.

Sehr lustig ging's beim hoffnungslos überfüllten Vortrag von Dr. Matthes Haug am vergangenen Samstag in Tübingen zu: Da haben doch einige der Gäste auf dem Anmeldebogen für die Hotelübernachtung

bei Staatsangehörigkeit völkerrechtlich korrekt „Deutsches Reich“ eingetragen ... \*ähemm, räusper\* und der Wirt – ein Grieche – ... nun ja ... der Vortrag wurde dann wenige Stunden vor Beginn in ein anderes Hotel verlegt.

Wir gingen dafür anschließend bei ihm speisen und waren betont mustergültig artig – äh, na laut gelacht haben wir schon, sogar mehrmals, wie das halt so ist, wenn ein paar wache Geister zusammensitzen. Da kann man „sogar“ ganz ohne Alkohol Dinge finden, über die man froh gestimmt sein kann.

Genug geratscht, die heutige Depesche bietet eh genügend Lesestoff. Steigen wir ein, hinein ins Vergnügen, bevor es nächste Woche mit dem Thema Banken und Zinswirtschaft wieder etwas ernsthafter wird.

Liebe Grüße,  
Dein Michael

## KOSTENLOSES UND UNVERBINDLICHES KENNENLERNEN

Für Interessenten besteht einmalig die Möglichkeit, M. Kents wöchentliche Depesche „mehr wissen – besser leben“ kostenlos und unverbindlich kennen zu lernen. Hierzu die Postanschrift an den Verlag mitteilen und Sie erhalten die Depesche 4 Wochen lang umsonst. Die Zusage verlängert sich nach diesen 4 Wochen nicht automatisch, geht auch nicht in ein Abo über, sondern läuft stillschweigend aus. Es gibt auch keine Vertreteranrufe oder weitere Anfragen. Lernen Sie die Depesche kennen, schicken Sie ein Fax mit Kennwort „Probe-Abo und Ihrer Adresse an Fax: 0711 - 636 18 10 (oder per e-mail an: [info@sabinehinz.de](mailto:info@sabinehinz.de)).



Thomas



Lieber Michael Kent, nun habe ich insgesamt die fünfte Depesche gelesen – und sie war die für mich bisher am tiefgründigste und überzeugendste (36). Ich möchte so ernsthaft wie möglich mit Ihnen zusammenarbeiten. So, wie die heutigen Machthaber sich treffen und organisieren, sollten auch Personen, wie Sie, Frau Hinz, Armin Risi, Jan van Helsing, Jo Conrad sowie Tausende von Lesern Ihrer (Ihrer) Erzeugnisse sich persönlich kennenlernen und aktiv werden. Desweiteren denke ich über einen Aufruf zum Aktionsbündnis nach, das zu einem solchem Treffen führt – und bei dem jeder Teilnehmer einen „positiven Offenbarungseid“ ablegt, d.h., dokumentiert, dass er nichts zu verbergen hat und „nur“ für einen „Machtwechsel zum Guten auf der Erde“ eintritt.

Auch ich beschäftige mich seit nunmehr 18 Jahren mit dem Thema hintergründige Machtstrukturen, politischem Größenwahn und dem Thema „Geld regiert die Welt.“ Natürlich gelte ich bei vielen als „Verschwörungstheoretiker.“ Um so erfrischender fand ich Ihre Demaskierung dieser Psychowaffe des „allgegenwärtigen“ Stempels „Verschwörungstheorie/-theoretiker.“ Auch Ihre Abhandlung über Carnegie spricht mich an. Die „Positiv Denken“ Schulen lösen in mir unguete Gefühle aus. Ein guter Freund von mir mutierte zu so jemandem, dessen Charakter sich um 180° drehte. Er besitzt heute Firmen, Autos und Häuser und hält mich für einen Spinner, für einen „Verschwörungstheoretiker“ eben. Wer dem Mammon auf dem Leim geht, wird ins Reich der Träume verführt – Träume allerdings, die bald wie eine Seifenblase platzen werden.

Schmunzeln mußte ich bei dem Begriff „Gehirnwäsche“. Nach „Atomkrieg“ und neuerdings „Terrorangriff“ und „Krebs“ ist eine Gehirnwäsche eigentlich das, was die Menschen am meisten fürchten. Doch wenn man etwas wäscht, in welchem Zustand muss es denn vorher gewesen sein? Wie muss also der Zustand der menschlichen „Hirne“ sein, wenn sie sich vor einer Wäsche fürchten? Natürlich sind wir Geistwesen, es müsste korrekt also Seelenwäsche bzw. Reinigung heißen, womit wir beim Thema der Ethik wären.

Einerseits stimme ich Ihnen zu, dass wir nur etwas in der Welt bewegen können, wenn wir Ethik dabei zum Fundament machen. Auch ist es aus karmischer Sicht richtig, dass wir unsere gegenwärtigen Lebenssituation selbst herbeigeführt haben. Nur, wenn ein Autofahrer eingeklemmt im Graben liegt und zu verbluten droht, braucht er Hilfe von Außen oder er stirbt. Will sagen: Als „mehr Wissende“ haben wir besondere Verantwortung – auch soziale Verantwortung!

Ihre Depesche ist Gold wert. Ich denke, sie sollte Anstoß zu einer Art neuer Bürgerrechtsbewegung werden, einer „Weißen Rose“ vielleicht, wobei ich zielgruppenorientiert insbesondere an klein- und mittelständische Unternehmer denke, aber auch an Aktivisten aus dem Kreis von Attac.



**Passend hierzu ein Bild, das von „Fexi“ eingesandt wurde: „Immer seltener verwirklichen sich in letzter Zeit die Vorstellungen und Pläne der Raubtiere!“**

Soziales und unternehmerisches Engagement sollten miteinander vernetzt werden. Das erfordert eine Menge Arbeit. Die meisten Menschen müssen erst einmal aus den Schablonen ihres Links- oder Rechts-Denkens befreit werden.

Dem Wahn einer allgegenwärtigen Sparpolitik – wie sie in Berlin verkündet wird – muss eine Kraft entgegengesetzt werden, die die bestehenden Vorhaben der pseudodemokratischen Volksvertreter verhindert. Das geht nicht mit Unterschriftenlisten und auch nicht mit Demonstrationen. Dafür sind andere Hebel erforderlich. Neben den Vorschlägen, die ich in einer mail an Frau Hinz erwähnt habe, denke ich auch über eine professionelle Kampagne: „Unternehmer gegen Staatsverschuldung“ nach. Das Thema Staatsverschuldung sollte auch Thema einer Depesche werden – mit der Frage versehen, wieso sich ein Staat überhaupt verschulden muss?

Es ist ermutigend, der Depesche zu entnehmen, wie sehr die Gegenwartsherrscher mit ihren Plänen hinterherhinken. Der Anschlag auf das WTC war vielleicht schon eine solche Panikreaktion. Doch es werden weitere Anschläge nach gleichem Strickmuster erfolgen. Eine Hamburger Astrologin sieht einen weiteren Anschlag ausgerechnet in den Weihnachtsfeiertagen. Hoffen wir, dass sie Unrecht hat und Gegenkräfte das verhindern können.

Zum Abschluss noch eine Textpassage zum Tod von Regine Hildebrandt. Selbst der tragische Tod der „Mutter Courage“ unterliegt einer gewissen Gesetzmäßigkeit: Ich bin keineswegs schadenfroh,

aber Regine Hildebrandt war alles andere als eine „Mutter Courage“ – und als Mitglied einer weiblichen Freimaurerloge hatte sie die Rolle inne, so zu tun, als stünde sie hinter den sozial Benachteiligten. In einer Vorstellung in der Urania im letzten Jahr erwähnte sie nicht mit einer Silbe die Machenschaften der Deutschen Bank in der Phase der sog. Wiedervereinigung (Annektion der DDR-Staatsbank, 400 Mrd. Gewinn über Nacht, den die Steuerzahler in Ost und West bis auf heute mit verzinsen), sie sprach keine Silbe zu Staatsverschuldung und Zins, sondern reduzierte alles auf die „Überheblichkeit der Wessis“. Auf einen ihr persönlich überreichten, vorher formulierten Brief, mit einer Reihe von konstruktiven und innovativen sozialpolitischen Ideen, der keinerlei Kritik an ihr enthielt – im Gegenteil – erhielt ich nie eine Antwort.

Doch Fr. Hildebrandt war Täterin und Opfer zugleich. Unter den Tausenden gutgläubiger Menschen, die sie in ihren Bann zog, waren sicher etliche, die versucht haben, sie von der Chemo wegzubekommen und Alternativen aufzeigten... Sie hat diese Menschen offenkundig nie ernst genommen, war gefangen im Zeitgeist ihrer Logenschwestern und Brüder und deren Medizinmänner und Pharmapapste. Doch in den Augen der obersten Pharmabosse war auch sie nur eine „nützliche Idiotin“ (jetzt wird sie es wissen...) Ich reiche morgen Kopien Ihrer Depesche an Prof. S. weiter, einem persönlichem Freund, der als mutiger Ökonom und Prof. auch zum Highlight für die Depesche werden könnte. Auch ihn sollten Sie persönlich kennen lernen – er kann wie kaum ein anderer das Thema Bankenmacht, Geld und Zins vermit-

# HUMOR

*Damals an der Uni -  
angeblich echt passiert*

Nach der mündlichen Prüfung erklärt der Professor der sehr gut gebauten Studentin im außerordentlich knappen Mini: „Meine Dame, wir sehen uns in 6 Wochen wieder. Sie haben mich zwar erregt, aber leider nicht befriedigt.“

Der Anatomie-Professor will der Studentin helfen: „Welcher Teil des menschlichen Körpers weitet sich bei Erregung um das Achtfache?“ Sie wird rot und stottert: „Der..., das...“ – „Falsch, die Pupille“, entgegnet der Prof. „Und Ihnen, gnädiges Fräulein würde ich raten, mit nicht zu hohen Erwartungen in die Ehe zu gehen...“

Im Hörsaal sind zwei Garderobenhaken angebracht worden. Darüber ein Schild: „Nur für Dozenten!“ Tags darauf klebt ein Zettel dran: „Aber man kann auch Mäntel daran aufhängen...“

In der Germanistikvorlesung fällt der Begriff „a priori“. Der Professor bemerkt eine Studentin, die an dieser Stelle die Stirn runzelt. Prof.: „Na, junge Kommilitonin, Sie wissen wohl nicht, was das heißt?“ Studentin: „Nein.“ Prof.: „Das heißt: von vorn herein.“ Studentin: „Aha, jetzt weiß ich auch, was apropos heißt...“

Ein Prüfling ist gerade durchgefallen und verlässt das Gebäude, als von oben sein Prüfer herunterruft: „Sie haben doch bestanden, der hier ist noch viel schlechter...“

Warum stehen Studenten schon um 6 Uhr auf? Weil um halb sieben der Supermarkt zu macht.

