Subject: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Haar_Challange_2021 on Wed, 30 Apr 2014 08:17:32 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich weiss viele finden die Basen Säure Theorie für absoluten blödsin. Auch ich bin / war kein Freund dieser Theorie da alle Tabellen Tabellen auf eine Analyse von Ragnar Berg im Jahre 1910 zurück gehen, bei der er den damaligen Vorstellungen entsprechend nicht den Säurewert sondern Kationen und Anionen bestimmt hat. Und das auch noch unvollständig.

Wenn man jedoch die Werke Stefan Schaub oder vom Chemiker Dr Hoffmann anschaut erkennt man das was drann ist und somit eine vielzahl von Zivilisationskrankheiten erklären lassen.

Möchte zuerst noch einen Link zum Kaffe posten da dieser vermutlich jeder täglich trinkt:
http://www.optipage.de/gesundheit_kaffee.html

Auch wichtig ist die Auswirkung auf den Darm:
https://www.youtube.com/watch?v=KaNNwSchRH0
Es ist extrem wie der Unterschied zwieschen einem Gesunden und Kranken Darm aussieht.

Betreffend Ernährung kann ich zum jetzigen Zeitpunkt noch keine absoluten Empfehlung geben ausser was gemieden werden sollte:
Zucker und Zuckerhaltige Produkte, Natrium Chlorid, Zitronensäure, Fruchtsäure in Übermass. In dem Sinn kann man alle Produkte im Supermarkt vergessen da diese für mehrere Monate haltbar gemacht werden mit billigsten Mitteln meist aus Abfall der Chemischen Industrie (Natrium Chloride) Leider haben wir das Pech das in D , CH, A nicht viel wächst und das meiste von Spanien und weis Gott wo importiert wird. Ich glaube hier gibt es gar keine möglichkeit sich wirklich Gesund zu Ernähren.

Die Auswirkungen von Säuren und Basen auf den Organismus

Schon seit langer Zeit wird in den Ernährungsbüchern und von wissenschaftlicher Seite her darauf hingewiesen, dass die gesundheitliche Verfassung des Menschen mit dem Säure-Basen-Haushalt korrespondiert. Da der Organismus durch Übersäuerung krank werden kann, werden Empfehlungen für eine Basen zuführende Ernährung gegeben.

Als säureüberschüssig werden mineralstoffarme Produkte wie Weissmehl, Reis, Zucker usw. sowie die eiweisshaltigen Speisen (Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Hülsenfrüchte) aufgeführt. Bei den Basenträgern findet man neben Salat und Gemüse auch Obst Zitrusfrüchte, Beeren, Joghurt, Quark usw., obwohl letztere mitunter recht sauer schmecken.

Nun gibt es aber verschiedene Arten von Säuren in unseren Nahrungsmitteln, so u.a. auch Aminosäuren, die als Bausteine in den Eiweissstoffen enthalten sind. Die Aminosäuren sind für den Körperbau und die Organfunktion unentbehrlich und lebensnotwendig. Im Stoffwechselgeschehen werden sie zu Harnsäure abgebaut und normalerweise über den Urin ausgeschieden. Bei einer allgemeinen Überlastung des Stoffwechsels duch Überernährung, mineralstoffarme Kost, übermässige Eiweisszufuhr usw. vermag der Organismus die anfallenden Harnstoffe nicht mehr in genügendem Masse auszuscheiden. Es kann zur

Einlagerung von Harnsäuren in den Gelenken kommen, was insbesondere Gicht zur Folge hat. Auch Harngriess sowie Nieren und Blasensteine werden von Harnsalzen gebildet. Aus diesen Gründen hält man Aminosäuren, besonders diejenigen aus Tiereiweiss, vor allem in Reformkreisen für bedenklich.

