

Dr.med.univ. Josef Mittermaier

Arzt für Allgemeinmedizin

Information zum Basenpulver:

Einnahme: 2-3x täglich $\frac{1}{4}$ - 3 Messlöffel (= $\frac{1}{2}$ - 10g) in einem Glas Wasser aufgeschwemmt. Alternativ dazu direkt in den Mund und mit Wasser hinunterspülen.

Dauer: je nach Übersäuerung ca. 2-9 Monate

Basenpulver sollte immer getrennt vom Essen genommen werden um den Verdauungsprozeß nicht zu beeinträchtigen. Der Abstand vor einer Mahlzeit sollte mindestens 30 Minuten betragen, nach einer Mahlzeit sind mindestens 3 Stunden einzuhalten. Allerdings benötigt es keine Mahlzeit, um ein Basenpulver einzunehmen! Die Dosis kann allmählich je nach persönlicher Verträglichkeit gesteigert werden. Ich empfehle mit einer kleinen Menge zu beginnen und die Reaktion des Körpers zu beobachten um dann die Menge und Häufigkeit zu steigern.

Gerade am Anfang kann es bei der Gabe von Basenpulver zu dem Gefühl kommen, man würde saurer werden. Das ist durch die Mobilisation der Säuredepots im Bindegewebe bedingt und zeigt eine überschießende Reaktion an. In diesem Fall ist eine kleine Menge Basenpulver (etwa 1 Messerspitze) in lauwarmem Wasser zu lösen und dann zu trinken.

Falls auch sehr kleine Mengen Basenpulver nicht vertragen werden, kann es hilfreich sein für 4 Wochen täglich morgens nüchtern Aloe-Vera-Saft zu trinken (ca. 2cl bzw. ein kleines Schnapsglas) und dann erst wieder einen Versuch mit dem Basenpulver zu starten. Manchmal hilft auch der Wechsel des Basenpulvers. Nicht jeder Mensch verträgt jede Rezeptur!

Der Grad der Übersäuerung des Körpers läßt sich anhand der Messung des pH-Wertes von Körperflüssigkeiten relativ gut einschätzen. Dazu verwendet man in der Apotheke erhältliche pH-Messstreifen (z.B. Uralyt-Harnmessstreifen®). Während sich der pH-Wert des Urins relativ rasch aufgrund der wieder ausgeschiedenen freien Basen erhöht, dauert die Normalisierung des pH-Wertes des Speichels deutlich länger. Der pH des Speichels sollte über 7,4 liegen.

Eine exakte Messung der Pufferkapazität des Säure/Basen-Systems läßt sich mit Hilfe der Titrationsmethode nach Jörgenssen durchführen. Dazu bedarf es einer Blutabnahme. Auch die Mehrfach-Messung des Harns nach Sander liefert recht gute Ergebnisse.

Basenpulver allein ist eine oft ungenügende Maßnahme, um den Säure/Basen-Haushalt wieder zu normalisieren. Ausreichende moderate Bewegung in der Natur, mineralstoffreiche Ernährung, basische Körperpflege und Abbau von unnötigen Belastungen sind weitere wesentliche Bausteine.

Im Anschluss an eine Basenpulverkur empfiehlt sich zur Verbesserung des intrazellulären Milieus sowie des Zellmembranpotentials die Einnahme von Basenkonzentrat (1-3 Monate).