Prof. sagt in der Mündlichen zum Student: „Sehen Sie den Baum da draußen?“ – „Ja, und?“ – „Wenn der wieder Blätter trägt, kommen Sie noch mal wieder.“

Abschlussprüfung an der Uni. Thema Schall und Licht. 1. Kandidat – der Prof.: „Was ist schneller, Schall oder Licht?“ – „Das Licht.“ – Prof.: „Und wieso?“ – „Wenn ich das Radio einschalte, kommt erst das Licht und dann der Ton.“ Der Prof.: „Raus!“ 2. Kandidat, dieselbe Frage. Antwort: „Der Schall.“ Der Prof.: „Wieso denn das?!?“ – „Wenn ich meinen Fernseher einschalte, kommt erst der Ton und dann das Bild.“ „RAUS!!“ Der Prof. fragt sich, ob die Studenten zu dumm sind oder ob er die Fragen zu kompliziert stellt. Der dritte Kandidat. Der Prof.: „Sie stehen auf einem Berg. Ihnen gegenüber steht eine Kanone, die auf sie abgefeuert wird. Was nehmen sie zuerst wahr? Das Mündungsfeuer oder den Knall?“ Der Student: „Das Mündungsfeuer.“ Der Prof. frohlockt und fragt: „Können Sie das begründen?“ Der Student drückt und meint: „Na ja, die Augen sind doch weiter vorne als die Ohren...“

Professor sitzt in der Mensa und isst. Ein Student setzt sich ungefragt ihm gegenüber. Etwas verärgert meint der Professor: „Also, seit wann essen Adler und Schwein an einem Tisch?!“ Student: „OK, dann flieg ich halt weiter...“

Ein Professor und ein Student stehen zufällig nebeneinander auf der Toilette, sagt der Student: „Es ist aber schön, dass wir hier mal nicht als Professor und Student, sondern als 2 Männer stehen.“ Antwortet der Professor: „Ja, aber wie ich sehe, haben Sie diesmal wieder den Kürzeren gezogen.“

Kürzlich wurde von der Uno eine weltweite Umfrage durchgeführt...

Die Interviewpartner wurden ersucht Stellung zu beziehen: „Bitte nennen Sie uns Ihre Meinung zum Nahrungsmangel im Rest der Welt!“

Die Umfrage war ein kompletter Flop, weil ...

... in Afrika niemand wusste, was „Nahrung“ ist

... in Europa niemand wusste, was „Mangel“ bedeutet

... in Ost-Europa niemand wusste, was „Meinung“ bedeutet

... in Südamerika niemand wusste, was „Bitte“ bedeutet

... in den USA niemand wusste, was „Rest der Welt“ bedeutet.

Rainer



So, so Herr Kent, da sind sie also ein „Weltverschwörer“. Dabei haben sich doch die Dialektiker, die diesen Ausdruck geprägt haben vertan. Denn eigentlich müsste es ja wohl eher „WELTBESCHWÖRER“ heißen, oder?! Na ja, die werden schon sehen, an welchem Brunnen des geistig lebendigen Wassers der Krug dann doch bricht, wenn er zum Brunnen geht. Die haben ja ganz vergessen, dass sie selbst „Welt-beschwörer“(!) sind. Aber auch in eine dunkle „Rübe“ passt noch eine Portion Licht – werden sie auch noch lernen dürfen. Deine letzte Depesche war einfach wieder herrlich, deine Erläuterungen sind wie die unerträgliche „Leichtigkeit des Seins“ – so kann 's Leben ja wirklich sein, wenn man es sich nicht selbst schwer macht. Es ist auf alle Fälle schön und bereichernd, dass es einen Michael Kent gibt.

Den nachfolgenden Leserbrief brachte Depeschenbezieher Volker im aktuellen Stern Nr. 49 unter, in jenem Stern, in dem auch ein Lobeslied auf die Psychiatrie gesungen wurde, was Volker natürlich gleich zu einem weiteren Brief veranlasste. Bravo Volker. Danke für Dein dauerhaftes Engagement!!

Afghanistan hat weder Deutschland noch ein anderes Land angegriffen. Ursprünglich ging es um die Auslieferung einer Person, die in den USA ein Verbrechen begangen haben soll. Jetzt geht es um die Beseitigung einer bestimmten Staatsregierung, um problemlos Ölgeschäfte in diesem Land abwickeln zu können.

Volker Schmonsees  
Ratigen

von Hans Tolzin, 03.12.01

## Codex Alimentarius Konferenz für weltweites Verbot von Vitaminpräparaten erneut gescheitert!

Berlin: Die jüngste Konferenz (Ende November) der bei der UNO angesiedelten „Codex-Alimentarius-Kommission“ endete für die Initiatoren – wieder einmal – in einem Desaster.

Schuld daran ist vor allem ein Mann, an dem sich die Geister scheiden wie kaum an einem zweiten: Dr. Matthias Rath, ehemaliger Mitarbeiter des Nobelpreisträgers und „Vitaminpapstes“ Linus Pauling und erfolgreicher Händler mit Vitaminpräparaten. Für die Einen ist der Träger der medizinischen Freiheitsflamme schlechthin, andere sagen ihm Geldgier und übertriebene Aggressivität in seinem Vorgehen gegen die Pharmaindustrie nach.

Wie dem auch sei: Wenn Dr. Rath zu einer Aktion aufruft, folgen ihm Tausende. Über 100 Millionen Protest-Briefe an die Codex-Mitglieder sollen laut Rath-Presseinfo verschickt worden sein.

Mag diese Zahl übertrieben oder real sein – Fakt ist, dass die Pläne der Pharmaindustrie und der von ihnen abhängigen Kreise, Aussagen zur Wirkung von Vitaminen zu untersagen und eine Obergrenze für ihre Dosierung festzulegen und sie zu Medikamenten zu erklären, die nur noch in Apotheken erhältlich sind, gescheitert sind.

Vorerst! Denn die Bestrebungen werden, so befürchtet Dr. Rath, auf EU- und Landesebene weitergehen.

Worum es geht: Die Forschungen von Pauling, Rath und vielen anderen zeigen deutlich auf, dass ein Großteil der chronischen Krankheiten, unter denen wir heute leiden, durch regelmäßige Zufuhr von Vitaminen und anderen Naturstoffen in hoher Dosierung stark gelindert oder gar geheilt werden kann. Würde dieses Wissen in Bevölkerung und Medizin breite Anwendung finden, wäre ein Zusammenbruch des Marktes an Pharmaprodukten absehbar. Dies kann nicht im Interesse der Kapital-eigner dieses Industriekomplexes sein, wohl aber im Interesse des Patienten und Krankenversicherten. Statt durch mit Nebenwirkungen angefüllten Pharmaprodukten Symptome z.B. von Mangelkrankungen nur zu unterdrücken, würden die Ursachen dieser Mangelkrankungen beseitigt. ht

Weitere Info zum Thema:

Dr. Rath: [www.vitamine-fuer-alle.de](http://www.vitamine-fuer-alle.de) und [www.rath.nl](http://www.rath.nl)

Diskussionsforum Vitamine:

<http://f8.parsimony.net/forum10019/>  
Sonstige: [www.tolzin.de/vitamine](http://www.tolzin.de/vitamine)



Michael Kent, 03. Dez. 2001

# Die Wahrheit setzt sich durch

## Wie einfach Welt- und Lebensverbesserung funktioniert

Man könnte von der Vorstellung, die Welt verbessern zu wollen leicht im negativen Sinne überwältigt werden. Es könnte einem zu viel erscheinen, unerreichbar, gänzlich unmöglich. Die Masse von 6 Milliarden Menschen samt der von ihnen erschaffenen planetarischen Zustände, die Misshandlung und Zerstörung von Natur, Tier- und Pflanzenwelt; Drogen, Krieg, Verbrechen und Wahnsinn erscheinen da leicht als unkontrollierbares Gebilde, das sich durch Einzelwesen oder hingebungsvolle Gruppen kaum beeinflussen lässt. Die Macht der Hochfinanz, der internationalen Konzerne, der Massenmedien, der Pharmakonzerne, der etablierten Interessengruppen wirkt als betonerte Diktatur, der die Ohnmacht des kleinen Mannes gegenübersteht. **Wer aber erkennt, wie einfach es ist und worum es in Wahrheit geht, ändert diese Einstellung eben so rasch wie radikal.**

Der Grundgedanke lautet ethisches Verhalten, wie ich es in Depesche 36 dargelegt habe. Weitere Grundgedan-

ken sind: das Aufstellen und Verfolgen langfristiger Pläne und gegenseitige Hilfe (ein Mensch ist für den Nächsten da). Ich muss immer schmunzeln, wenn ich jemanden vor mir habe, der die Welt retten möchte, sich aber nicht traut, seinen Nachbarn um Hilfe anzusprechen.

Genau so, wie unethisches Verhalten zu einer Spirale führt, wie Hass und Gewalt zu einer Spirale führen, so führt auch ethisches, anständiges und hilfreiches Verhalten zu einer Erfolgs- und Lebensspirale (um nicht gar zu sagen zu einer „Glücksspirale“).

Der Entsäuerungsartikel aus der heutigen Depesche ist ein wunderbares Beispiel hierfür. Wer es selbst ausprobiert und feststellt, dass es funktioniert, der kann die Depesche für seinen Mitmenschen kopieren und sich dann einmal an einem Nachmittag Zeit für seinen Nachbarn nehmen, um sicherzustellen, dass der Betreffende es wirklich versteht. Nachdem er es verstanden hat, wird auch er es ausprobieren.

Lügen und Falschinformationen führen zu falschem Denken. Dies wiederum führt zu falschem Handeln und dann zu Versagen. Richtige Informationen führen zu veränderten Gedanken, zu richtigem Handeln und zu Liebe und Glück. Wahrheit führt zu einer Spirale. **Wahrheit, Freude, Liebe und Glück etc. sind die einzigen Dinge, die sich verdoppeln, wenn man sie mit anderen teilt.** Indem man dafür sorgt, dass EIN Mitmensch EINE Sache wirklich versteht, hat man die Welt verbessert und den Sklavenhaltern ein Stück ihrer Lebensgrundlage genommen. Hier funktioniert das Schachbrettprinzip (siehe Grafik rechts).

Geldbaron Rübenfeller z.B. lebt von Pharma, Versicherungen, Banken, Öl, Zigaretten und Tota Tola – alles Dinge, die komplett unnötig ja sogar extrem schädlich sind. Wenn man VERSTEHT, was z.B. Tota Tola ist, was Zucker ist, was Übersäuerung ist, wenn man weiß, dass Tolatrinken Kinder hyperaktiv macht (für jeden sofort und leicht beobachtbar), wenn man weiß, dass



## Die Wahrheit, die ein einziger Mann – Gautama Siddhartha – der Welt brachte, erleuchtete einen ganzen Kontinent und läutete ein Goldenes Zeitalter ein.

der Körper bei der Verstoffwechslung von Tota Tola Säuren zuhauf produziert, man also weiß, dass in Tola nichts anderes enthalten ist, als Gift und Tod, wird man es wohl nicht mehr trinken – außer, man verfolgt bösartige Absichten oder ist schon abhängig davon – süchtig!