Milly und Paul Schaub waren stets bestrebt, Erkenntnisse in der Ernährung praktisch anzuwenden. Der Gesundheit zuliebe bauten sie die in den Büchern als basisch bezeichneten Nahrungsmittel in reichlichen Mengen in die Mahlzeiten ein. Doch in der Praxis bestätigte sich leider nicht was die Theorie versprach. Trotz reichlicher Früchte- und Fruchtsaftkonsums vor allem von angeblich so basischen Orangen, Grapefruit, Zitronen, Sauermilch und Milchsäureprodukte und des Essigwassers, das sie (nach Jarvis, 5 x 20 Jahre leben") gläubig tranken, liess ihr Gesundheitszustand und auch der von uns Kindern sehr zu wünschen übrig. Diese Feststellungen und ansehnliche Zahnarztrechnungen liessen Zweifel aufkommen. Waren diese basischen Produkte gar nicht so gesund, oder waren die zum Teil doch recht sauer schmeckenden Früchte, Säfte und Joghurts vielleicht gar nicht so basisch? Mit Schleckereien hielt sich die Familie Schaub nämlich sehr zurück. Anstelle von Zucker süsste sie Frucht- und Birchermüsli mit Honig oder Vollrohrzucker, weil sie glaubte, diese seien weniger schädlich. Fleisch, das in den Büchern als säureüberschüssig bezeichnet wird, ass sie damals nicht, lebte sie doch über viele Jahre nach den Lehren der neuzeitlichen Ernährungspioniere vegetarisch.

Antwort auf ihre Fragen fanden Milly und Paul Schaub in einem Kurs des Chemikers F. W. Koch, in einer Abhandlung von Dr. med. Karl Rumler und in dem Werk Der Säuren Basen-Haushalt im menschlichen Organismus von Dr. med und Dr. chem. F. Sander.

Chemiker und Ernährungsfachleute alter Schule sind der Meinung, Frucht, Zitrus-, Milch- und Essigsäuren usw. seien organische Säuren, die im Organismus zu Kohlendioxyd und Wasser verbrannt würden und daher keinen Schaden anrichteten.

Der Chemiker Fred Koch erwider darauf: Dies ist der grösste Irrtum aller Zeiten. Ehe diese Säuren an die Stellen gelangen, wo sie verbrannt werden, haben sie den Schaden durch Entzug von Mineralstoffen aus den Organen bereits angerichtet. Eine Säure wie die Zitronen- oder Milchsäure kann weder in der Mundhöhle noch in der Speiseröhre noch im Magen, Zwölffinger- oder Dünndarm verbrannt werden. Sie kann erst verbrannt werden, wenn sie über den Blutkreislauf in die Zellen gelangt ist. Nur dort findet überhaupt eine Verbrennung statt. Wer etwas von Physiologie versteht, wird das ohne weiteres feststellen.

Der Österreichische Arzt Dr. Rumler stellte durch Untersuchungen fest, dass die organischen Säuren den Organismus durch die Zufuhr von H+-Ionen ansäuern. Wenn wegen häufiger Aunahme von Milch-, Wein-, Fruch-, Essig- und Oxalsäuren der Säure-Basen-Haushalt nach der sauren Seite hin verschoben wird, scheiden die Nieren vermehrt Mineralstoffe aus, was einen Kalziummangel zur Folge haben kann.

Gehen wir der Sache einmal auf den Grund: Die Säuren-Basen-Thematik. Kaum ein Thema verwirrt Patient/innen so sehr wie dieses. Da wird von einem Nahrungsmittel wie z.B. Fleisch behauptet, es sei säureüberschüssig. Wenn wir es jedoch mit einem Indikator-Papier messen, zeigt es eigentlich einen alkalischen ph-Wert (pH 7,4) an. Andererseits bezeichnet man eine sauer schmeckende Zitrone (pH 1-2) als Basenträger. Die Verwirrung ist perfekt. Für das

bessere Verständnis der Säuren-Basen-Thematik ist empfehlenswert, sich einmal kurz mit der Körperphysiologie zu beschäftigen.

Chemische Grundbegriffe

Der Säure- bzw. Basengradient einer Substanz wird mit dem ph-Wert angegeben. pH steht für pro toto Hydrogenium und heisst so viel wie der Anteil Wasserstoff-Ionen (H+). Die sind verantwortlich für die saure oder basische Eigenschaft zum Beispiel einer Lösung.