Hat nun EIN Mensch es wirklich verstanden, dann kann er wiederum EINEN Mitmenschen davon in Kenntnis setzen. Dieser teilt es wieder mit einem anderen usw. Und eines Tages werden die Verkaufszahlen von Tota Tola sinken, die Volksgesundheit wird ein Stück ansteigen, und Rübenfeller wieder etwas weniger Geld in der Tasche haben. Niemand hat ein Recht darauf, sich dadurch zu bereichern,

dass er Schädliches unter die Menschen bringt.

Wichtig ist, dass man nicht missioniert. Man reicht einfach Nützliches weiter, und wenn derjenige nicht will, kann man noch prüfen, ob man beim Verstehen helfen darf, falls aber nicht, dann sei es in Ordnung so. Man kann derlei nicht erzwingen! Die Kunst besteht darin, EIN Thema zu finden, bei dem der Betreffende übereinstimmen kann. Jeder von uns, der sich heute mit Wahrheit, Möglichkeiten zur Verbesserung der Zustände und den Hintergründen beschäftigt, fing einmal mit EINEM Thema an, nicht wahr? Welches war es bei Dir? Amalgam? Hyperaktivität? Weltverschwörung? AIDS? Impfen? das Geldsystem? Egal,

ich bin mir sicher, es war EIN Thema. Bei mir war es das Buch „Die Insider“ von Gary Allen. Bei vielen anderen die „Geheimgesellschaften und ihre Macht im 20. Jahrhundert“ von Jan van Helsing. Aber es war IMMER EIN Buch oder EIN Thema, das den Betreffenden dazu führte, einen Blick hinter die Kulissen zu wagen.

Der größte Fehler, den man machen könnte, wäre also zu versuchen, seinem jeweiligen Mitmenschen all das, was man in 20 Jahren erfahren und gelernt hat, in fünf Minuten um die Ohren zu hauen. Dies führt bald zu Resignation der Marke: „Es hat doch alles keinen Wert, die Leute kapieren einfach nichts!“ Nein, fange mit EINEM Thema an, am besten mit einem einfachen Thema. Warum habe ich mit Entsäuerung und Hyperaktivität begonnen? Es sind einfache Themen. Themen, die leicht nachvollziehbar, gleichzeitig aber sehr wichtig sind.

Der Grund, aus dem der Begriff „Weltverbesserer“ einen recht schlechten Ruf genießt, ist der, dass unsereiner sich gern von Hollywoodideen beeinflussen lässt. Nein, man rettet die Welt nicht im Handstreich, man rettet sie nicht durch Heldentaten und erst recht nicht durch Revolution. Aber man rettet sie, indem man dafür sorgt, dass der Nachbar, EINE Sache begreift! Die heutige Depesche ist ein Beispiel dafür. Wer nachstehenden Artikel über Entsäuerung versteht, kann mehr für das Wohlbefinden seiner Mitmenschen tun, als alle dubiosen selbst ernannten Medizinwunderheiler zusammen.

1	2	4	8	16	32	64	128
256	512	1024	2048	4096	8192	16384	32768
65Tsd.	131Tsd.	262Tsd.	524Tsd.	1 Mio.	2 Mio.	4 Mio.	8 Mio.
16 Mio.	33 Mio.	67 Mio.	134 Mio.	268 Mio.	537 Mio.	1 Mrd.	2 Mrd.
4 Mrd.	8 Mrd.	17 Mrd.	34 Mrd.	69 Mrd.	137 Mrd.	275 Mrd.	550 Mrd.
1,1 Bio.	2,2 Bio.	4,5 Bio.	9 Bio.	18 Bio.	36 Bio.	72 Bio.	usw.

**Das Schachbrett-Prinzip:**

*Wenn jeder eine Wahrheit nur an eine weitere Person verbreitet, wissen im elften Glied schon Tausend Leute Bescheid. Bereits im 28. Glied wäre die gesamte deutschsprachige Bevölkerung informiert und im 34. Glied jeder einzelne Bürger dieser Erde. Man stelle sich vor, wie schnell es gehen könnte, würde jeder eine Wahrheit an 2, 3 oder gar 10 Menschen weiter verbreiten.*

**Die Wahrheit multipliziert sich  
und trägt sich fort –  
viel schneller als die Lüge!**



Wenn man nun dafür Sorge trägt, dass EIN Mitmensch diesen Artikel echt versteht, hat man mehr Hilfe geleistet als wenn man versucht „die Welt“ zu retten. Natürlich kann es Hilfe sein, dem Nachbarn ein Pfund Mehl auszuleihen. Aber ehrlich gesagt verbessert Mehl nicht unbedingt das Leben.

So gibt es Themen, die sich relativ schnell und einfach bereinigen lassen, wie z.B. Ritalin, Zucker, Salz, Wasser, Entsäuerung, Vitalstoffe, aber auch andere Dinge, bei denen es schlicht und einfach noch etwas länger dauern wird, wie z.B. Impfen, Geldwesen, historische Wahrheiten usw.

Aber auch hier haben wir dasselbe Prinzip vor uns: EIN Mensch versteht, wie das Zinswesen uns versklavt, und EIN Mensch versteht, wie ein richtiges Geldsystem aussehen würde. Er teilt dies einem anderen Menschen mit.

Irgendwann gibt es dann ganze Zeitschriften, die sich damit befassen – und die gibt es tatsächlich schon. Ich werde bald darauf hinweisen. Dann verbreitet sich dieses Wissen weiter, irgendwann entsteht eine öffentliche Diskussion, irgendwann gibt es ein wahres Buch, das als Bestseller durch die Lande rauscht.

Die Leute bringen ihr Geld nicht mehr zur Bank, fordern vom Arbeitgeber die Bezahlung in bar, wehren sich gegen Kreditkarten, nehmen keine Kredite bei Banken mehr auf, helfen sich mehr gegenseitig aus usw.

Der Trost für uns ist, dass es kein perfektes Unterdrückungssystem gibt. Irgendwo besteht immer eine Stelle, an der sich der Hebel ansetzen lässt. Es gibt dabei Themen, die schneller erledigt sein werden und andere, bei denen es länger dauern wird. Man sollte sich daher zuerst auf jene Themen konzentrieren, bei denen es schneller gehen wird. Ritalin zerstört unsere Jugend. Lösen wir dieses Problem, sind unsere Kinder besser drauf und können eine bessere Zukunft schaffen. Uns allen geht es besser, weil wir ohne die Sünde leben, bei der Seelentötung unserer Jugend tatenlos zugesehen zu haben. Das Gesamtlebensniveau ist also angestiegen.

Man greife also Themen auf, wo sich das Gesamtlebensniveau zuerst mit den besten Erfolgsaussichten anheben lässt. Hierzu gehört die künstliche Unterdrückung der Volksgesundheit durch falsche Ernährungsratschläge, durch Medikamente, durch die Lügen von den Krankheiten, durch Krebs und AIDS. Diese Dinge sind deshalb leicht anzugehen, weil hier viel gute Literatur existiert, weil die Lügen so plump und bloß hinter lateinischen Begriffen verborgen sind.

Es gibt sogar einige Dinge, wo man nur durch einen einzigen Ratschlag das Wohlbefinden und somit das Leben eines Mitmenschen sprunghaft verbessern kann: „Trinken Sie mehr Wasser.“ – „Essen Sie mehr biologisch angebautes Obst und Gemüse.“ – „Verzichten Sie öfter auf Kohlenhydrate.“ –

„Schränken Sie Zucker ein!“ Oder man sagt: „Ich hab' da was, echtes, unbehandeltes Salz aus dem Himalaja, das schmeckt super und ist darüber hinaus sogar gesund, ich bring Ihnen mal was mit davon!“ Dann gibt man ein Pröbchen weiter und legt den Artikel aus Depesche 34 dazu.

Der Nachbar klagt über Krampfadern? Dann redet man nicht lange, gibt ein Pröbchen ORGON-Salz weiter und kopiert den Artikel aus Depesche 9. Jemand muss dazu also noch nicht einmal groß sein Leben ändern, es kann ganz schnell gehen. Durch die Aushändigung von ein paar Depeschen lässt sich dies meist schon erreichen. So einfach ist es also, die Welt zu verbessern. Man kümmere sich jeweils um EINE Person mit EINEM Thema – und das war's dann schon. Irgendwann stelle man einfach einmal sicher, dass EIN Mitmensch EINE Sache wirklich versteht – und wenn diese Sache nur ein Wort ist! Dies ergibt dann den Schachbretteffekt und bald haben wir es geschafft.

Wahrheit bringt Lügen zum Verschwinden. Sie ist immer machtvoller als die Lüge. Licht besiegt immer die Dunkelheit, Liebe ist immer stärker als der Hass, Vergebung ist immer wirksamer als Vergeltung, Verstehen besiegt die Dummheit, und der Drang nach Freiheit kann in einem Menschen niemals völlig ausgelöscht werden. Egal, wie dicht das Lügennetz gewoben wurde, am Ende wird sich die Wahrheit durchsetzen – immer!!

HP Falkenberg, 02.12.01

# Basische Bäder zur Entsäuerung

Eines der effizientesten Mittel zur Entsäuerung und somit oft sprunghaften Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens sind Fuß- oder Vollbäder in leicht basischem Wasser. Fußbäder können nebenher durchgeführt werden, kosten fast nichts, sind angenehm erfrischend und fordern einem keine harten Prüfungen ab. Das perfekte Mittel also, um Jugendlichkeit, Beweglichkeit, Wohlbefinden und Aussehen rasch nachhaltig zu verbessern.

*Lang ist's her, dass Michael mich zu Wort kommen ließ. Nun soll die Entsäuerungsserie einen Sprung nach vorne tun. Aufgrund der durch WTC und Krieg verordneten Zwangspause fürs gesunde Leben schlage ich vor, wir geben zuerst einen Überblick:*

## EINE KURZE ÜBERSICHT ÜBER DAS PHÄNOMEN DER ÜBERSÄUERUNG

Übersäuerung bedeutet, dass sich quantitativ zu viele schädliche und nicht erwünschte Säuren im Organismus befinden. Es handelt sich dabei um DIE Zivilisationserscheinung der Neuzeit schlechthin! Vorschnelle Alterung, körperliche Beschwerden und Krankheiten, Abbau von Substanz und Verfall gehen Hand in Hand mit Übersäuerung bei gleichzeitigem Verbrauch von körpereigenen Mineralstoffvorräten.

Hauptursachen der Übersäuerung sind dauerhaft miserable Ernährungsgewohnheiten und mentale Faktoren wie Ärger, Stress, Hass, Hektik usw.

## FEHLERNÄHRUNG

Indem der Mensch seinem Körper Dinge zuführt, die man unter normalen Umständen als Gift bezeichnen würde, zwingt er ihn zu einem Sonderprogramm der akuten Gefahrenbeseitigung. Diese „Gifte“ wären z.B.: Tierkadaver, pasteurisierte (H-) Milch, „raffiniertes“ Zucker,

„raffiniertes“ Salz, Cola- und Limonadenge Getränke, verkochte, gebratene, mikrowellierte, tiefgekühlte, bestrahlte und anderweitig sämtlicher Lebensenergie beraubte „Lebensmittel“, Lebensmittelzusätze, Farb- und Konservierungsstoffe, chemische Geschmacksverstärker, Tabak, Alkohol und weitere (Genuss-)gifte.

All diese „Leckereien“ produzieren beim Durchlaufen des Stoffwechsels Säuren, die der Organismus unschädlich machen muss – richtige, echte Säuren mit tödlichen, ätzenden Eigenschaften!!

Damit es durch diese Stoffwechselreste (die Säuren) nicht zu inneren Verätzungen kommt (die unmittelbar zum Tod führen würden), ist der Körper gezwungen, zum chemischen Vorgang der **Neutralisierung** zu greifen. Er muss die Säuren also durch eine Verbindung mit deren jeweiligem chemischen Gegenspieler – bestimmte Laugen oder Basen nämlich – unschädlich machen. Zur Herstellung dieser neutralisierenden Laugen (=Basen) benötigt der Körper **Mineralstoffe**.

Da heutige Böden vollkommen mineralstoffverarmt sind und sog. „Lebensmittel“ kaum mehr ausreichend wertvolle Mineralstoffe enthalten, räubert der Körper nach und nach die eigenen Depots in den Milchzähnen, im Haarboden (großer Vorrat), im Bindegewebe, in Haut, Zähnen, Muskeln, Fasern, Sehnen, Knorpeln (Gelenken), inneren Kanälen, Gängen und

Hohlräumen, in den Blutgefäßen, Knochen, Körperorganen, Kopforganen und im Gehirn – so ziemlich in dieser Reihenfolge, wobei dieselbe von Mensch zu Mensch etwas variiert und auch ineinander übergreift.

Doch dies ist leider nur die eine Seite der tödlichen Medaille: Die Neutralisierung rettet zwar den Organismus vor einem akuten Problem, nämlich dem plötzlichen Tod durch innere Verätzung, gleichzeitig entsteht aber ein langfristiges Problem: Bei der Neutralisierung fällt wiederum Abfall an, chemische Salze nämlich, bei denen es sich im besten Fall um unnütze, im schlimmsten Fall um schädliche Verbindungen handelt: Schwefelsalze, Chlorsalze, Nitrate<sup>(1)</sup>, Nitride<sup>(2)</sup> usw.

Fatal wird es, wenn sich solche Salze mit der Harnsäure, die beim Fleischverzehr entsteht, verbinden (was sie gerne tun). Dann nämlich erhalten wir jene Ablage-

(1) **Nitrat:** Das Salz der Salpetersäure. Salpetersäure ist eine stark ätzende Säure des Stickstoffes, die z.B. als Produkt bei der Verdauung von Gepökeltm und bei vielen Käsesorten entsteht.

(2) **Nitrid:** Sammelbegriff für chemische Verbindungen des Stickstoffes mit einem Metall, Ausgangsstoff für etliche andere, schädliche Verbindungen.

(3) **Arthrose:** Mit Verlust von Gelenkmasse einhergehendes Rauwerden der Gelenk- bzw. Kapseloberflächen, die sehr schmerzhaft ist – im Grunde nichts anders als Raub von Mineralstoffen aus den Gelenken und Kapseln zur Säureneutralisierung (zu griech. arthron: Gelenk und Endung -ose zur Bezeichnung von krankhaften Zuständen).

(4) **Arthritis:** eine Arthrose, die sich u.a. durch die starke (Reibungs-)beanspruchung entzündet, auch allg. Gelenkentzündung, z.B. durch die Anlagerung von Salzkristallen (zu arthron: Gelenk und Endung -itis für entzündliche Krankheiten).



Peter Jentschura und Josef Lohkämper  
**Gesundheit durch Entschlackung** ·  
 Schlackenlösung, Neutralisierung von Giften und Säuren, Ausscheidung.  
 Verlag Peter Jentschura · Münster (Westfalen)  
 ISBN 3-933874-33-5 · 230 Seiten · Hardcover, gebunden · DM 39,50



*So ähnlich kann man sich das vorstellen: Die Salzreste aus der Säureneutralisierung verbinden sich mit der Harnsäure aus dem Fleischkonsum. Die dabei entstehenden Kristalle setzen sich an Knochen und Gelenken ab. Das ganze entzündet sich rasch. Wenn aus den Knorpeln gleichzeitig zur Säureneutralisierung noch Mineralstoffe entnommen werden, resultiert daraus zudem Gelenkssubstanzverlust. Das Ganze nennt man auf medizinisch dann Arthrose bzw. Arthritis. Der Zustand ist einerseits sehr schmerzhaft, wie man sich leicht vorstellen kann, andererseits – entgegen der schulmedizinischen Meinung – sehr leicht zu beheben: Fleischkonsum einstellen, Vitamin-C und spezielle Tees lösen die eingelagerten Kristalle und mindern die Entzündungsreaktion, organische Gaben von Mineralstoffen (vor allem Kalzium) ersetzen die verloren gegangene Substanz, basische Bäder und basische Wickel (auf den Gelenken äußerlich angelegt) entsorgen das Zuviel an Säuren. Gleichzeitig sollte dabei viel energetisiertes Wasser zur Ausleitung getrunken werden.*

rungen, die sich bevorzugt an Knochenkapseln und Gelenken anlagern und dort üble Schmerzen verursachen. Mediziner nennen diese Folgen Arthrose bzw. Arthritis (siehe Grafik oben).

Durch die Säureneutralisierung versalzt der Organismus also. Der Körper versucht sich daher zuerst noch über die üblichen Ausscheidungswege dieser Salzlast zu entledigen: 1. Niere (Urin), 2. Darm (Kot), 3. Lunge (Ausatmen), 4. Haut (Schweiß) und 5. Schleimhäute (Sekrete).

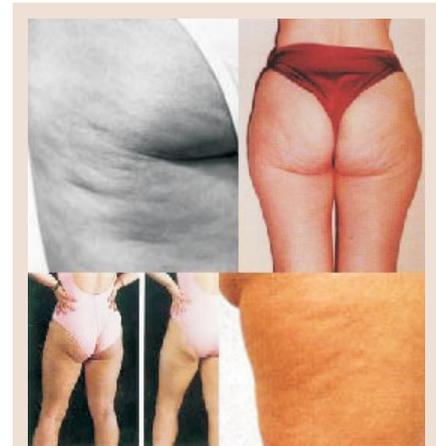
Beim heutigen Zivilisationsmenschen geschieht es jedoch früh, dass die Ausscheidungsorgane hoffnungslos überlastet sind (ersichtlich an unreiner Haut, Schwitzen, starker Sekretabsonderung, Husten, Schnupfen usw.), was dazu führt,

dass die Salzkonzentration in den Körperflüssigkeiten immer weiter steigt, bis die Lösung komplett gesättigt ist und die Salze in Form von Kristallen ausfallen. Das ist vergleichbar damit, dass man teelöffelweise Kochsalz in ein Wasserglas gibt – irgendwann löst sich das Salz nicht mehr und setzt sich in kristalliner Form am Boden ab (siehe Depesche 15).

Diese Salzkristalle verschlacken den Organismus und belasten ihn zusätzlich. Da der Körper diese Kristalle nicht mehr ausscheiden kann (die Ausscheidungsorgane sind ja schon so überlastete, dass der Körper das Salz nicht mehr ausscheiden kann) muss er sie einlagern, endlagern. Auch die Salz-Endlagerung vollzieht sich in ähnlicher Reihenfolge wie der Mineralstoffraub: Bindegewebe (größter Speicher, hält bis ca. zum 30. Lebensjahr, danach beginnen die Probleme), Haut, Muskeln, Sehnen, Fasern, Gelenke, innere Gänge, Kanäle, Hohlräume, Blutgefäße, Blutgefäße, Knochen, Organe, Kopforgane, Gehirn (siehe Depesche 15).

Übersäuerung führt also dazu, dass (a) Mineralstoffvorräte des Körpers verbraucht werden, während es (b) zu einer Überlastung der Ausscheidungsorgane kommt (was sich z.B. sehr nachteilig bei der Heilung bei anderweitiger Erkrankung oder Verletzung auswirkt) und sich schließlich (c) Salzschlacken im Körper einlagern. Aus diesem sich nahezu gleichzeitig vollziehenden Vorgang (a) - (b) - (c) entsteht eine Skala körperlichen Verfalls, die wir volkstümlich Alterung nennen.

Es spielt außerdem eine maßgebliche Rolle, WANN man isst! Fast eine wichtigere Rolle als das WAS und das WIEVIEL. Der Verdauungstrakt macht abends Pause. D.h. Speisen, die man nach ca. 20.00 Uhr zu sich nimmt, werden nicht mehr verarbeitet oder nur angedaut und verderben noch während sie sich im Organismus befinden. Lassen Sie übliche Speisen 8-10 Stunden in einem feuchtwarmen Klima von 37° liegen und beachten Sie, was passiert. Nachts zu essen ist eine der Hauptursachen für Zivilisationsbeschwerden. Vor allem auf Rohkost sollte man ab ca. 17/18 Uhr komplett verzichten, da üble Gärungsschadstoffe entstehen, wenn z.B. Kopfsalat die Nacht über im Verdauungs-



*Das hier Gezeigte wird Cellulite, Zellulitis oder Oranjenhaut genannt. Auf Medizinisch wird diese Erscheinung sachlich nicht ganz korrekt „Bindegewebsschwäche“ genannt, denn eigentlich handelt es sich um eingelagerte Salzkristalle aus Säure-Resten! Cellulite lässt sich vermeiden, wenn man speziell in den Tagen vor der Menstruation basische Bäder und Fußbäder macht. Dies mildert auch die zu dieser Zeit häufig auftretenden Kopfschmerzen und die Gereiztheit ab, was typische Anzeichen für die Zeit sind, „in der die Frau sauer ist“ – eben wirklich sauer – im wahrsten Sinn des Wortes! Ein tieferes Hintergrundverständnis sowie ein gutes Celluliteprogramm wird im oben abgebildeten Buch „Gesundheit durch Entschlackung“ beschrieben.*

trakt verfaut (hiervon kaum betroffen sind Rohköstler mit gereinigtem Darmtrakt, da es vor allem alte Kotreste und Darmschlacken sind, welche die Fäulnisprozesse begünstigen).

DER VORTEIL, DEN NUR DIE DAMENWELT HAT

Frauen haben einen entscheidenden Vorteil: Sie können überschüssige Säuren einen Monat lang im Körpergewebe puffern (z.B. im Bindegewebe von Schenkeln, Oberarmen und Po), um sie mit der Monatsblutung auszuschleiden. Daher müssen Frauen kaum vorzeitig Mineralstoffvorräte opfern und bleiben im Normalfall länger jugendlich, gesund und behalten ihre Haarpracht länger. Erst nach den Wechseljahren beginnt auch bei der Frau der Haarausfall. Übersteigt die Säurepufferung im Binde-



**Depesche 11/2001** enthält weitere einfache Informationen über Cellulite, deren Entstehung und Vermeidung.



**In Depesche 04/2001** werden Nutzen und Durchführung von Trockenhautbürstungen beschrieben.

gewebe von Schenkeln, Armen und Po jedoch die höchstmögliche Konzentration, fallen auch hier (Po, Oberschenkel usw.) die Salzkristalle aus und bilden das, was man Zellulitis oder Orangenhaut nennt.

Je länger die Periode der Frau andauert, desto mehr Schlacken hat sie zu entsorgen. Bei einer völlig gesunden Frau, die nicht übersäuert ist und sich gesund (mineralstoffreich) ernährt, viel Wasser trinkt etc. dauert die Periode nur ein paar Stunden – im Höchstfall einen Tag.

#### DIE PILLE

Die Pille vermässelt diesen Vorgang übrigens gründlich und blockiert den natürlichen Ausscheidungsweg, was neben anderen unangenehmen Beschwerden zu vorzeitiger Alterung bei der Frau führt.

#### (B) STRESS UND ANDERE MENTALE FAKTOREN

Der Mensch als geistiges Wesen steuert den Körper mit Hilfe von Elektrizität, genauer gesagt mit Hilfe von elektrischen Feldern. Neuere, seriöse wissenschaftliche Forschungen haben ergeben, dass Stress, ja sogar alles, was man denkt, einen Einfluss auf diese elektronischen Felder hat. Es wäre sehr interessant, diese Vorgänge näher zu besprechen, würde aber den Rahmen dieses Artikels sprengen. Vorerst begnügen wir uns mit der einfachen Tatsache: Alles, was man denkt, hat eine Auswirkung auf das elektronische Gefüge, welches das geistige Wesen um sich herum aufbaut und mit dem es den Körper kontrolliert und steuert.

Es wurde mittlerweile nachgewiesen, dass es heilsame Wirkung haben kann, positive Gedanken zu haben, lobende und aufmunternde Worte zu sprechen usw., während Worte und Gedanken von Hass buchstäblich krank machen. Dieser Umstand erklärt auch vollständig das Funktionieren der Neuen Medizin nach Dr. Hamer. Schwere, schockartige und überlebensbedrohende Konfliktsituationen, die jemanden „auf dem falschen Fuß“ erwischen, wie Dr. Hamer das so nett sagt, führen tatsächlich und nachweislich zu Krankheiten.

Zu sagen, dass Stress, Ärger, Hektik und

Konflikte Übersäuerung nur begünstigen, wäre untertrieben, denn tatsächlich sind mentale Faktoren den körperlichen weit übergeordnet. Flapsig ließe sich behaupten, dass jemand, der ein vollkommen harmonisches und ausgeglichenes Seelenleben führt, „fressen und saufen“ kann, was er will, und dennoch kaum negative Konsequenzen davonträgt. Wahrhaft natürlich fröhliche, ausgelassene Menschen (gespielt Fröhliche stehen in Wahrheit unter Dauerstress) haben gemeinhin einen guten Appetit, können essen, was sie wollen, ohne dabei auf ihr Gewicht achten zu müssen und körperliche Beschwerden zu kultivieren. Das mag sich „esoterisch“ oder etwas befremdlich anhören, kann aber in der Schule des Lebens in offensichtlicher Weise beobachtet werden.

Wie dem auch sei, das Gesamtmaß aller übersäuernden Faktoren entscheidet über den Versauerungsgrad des Organismus und die sich daraus ableitenden negativen Folgen. Da es sehr einfach ist, den Organismus zu entsäuern, wäre es mehr als sträflich, den Körper nicht bei der Entsäuerung zu unterstützen.

#### ENTSÄUERENDE MASSNAHMEN:

(a) Trockene Bürstungen der Haut, die die Ausscheidungsfähigkeit der Haut immens verbessern. Siehe dazu Depesche 4.

(b) viel levitiertes, energetisiertes Wasser trinken, siehe Depesche 34. Wie man an levitiertes Wasser kommt, wird Frank Thomas in einem kommenden Teil der Wasserserie besprechen.

(c) leichte Sportarten ohne Anstrengung an der frischen Luft im Sonnenlicht, ausgedehnte Spaziergänge, Wandern, Radfahren (Anstrengung vermeiden) oder Schwimmen usw.

(d) langsame Umstellung der Nahrung, weg von Säure bildenden Speisen hin zu frischer mineralstoffüberschüssiger Kost, siehe Depesche 9.

(e) Basische Bäder, bei denen überschüssige Säuren über die Hautporen den Körper verlassen, womit wir beim Hauptthema des heutigen Artikels angelangt wären: **BASISCHE BÄDER ZUR ENTSÄUERUNG**



Um basische Bäder durchführen zu können, benötigt man ein Badesalzkonzentrat, das im Wasser einen pH-Wert<sup>(5)</sup> von ca. 8,5 bis 9,2 herstellt (pH-Werte und Darstellung der PH-Skala siehe Depeschen 13 und 34). Es gibt inzwischen mehrere Hersteller guter Produkte. Der meiner Meinung nach beste Hersteller solcher Basensalze bzw. kompletter Entsäuerungsprogramme wurde bereits in früheren Ausgaben der Depesche vorgestellt.

Salz aus dem Toten Meer ist, sofern es sich um eine unbehandelte und unraffinierte Version handelt, sicher nicht verkehrt, es erzeugt allerdings im Badewasser allenfalls einen Basenwert von ca. pH 7,5 – ist also zur effektiven Entsäuerung nicht stark genug. Dasselbe gilt für das Salz aus dem Himalaja, das zwar auch für Bäder verwendet werden kann und auch eine sehr wohltuende Wirkung auf den Organismus hat, für effektive Entsäuerung aber wiederum nicht basisch genug ist.

#### TESTEN DES PH-WERTES

Zum Testen des pH-Wertes des Badewasser lassen sich pH-Papier-Teststreifen kaufen. Teststreifen, die eine Werteskala zwischen 7 und 9,5 aufweisen erhält man z.B. im Zoohandel (Aquarien-Tests) oder auch

(5) pH-Wert: Wert, der die Stärke von Säuren bzw. Laugen/Basen) festlegt. Eine Skala mit Werten zwischen 0 und 14. Der Mittelwert „7“ repräsentiert neutrales Wasser, über 7 liegen die Basen. Von Skalenwert zu Skalenwert verzehnfacht sich dabei die Stärke der Base. Der Wert „9“ kennzeichnet also eine zehnmal so starke Base wie der Wert „8“ (lat. „p“ für potentia: Kraft, Stärke und „H“ für Hydrogenium: der Wasserstoff, pH wörtlich also: potentiaa hydrogenii: die Stärke des Wasserstoffes. Das kommt daher, weil für die Ätzstärke einer Säure bzw. Base die anteilige Menge bestimmter, reaktionsfreudiger Wasserstoffteilchen verantwortlich ist).

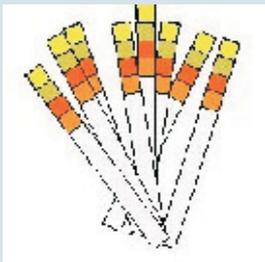


**Depesche 13/2001** beschreibt die pH-Skala, erklärt, was organische Mineralien sind und enthält einen leicht verständlichen Artikel über das Bindegewebe.



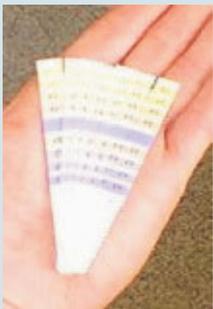
**Depesche 34/2001** entlarvt den Mythos vom angeblichen „Säureschutzmantel der Haut“ und erklärt die Wichtigkeit von energetisiertem Wasser und echtem, unraffiniertem Salz bei der Entsäuerung.

## Messung des pH-Wertes



Zur Messung des pH-Wertes von Flüssigkeiten stehen verschiedene Methoden zur Verfügung. Die einfachste und preiswerteste davon ist die Messung mittels beschichteter Papierteststreifen, die sich in der Apotheke oder in der Zoohandlung kaufen lassen (Aquaristik).

Solche Messungen sind zwar für wissenschaftliche Zwecke nicht exakt genug, reichen aber für unsere Zwecke vollkommen aus:



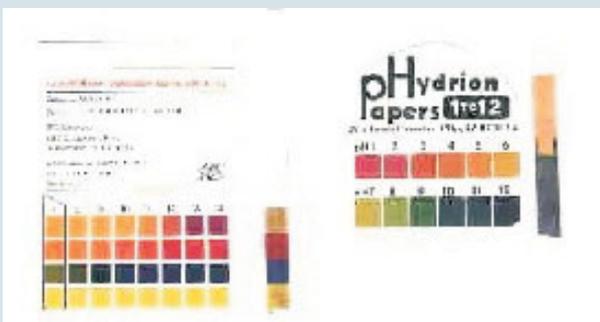
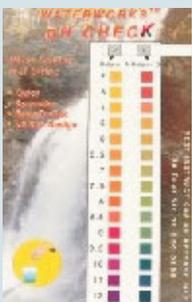
Man strecke beispielsweise einen Teststreifen vor Beginn des basischen Vollbades in das Badewasser, worauf sich der Streifen verfärbt. Man hält den verfärbten Streifen gegen die mitgelieferte Farbskala und erkennt daran den pH-Wert des Badewassers vor dem Bad, z.B. pH 9,0.

Nach Beendigung eines mehrstündigen Bades kann es vorkommen, dass der pH-Wert nur noch bei ca. 7,6 liegt. Das Wasser wurde also wesentlich saurer, sprich weniger basisch, was daran liegt, dass dem Körper beim Bad Säuren entzogen und in das Badewasser ausgeleitet wurden.



Nur die wenigsten pH-Messpapiere umfassen die gesamte pH-Skala von 0 bis 14 – von der stärksten Säure bis zur stärksten Lauge also – oder einen weiten Bereich von 2 bis 12 wie jenes, das in der zweiten Abbildung von unten gezeigt wird (siehe auch Depeschen 13 und 34). Zur Messung von Badewasser und zur Messung der Körperflüssigkeiten („Wie übersäuert bin ich eigentlich?“) müssen daher wahrscheinlich unterschiedliche pH-Meßstreifen gekauft werden.

Badewassersteststreifen sollten einen Bereich von pH 7,0 bis pH 9,5 aufweisen. Die Streifen zur Messung der Körperflüssigkeiten (Speichel und Urin) bevorzugt einen Bereich zwischen 4,0 und 8,5 (zur Not genügt auch 4,5 bis 8,0).



linke Seite: verschiedene Beispiele für Teststreifen zur Messung des pH-Wertes.



**Freund „Waldi“ macht vor wie's geht: Einfach die Füße in einen Zuber mit leicht basischem Wasser strecken.**

bei Internetanbietern. Teststreifen zur Messung der Körperflüssigkeiten (Speichel, Morgen-Urin) gibt es in der Apotheke. Hier sollte ein Papier gekauft werden mit Skalenwerten von ca. 4,0 bis 8,5.

### FUSSBÄDER

Die einfachste Methode, um Basenbäder anzuwenden sind basische Fußbäder. Hierzu gebe man einen Esslöffel Basensalz in einen Zuber. Im Winter benutzt man etwas wärmeres Wasser im Sommer kühles. Fußbäder lassen sich mühelos nebenher durchführen: während der Lektüre eines Buches, neben dem Fernsehen \*räusper\*, ja sogar während der Arbeit. Die Dauer kann zwischen 15 Minuten und unendlich betragen. Freund Kent berichtet darüber, dass das Buch „Psychopolitik-2, Herren und Sklaven 1999“ unter basischen Fußbädern entstanden ist, die ihm, wie er sagt „das Leben gerettet haben“.

Wer zeitlich ausgedehnte Fußbäder macht, kann im Winter immer wieder heißes Wasser nachgießen (evtl. ein wenig Basensalz hinzugeben, damit die Konzentration erhalten bleibt). Bei langen Fußbädern kann nebenher auch Schlacken lösender Kräutertee getrunken werden, was die Wirkung unterstützt. Wer z.B. im Sommer ausgedehnte Fußbäder macht (wo man wegen der kühlen Temperatur des Wassers nicht immer wieder heißes Wasser nachgießen muss), der kann und sollte sich pH-Teststreifen kaufen, um aus Neugierde die Entwicklung des Basenwertes im Wasser abzuverfolgen. Die Füße werden auch als „Ersatznieren“



**Depesche 09/2001** erklärt auf einfache Weise die Grundlagen der Übersäuerung und zeigt auf, welche Lebensmittel übersäuern, welche entsäuern und den Körper re-mineralisieren.



**Depesche 03/2001** enthält den Einstiegsartikel der Gesundheitsserie und erklärt das Geheimnis, wie sich generell gute Gesundheit erreichen lässt.



*Basische Fußbäder dienen nicht nur der Entsäuerung über die Hautporen der Füße, ein positiver Begleiteffekt ist, dass bei täglicher Anwendung Fußpilz, Nagelpilze, Hornhäute, Warzen usw. nach wenigen Wochen verschwinden.*

bezeichnet, da ihre Ausleitungsfähigkeit ausgezeichnet ist. Beim Basenfußbad lässt sich dies daran erkennen, dass der pH-Wert des Wassers von Stunde zu Stunde sinkt, was aufzeigt, dass das Wasser saurer wird, Säuren also den Körper tatsächlich verlassen. Ein positiver Begleiteffekt basischer Fußbäder ist, dass Fußpilz, Warzen, Nagelpilze, Hornhäute usw. dabei verschwinden. Wer täglich Fußbäder durchführt, dürfte ungeliebte Freunde nach ca. drei Wochen verloren haben.

Das angenehme Gefühl, das einem die Fußbäder vermitteln, kann kaum beschrieben werden – eine Reinigung von innen, erfrischend, verjüngend – und wer die Entsäuerungsserie gelesen hat, weiß, dass dies tatsächlich geschieht: Man wird körperlich jünger. (Pssst!) Wenn Übersäuerung Alterung gleichkommt, entspricht Entsäuerung logischerweise Verjüngung. Dies darf man bloß nicht laut erwähnen! **BASISCHE VOLLBÄDER**



Die effektivste Wirkung erzielt man mit basischen Vollbädern. Hier wird die gesamte Hautoberfläche dazu benutzt, um Säuren auszuleiten. Zudem nimmt der Körper Mineralstoffe aus dem Badewasser über die Haut auf! Man gebe vier bis fünf Esslöffel des basischen Salzes ins Wasser und nehme ein entspannendes Bad. Die Dauer sollte 1½ bis 2½ Stunden betragen, da erst nach ca. 45 Minuten die optimale Ausleitungsleistung erreicht wird. Es gab Menschen, die von der Wirkung der Bäder so angetan waren, dass sie sagte und schreibe 9-Stunden-Bäder durchgezogen haben. Da wurde der ganze Sonntag bei einem guten Buch in der Wanne verbracht. Dies kann unter Umständen zu empfehlen sein, und alleine ein solcher Schritt kann ein völliges neues Niveau von Wohlbefinden einleiten, jedoch sollte man Vernunft walten lassen. Wer körperlich bereits angeschlagen ist, darf sich solche Experimente keinesfalls zumuten.

Wer aber bei den pH-Tests noch im mittleren Bereich abschneidet und z.B. an dauerhafter Mattigkeit und Energiemangel leidet, kann u.U. von einer derartigen Prozedur einen vollständigen, positiven Wandel seiner Befindlichkeit davontragen. Besser ist allerdings, es anfangs nicht zu übertreiben und die Sache Schritt für Schritt anzugehen.

Die Temperatur des Badewassers sollte so gehalten werden, dass man dabei nicht schwitzt, denn (a) belastet dies sonst den Kreislauf und (b) werden beim Schwitzen wertvolle Mineralstoffe ausgeschieden. Das wäre das Gegenteil dessen, was man erreichen möchte. Alle 10 bis 15 Minuten sollte man bei einem solchen Bad die Haut mit einem normalen Waschlappen oder Badeschwamm abwischen, um die Poren zu befreien.

Wer es verträgt, kann die Haut auch immer wieder mit einer Badebürste (mit Naturborsten) abbürsten. Wichtig ist, die Poren freizuhalten, so dass optimale Ausleitung erfolgen kann. Während des Badens kann man schlackenlösende Tees trinken und/oder Mengen guten Sole<sup>(6)</sup>-Wassers zu sich nehmen (aus unraffiniertem Salz, das sämtliche vom Körper benötigten Mi-

## Wie sauer bin ich ?



### 1. Test: Der Speichel-Test

*Wegen der Besonderheiten des Mundes, wie Luftzugang und Bakterienflora, erreicht der pH-Wert des Mundes niemals den pH-Wert des Blutes. Trotzdem ist der pH-Wert des Speichels ein ziemlich guter Spiegel zur Messung eventueller Übersäuerung. Der Idealwert sollte zwischen 6,4 und 7 liegen. Man führt den Test durch, nachdem man mindestens zwei Stunden nichts gegessen hat.*

*Lesen Sie den pH-Wert ab, indem Sie ein Stück pH-Papier mit Spucke anfeuchten und ihn dann an die mitgelieferte Farbskala halten. Der richtige Wert ist der, dessen Farbfeld am ehesten mit der Farbe Ihres feuchten pH-Papiers übereinstimmt. Wer auf Chemikalien sehr empfindlich reagiert, kann in eine Tasse spucken und den Test dort durchführen.*

#### Ergebnis 6,0 oder tiefer:

*Ihr Basenvorrat ist wahrscheinlich ziemlich erschöpft. Sport oder Fasten könnten lebensbedrohend sein. Bei der Muskelarbeit entsteht nämlich Milchsäure, die ein übersäuerter Körper unter Umständen nicht schnell genug entfernen kann. Entsäuernde Maßnahmen sind dringend angesagt.*

#### Ergebnis: 6,1 - 6,3

*Ein Mangel an Basen ist vorhanden, jedoch nicht gefährlich. Entsäuerung ist dennoch angesagt.*

#### 6,4 - 6,7

*Ausgezeichnet! (bis 7,0 gilt als normal.)*

#### 7,1 oder mehr (seltsam hoher Wert)

*Etwas hat den Test beeinflusst, vielleicht Gedanken über Essen, Stress oder Aufregung. Wiederholen Sie den Test. Wenn der Wert sich wiederholt, zeigt das ungewöhnlichen Stress. Das könnten Medikamente, Parasiten, Infektionen u.a. sein. Belastende Gefühle können zudem stark genug wirken, um basische Mineralien zu vernichten, obwohl die Ernährung gut ist. Fahren Sie mit den anderen Tests fort und sehen Sie, ob Sie einen Hinweis auf die Ursache dieses ungewöhnlichen Wertes bekommen.*



**Depesche 07/2001**  
enthält Informationen über die drei grundlegenden Säulen körperlichen Wohlbefindens: Entsäuerung, Vitalstoffe und Darmsanierung.



**Depesche 17/2001**  
In der Nr. 17 werden die sanften Möglichkeiten zur Entschlackung des Organismus aufgezeigt. Sie enthält außerdem ein leicht durchführbares Entsäuerungsprogramm von HP Falkenberg.

## 2. Messung des Koerper-pH



### 2. Der Zitronen-Test

Der Test wird durchgeführt, nachdem man mindestens zwei Stunden nichts gegessen hat (er kann einige Minuten nach dem normalen Speicheltest durchgeführt werden). Drücken Sie den Saft einer halben Zitrone in knapp 50 ml Wasser und trinken Sie ihn, ohne zu süßen. Benetzen Sie alle Stellen im Mund. Lesen Sie eine Minute nach dem Schlucken den pH-Wert ab. Bestimmen Sie noch weitere sechsmal jeweils nach einer Minute den pH-Wert und schreiben Sie die Werte auf.

Wenn man den pH-Wert im Mund plötzlich ändert, sollte es eine schnelle Reaktion auf diesen extrem sauren Zustand geben, indem Basen in den Mund fließen. Innerhalb weniger Minuten nach dem Herunterschlucken des Zitronensaftes sollte man Werte von 8 oder höher haben. Wenn das nicht eintritt, so ist dies ein weiteres Zeichen dafür, dass Mineralien fehlen und Vorräte relativ leer geräubert sind.

Den Test haben Sie bestanden, wenn Sie innerhalb von 6 Minuten einen pH-Wert von 8 oder mehr erreichen. Es bedeutet, dass Mineralstoff-Reserven bereit stehen und ist ein deutliches Anzeichen für gute Gesundheit.

Wenn die Werte allerdings nicht erreicht wurden, sollten man alles tun, um basische Reserven aufzubauen. Wenn man nur Basen erzeugende Nahrung und Nahrungsergänzungen wie z.B. Ziegenmilch und Rote-Beete-Pulver zu sich nimmt, kann man seine Alkali-Reserven schnell ergänzen. Wenn das nicht der Fall ist, sind einer oder mehrere der folgenden Gründe dafür ausschlaggebend:

- 1) Es gab zuvor einen extremen Mangel an Mineralstoffen im Körper.
- 2) Es gibt starke negative Gefühle.
- 3) Eine Infektion im Körper produziert ständig Säuren.
- 4) Parasiten, Bakterien, Pilze, Hefen oder Viren könnten am Werk sein.
- 5) Es könnten Schwermetallvergiftungen im Körper vorliegen. Ursache könnte Quecksilber aus den Zähnen, Arsen aus behandeltem Gemüse und Obst bzw. Blei oder ein anderes Umweltgift sein.

#### Wert zwischen 7,0 und 8,0

Basische Reserven bestehen, reichen jedoch nicht aus. Es bedeutet, dass man von säurebildender Nahrung ablassen sollte. Der Körper muss manchmal Mineralien aus Organen abziehen, jedoch nicht andauernd. Fasten ist in diesem Zustand extrem gefährlich. Wer Fasten möchte, muss unbedingt zuvor seine Mineralstoffvorräte aufgefüllt haben.

#### Unter 7, aber höher als der Wert des normalen Speicheltest:

Nicht sehr viele Reserven übrig. Wahrscheinlich wird dann auch der Urintest nicht bestanden. Es ist ein Anzeichen für einen bedenklichen Gesundheitszustand. Momentane starke Belastungen könnten die Ursache für dieses negative Ergebnis sein. Stress wird in kurzer Zeit die Körperfunktionen schwächen.

Steigt der Wert des Zitronentests nicht über den Wert des normalen Speicheltests, verfügt die Testperson praktisch über keinerlei basischen Mineralstoff-Reserven mehr. Fasten, Reinigen oder Sport sollten in diesem Fall unter keinen Umständen in Angriff genommen werden, bevor der Basen-Vorrat wieder hergestellt ist.

neralien enthält – z.B. aus dem Himalaja).

Wer über keine Badewanne verfügt kann verstärkt Fußbäder anwenden und/oder abends nach dem Duschen die Haut mit einem feuchten Waschlappen mit Basensalz einreiben, so dass das Salz während des Nachtschlafs wirken kann.

Ein wunderbarer Begleiteffekt basischer Bäder ist die Veränderung, die die Haut dabei erfährt. Sie wird oft bald schon wieder zart wie ein Kinderpopo. Runzeln und Falten vermindern sich, sie wird jünger, glatter, straffer, elastischer und Unreinheiten, Pilze, Warzen etc. verschwinden häufig mit erstaunlicher Geschwindigkeit.

#### BASISCHE WICKEL

Auf Problemzonen lassen sich auch basische Wickel auflegen, wie beispielsweise an schmerzenden Gelenken, Krampfadern, Wasserödemen usw. Keinesfalls jedoch darf eine basische Lösungen mit offenen Wunden in Kontakt kommen. Wer unter Krampfadern leidet, sollte täglich ausgedehnte Fußbäder machen, zweimal wöchentlich Vollbäder und in der Nacht basische Wickel anlegen. Hierzu trinkt man ein Handtuch in Sole (das Basensalz in

(6) **Sole:** In Wasser gelöstes Salz (von sol/sal: Salz – Ausführliches dazu siehe auch Depesche 34).

(7) **levitiertes und energetisiertes Wasser:** Einzelne Wassermoleküle haben elektrisch unterschiedlich geladene Enden, verhalten sich also wie kleine Magnete. Je mehr einzelne Wasseratome („Magnete“) in einem bestimmten Wasser frei sind, desto mehr Energie hat es, kann im menschlichen Körper also für bessere (erwünschte) chemische Reaktionen sorgen. In normalem Wasser sind diese kleinen Magnete aber teils zu sehr großen Klumpen zusammengeballt. Wird solches Wasser dann verstrudelt und verwirbelt, wird dies in der Natur ja auch geschieht (z.B. Bergbäche, unterirdische Quellen), fallen die Magnete auseinander, das Wasser verfügt wieder über mehr freie Wassermoleküle und mehr Reaktionsfreudigkeit (Energie). Eine ganz besondere Eigenschaft eines solchen hochenergetischen Wassers ist u.a., dass es levitäre Kräfte aufweist, die die Schwerkraft, der darin verteilten Teilchen sozusagen aufhebt (Schwerkraft aufheben = levitieren (lat. wörtlich: in die Höhe heben). Dieser Vorgang wurde von der Wissenschaft bisher zwar beobachtet und registriert, aber noch nicht wirklich verstanden.

(8) **Niereninsuffizienz:** medizinisch definierte Krankheit, Funktionsschwäche der Niere (lat. insuffizienz: Unzulänglichkeit, Unvermögen).

(9) **Dialyse:** Filterung, physikalisch-chemische Auftrennung von Flüssigkeiten mittels einer mit Poren versehenen Scheidewand (Filter) – eine Funktion, die im Körper der Niere zur Filterung der Körperflüssigkeiten zukommt. Dialyse-Patienten, sind solche, die keine Niere mehr haben. Sie werden (im Normalfall zweimal wöchentlich) für mehrere Stunden an eine „künstliche Niere“, an ein Dialysegerät angeschlossen, um ihr Blut dort künstlich gereinigt zu bekommen (griech. Vorsilbe dia- durch/hindurch und lyein: lösen, wörtlich also: die Lösung/Auftrennung beim Durchgehen durch etwas).



## Depesche 15/2001

ist ausschließlich dem Thema Übersäuerung/Entsäuerung gewidmet. Hier wird erklärt, was Altern ist, und welche Krankheiten im Zusammenhang mit Übersäuerung nach und nach auf den Plan treten (mit dieser Skala kann man Wahrsager werden). Gleichzeitig wird erklärt, welche körperlichen Beschwerden auf welche Weise mit Übersäuerung in Zusammenhang stehen.

Wasser lösen und das Handtuch hineingeben), wickelt das feuchte Handtuch so dann um die Beine und gibt anschließend ein trockenes Handtuch darüber. Wer dies darüber hinaus noch mit erhöhten Vitamin-C-Gaben, der Einnahme von organischen Mineralstoffen (hauptsächlich Kalzium und Magnesium) unterstützt und viel energetisiertes oder levitiertes Wasser<sup>(7)</sup> trinkt, kann seinen Hausarzt recht schnell in höchstes Erstaunen versetzen – ob der sich allerdings darüber freut, bleibt dahingestellt.

**Offene Beine** sind ein häufig auftretendes Problem und signalisieren nur eines: Eine Übersäuerung, die so weit fortgeschritten ist, dass der Körper sich nicht anders zu helfen weiß, als eine zwangsweise Öffnung zu erhalten, über die er Unrat ins Freie befördern kann. Es ist ein Irrsinnversuch, offene Beine heilen zu wollen, denn die Wunde „will“ offen bleiben, der Körper benötigt die offene Stelle – zumindest so lange, bis man anderweitig entsäuert. Wichtig ist dabei nur, dass die offene Stelle nicht direkt mit der basischen Lösung in Kontakt kommt (also keine Vollbäder), tägliche Fußbäder, Einreibungen, Wickel (an anderen Stellen) sollten den Heilungsvorgang in Gang bringen. Zusätzlich viel (natürliches) Vitamin-C und organisches Kalzium zu sich nehmen sowie Mengen Wasser, Gemüsebrühe (mit echtem Salz) oder Kräutertee (Reformhaus) trinken.

### ÄUSSERLICHE ANWENDUNG

Basensalz kann für fast alle Anwendungen benutzt werden, nur auf die Haarwäsche und die Gesichtspflege sollte man verzichten. Basische Haarwäsche macht das Haar spröde und Anwendung im Gesicht führt dazu, dass es zu verstärkter Ausleitung über die Gesichtshaut kommt (Pickel). Dies legt sich zwar nach ca. 1 bis 2 Monaten, und man hat danach eine herrlich jugendliche Haut, doch wer möchte schon 1-2 Monate lang wie ein Streuselkuchen aussehen?

Einreibungen sind möglich, Nasenspülungen (bei sog. „Infekten“), Rachespülungen (Gurgeln), Inhalation (bei Husten), Zähneputzen (beseitigt Plaque), gezieltes Auftragen auf Warzen (bei konsequenter

## 3. Der wichtigste Test, der Urin-Test

*Der wichtigste Test! Der Wert des Urins muss möglichst sauer sein, da die im System befindlichen Säuren beim Gesunden mit dem Urin ausgeleitet werden. Wenn der Körper dies nicht schafft, liegt es daran, dass er keine basischen Mineralien mehr zur Verfügung hat. Das bedeutet, dass er sich aus anderen Teilen des Körpers Mineralien stiehlt – nur um am Leben zu bleiben.*

*Wenn das der Fall ist, nimmt jemand manchmal stark zu, weil der Körper die Säuren mit Körperflüssigkeit verdünnt und sie deponiert; oder der Betreffende verliert Gewicht und leidet an merklichen Verdauungsunregelmäßigkeiten. Das bedeutet aber nicht, dass jemand, der gesund aussieht nicht auch an diesem Zustand leiden könnte. Er könnte Kalzium aus den Knochen holen, Natrium aus Gelenken, Magen, Leber, Galle und den Muskeln – und das viel schneller, als die Korpulente oder Dürre, weil er nicht in der Lage ist, Säuren in der Körperflüssigkeit zu speichern oder aus den Därmen zu entfernen.*

*Wenn der Morgenurin nach einer vorabendlichen, sauren Mahlzeit einen pH-Wert von über 6,8 zeigt, ist das der schlimmste Zustand überhaupt. Es zeigt, das überhaupt keine basischen Mineralstoff-Reserven mehr zur Verfügung stehen!! Der Körper zieht in diesem Fall sehr schnell alle Mineralien aus Organen und Geweben ab und erschöpft das System so immer mehr. Die Nieren produzieren Ammoniak (stechend riechende Verbindung von Stickstoff und Wasserstoff), um den Körper basisch zu machen und so das Leben zu retten. Leute mit solchen pH-Werten enden gewöhnlich bald im Krankenhaus und haben ernsthafte Erkrankungen.*

*So jemand kann ernste Probleme bekommen, wenn er versucht, seinen Körper basischer zu machen. Man darf in diesem Fall nicht zu schnell den pH-Wert ändern. Wenn derjenige allerdings schon einer schwerwiegenden Erkrankung leidet, hat man nicht die Zeit, das System langsam basischer zu machen. Hier muss in Zusammenarbeit mit einem guten Arzt, der diese Vorgänge versteht, sofort gehandelt werden.*

*Man sollte viel Karotten-, Sellerie- und (frischen) Apfelsaft zu trinken sowie mineralhaltige Gemüsebrühe zu sich zu nehmen. Wer den Urintest nicht besteht, sollte keine säurebildende Nahrung mehr zu sich nehmen, seinen Körper durch Früchte, Gemüse und mineralische Nahrungsergänzung (viel organisches Natrium, Kalium, Kalzium und Magnesium) basisch machen.*

### Wie der Test durchgeführt wird:

Nehmen Sie einen Tag nur säurebildende Nahrung zu sich (normale zivilisationsübliche Schlechtkost, siehe Liste Depesche 9) Wichtig ist der Wert des Morgenurins am folgenden Tag. Notieren Sie diesen Wert.

### 6,8 oder mehr

Der Körper hat keine Reserven an basischen Mineralien. Die Nieren sind gezwungen, Ammoniak direkt in den Urin abzugeben. Das passiert nur bei einem extrem sauren Zustand, und wenn der Körper keinerlei Mineralienreserven mehr hat. Er benutzt dann Ammoniak, um die extreme Säureansammlung auszugleichen. Das ist ein ernster, durch zu hohe Säurekonzentration im Körper verursachter Zustand. Der Geruch von Ammoniak im Urin kann dabei bemerkbar sein. Es bedeutet, dass der Körper nicht in der Lage ist, Säuren wirksam zu handhaben, und Leber und Nieren arbeiten im Notstand. Es sollte sofort etwas unternommen werden. Man sollte den Körper keinesfalls körperlicher Anstrengung, einer Darmreinigung oder Fasten aussetzen. Die Ernährung muss schleunigst umgestellt werden, und emotionale Belastungen müssen beseitigt werden. Die Ernährung sollte allmählich immer basischer werden.

Wie sich eine Person fühlt, ist nicht immer ein Maß für gute Gesundheit. Wenn jemand mehrere Tage lang säurebildende Nahrung zu sich genommen hat und der Urintest zeigt einen pH-Wert oberhalb von 6,8, dann ist die Person körperlich ernsthaft krank!

### Werte von 6,1 bis 6,7

Der Zustand ist ernst, aber noch nicht gefährlich, falls der pH-Wert beim Spucketest 6,1 oder höher war und beim Zitronentest 7,0 oder höher. Entsäuernde und den Körper wieder mineralisierende Maßnahmen sollten auf jeden Fall durchgeführt werden. Man sollte salzhaltige (echtes Salz, z.B. das unbehandelte Salz aus dem Himalaja) Gemüsebrühe, Karotten oder Sellerie-saft und gute, organische Mineralstoffergänzungen zu sich nehmen und sich ein strenges Programm auferlegen, um die basischen Reserven wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

### Werte von 5,7 bis 6,0

Basische Mineralienvorräte sind verfügbar. Test bestanden, könnte aber besser sein.

### 5,6 oder tiefer: Guter Mineralienvorrat.

Anmerkung: Es handelt sich hierbei um grobe Richtwerte. Im Zweifelsfall suchen Sie einen Arzt oder Heilpraktiker auf, der davon etwas versteht.



Der mittlerweile berühmt gewordene Vortrag  
**„Wasser und Salz – Urquell des Lebens“**  
des Biophysikers Peter Ferreira auf drei Kassetten,  
zusammen für nur DM 20,-- (überall dort, wo es  
auch das echte Kristallsalz aus dem Himalaja gibt.)



**Biophysiker  
Peter Ferreira**

Darüber, was gutes Wasser ist, levitiertes Wasser,  
was „echtes Salz“ ist, welche Wirkungen es hat,  
und vieles, vieles Interessante mehr!  
Wer ihn nicht kennt, ist nicht up-to-date!!

Anwendung teils schon nach 3 Tagen verschwunden) usw. Wem es mundet, der kann das Basensalz sogar in geringen Mengen über den Mund einnehmen. Allerdings würde ich für diese Zwecke eher das Kristallsalz aus dem Himalaja oder unraffiniertes Meersalz empfehlen.

#### GESUNDHEITLICHE RISIKEN, WARNUNGEN

Wer gesundheitlich stark angeschlagen ist, medizinisch gesprochen also an „echten“ Krankheiten leidet, sollte bei Bädern höchste Vorsicht walten lassen! Einer der größten Schwächen der Menschen ist häufig, dass sie jahrzehntelang sündigen und dann innerhalb von Tagen alles wieder gutmachen wollen. Das funktioniert jedoch nicht, bzw. verkehrt sich sogar ins Gegenteil. Ich kann hier auch nicht als ärztlicher Ersatz auftreten. Wer sich wegen schwerer körperlicher Erkrankungen in ärztlicher Behandlung befindet, sollte die Basenanwendungen auf jeden Fall mit seinem Arzt absprechen. Wenn der Arzt allerdings Sprüche loslässt wie: „Was soll das bringen, das ist ja Humbug!“ oder einem einzureden versucht, Säuren könnten den Organismus über die Haut nicht verlassen (wie tatsächlich geschehen), wird es Zeit, den Arzt zu wechseln!

Wenn Sie also an ernstesten Krankheiten leiden, beginnen Sie unbedingt langsam und vorsichtig mit der Entsäuerung. Niemals mit Voll-, höchstens mit Fußbädern, die die Dauer von 15 Minuten nicht überschreiten. Verzichten Sie zu Anfang auf schlackenlösende Tees, da diese die bereits kristallin im Körper abgelagerten Salze erneut in den gelösten Zustand bringen (also flüssig machen) und sie somit wieder ins System aufnehmen, was die Säurebelastung im Organismus anfangs wieder erhöht und dem Körper zusätzliche Arbeit verschafft.

Basenüberschüssige Ernährung (auch Nahrungsergänzungen organischer Mineralien) und das Trinken von energetisiertem Wasser unterstützen die Verbesserung der Gesundheit überdies. Erst, wenn Sie soweit fortgeschritten sind, dass Sie in schulmedizinischer Hinsicht als „gesund“ gelten (was natürlich noch weit entfernt von wirklicher Gesundheit ist), können

Sie die Entsäuerung über Basenbäder intensivieren. Machen Sie dann zuerst etwas längere Fußbäder mit vielleicht 30 Minuten Dauer.

Wer an Niereninsuffizienz<sup>(8)</sup> leidet, darf unter keinen Umständen basische Bäder durchführen! Wenn Ihr Urin beim Test einen pH-Wert von ca. 8,0 aufweist oder nach Ammoniak riecht, sind Basenbäder strengstens untersagt! Der Körper würde dabei nämlich die Lösung als „basischen Rettungsanker“ in sich aufsaugen und speichern. So jemand könnte über die Haut mehrere Liter Basenwasser einsaugen und aufgehen wie ein Hefeteig!

Patienten mit nur einer Niere oder Dialysepatienten<sup>(9)</sup> müssen eine eventuelle Basenbehandlung unbedingt zuvor mit ihrem Arzt absprechen und wenn, nur äußerst vorsichtig angehen. Besser ist in solchen Fällen zuerst eine Umstellung der Ernährung, unbedingter Fleischverzicht, viel Trinken: levitiertes<sup>(7)</sup> Wasser, mineralstoffreiche Kräutertees, Gemüsebrühe, Karotten- und Selleriesaft usw.

#### GLATZE ADE!

Es sind mir Glatzenträger bekannt, die konsequent entsäuerten, deren Haupt bald wieder durch zarten Flaum geziert wurde. Man rechnet mit ca. einem Zehntel der Zeit der Glatzenbildung, bis die Haarpracht wiederkommt. Dies erfordert aber eiserne Disziplin und Konsequenz. Wer täglich ein bis zwei ausgedehnte Fußbäder macht, Mengen organischer Mineralien zu sich nimmt, auf Säurebildner verzichtet, zwei bis drei Vollbäder pro Woche durchführt und ein remineralisierendes Haartonikum täglich aufträgt, darf damit rechnen, dass nach ein bis zwei Jahren seine Haarpracht wieder VOLLSTÄNDIG hergestellt sein wird. Es gab wackere Helden, die dies bereits – durch Fotoserien dokumentiert – vollzogen haben.

#### GALLEN- UND NIERENSTEINE

sind zusammengebackene Salzkristalle, die sich in den Hohlräumen und Gängen von Niere und Gallenblase ablagern. Sie stören nicht weiter, bis sich eines Tages einzelne Steine in Bewegung setzen und z.B. im Gallengang verklumpen, was man

dann „Kolik“ nennt. Wenn es soweit ist, hilft auch keine Entsäuerung mehr. Die Schmerzen sind dermaßen unerträglich, dass meistens sofort operiert wird.

Allerdings lässt sich der Steinbildung durch entsäuernde Maßnahmen effektiv vorbeugen. Wer einmal eine Kolik hinter sich gebracht hat, besitzt fortan wohl genügend diesbezügliche Motivation. Dauerhafte und regelmäßige Entsäuerungsmaßnahmen weichen die Steine regelrecht auf, so dass sie irgendwann unmerklich mit dem Urin oder dem Stuhlgang den Körper verlassen. Wenn Ihr Arzt Ihnen in freudiger Erwartung mitgeteilt hat, dass Sie Steine haben, heißt es, nichts wie ran an die Entsäuerung – und zwar richtig, denn eine Kolik wünscht man nicht einmal seinem ärgsten Feind.

#### GEFÄSS-ERKRANKUNGEN (HERZBESCHWERDEN)

sind u.a. die Folgen von Übersäuerung und Entmineralisierung. Der Körper stiehlt sich Kalzium zur Säurenneutralisierung aus den Gefäßwänden, diese werden dadurch rau und brüchig. Als Reparaturmaßnahme benutzt der Körper Cholesterin, um die Risse zu kitten.

So verlieren die Innenwände der Adern ihre Geschmeidigkeit, und Schlacken, die durch die Blutbahn transportiert werden, bleiben daran haften. Die kleinsten Blutbahnen verlieren außerdem ihre Elastizität, so dass rote Blutkörperchen (die dicker sind als die Adern dünn sind) die Wände nicht mehr dehnen können und dann steckenbleiben. So kommt es zu Durchblutungsstörungen in den äußeren Extremitäten (zuerst Zehen, Finger).

Abhilfe: Viel natürliches Kalzium (organische Nahrungsergänzungen), viel natürliches Vitamin-C, viel levitiertes Wasser trinken, regelmäßig Fuß- und Vollbäder absolvieren. Eigentlich immer dasselbe! Muss ich also auf weitere „Krankheiten“ eingehen? Fangen Sie frühzeitig an zu entsäuern, zu remineralisieren, und Sie dürfen sich den ganzen Folgeunsinn ersparen! Sind uns körperliche Probleme denn sooo heilig, dass wir partout nicht darauf verzichten können?