Zur Darstellung des Säuregrades dient die PH-Skala von 1 bis 14:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
sauer neutral basisch

Das biologische Säure-Basen-Gleichgewicht im Blut und in den meisten Körpergeweben liegt idealerweise bei pH 7,34. Reines Wasser enthält zum Beispiel gleich viele Säure- wie Basenelemente; die Säureelemente werden durch H+-Ionen verkörpert, die Basenelemente durch OH-Ionen. Somit ist Wasser neutral.

Anmerkung für Fachleute

Nach Auffassung der Ionisation haben alle Säuren - ganz gleich bo organische oder anorganische - einen gemeinsamen Bestandteil: die Wasserstoff-Ionen, von Chemikern als H-Ionen bezeichnet, und den Säurerest, der ebenfalls ionisiert, also elektrisch dissoziiert ist. Analog bestehen auch die Basen aus einem allen Basen gemeinsamen Bestandteil, den Hydroxylgruppen-Ionen, kurz OH-Ionen genannt, und einem Basenrest, der bei den anorganischen Basen von einem Metall oder von einer Gruppe, die wie ein Metall reagiert, gebildet wird.

Eine Säure, die stark ionisiert, also in Lösung stark elektrisch dissoziiert, zeigt sich in ihrer Wirkung als stärkere Säure gegenüber einer anderen, die schächer ionisiert. Analog werden auch die Basen nach ihrer Ionisation klassifiziert. Ein Beispiel: Salzsäure (HCl) ist eine Säure, die stärker ist als Milchsäure, Zitronensäure, Phosphorsäure oder die noch viel schwächere Kohlensäure.

Die Stärke einer Säure bzw. einer Base ist ausschlaggebend für die Löslichkeit der von ihr gebildeten Salze. Es ist eine alte chemische Erkenntnis, dass eine stärkere Säure das Salz einer schwächeren Säure zerlegt und dabei den basischen Teil eines Salzes an sich zieht, während die dadurch frei werdende schwächere Säure in Lösung geht.

Ein kleiner Einschub zur Geschichte: Vor hundert Jahren war man der Ansicht, Sauerstoff (O_2) sei für die saure Eigenschaft einer Lösung verantwortlich. Darum heisst er Sauerstoff. Dies war ein Irrtum, der vermeintliche SAUER-Stoff reagiert eigentlich basisch. Vielmehr ist der Anteil der positiv geladenen Wasserstoff-Ionen (Hydrogenium) für die saure oder basische Eigenschaft einer Lösung ausschlaggebend.

Zusammenfassung

Säuren sind chemische Verbindungen, die sauer reagieren und H+-Ionen enthalten.

Basen sind chemische Verbindungen, die basisch reagieren und eine Hydroxylgruppe (OH-Gruppe) enthalten.

Der pH-Wert des Blutes kann zwischen 7,32 und 7,45 schwanken. Der Organismus aber ist auf einen konstanten Blut-pH-Wert angewiesen. Entscheidend dabei ist die Pufferkapazität des Organismus. Gäbe es diese nicht, so würde jede säurehaltige Speise oder sportliche Leistung den pH-Wert drastisch senken. Bei Muskelarbeit entstehen zum Beispiel sowohl Milchsäure als auch CO2 (Kohlendioxyd). Diese führen zu einem Absinken des pH-Wertes im Blut. Würde der pH-Wert in die eine oder andere Richtung entgleisen, hätte dies unmittelbare Folgen für den Organismus. Der Mensch könnte auf der Stelle tot umfallen. Die Normalwerte im Blut sind:

pH im venösen Blut: 7,32 - 7,43
pH im arteriellen Blut: 7,35 - 7,45

Das Blut muss also die Eigenschaft haben, das Säure-Basen-Gleichgewicht in einer engen Schwankungsbreite zu halten. Für diese Aufgabe stehen dem Organismus verschiedene Regelmechanismen zur Verfügung. Sie teilen sich wie folgt auf:

Phosphatpuffer 5% (Pufferung über Phosphat-Mineralstoffe)
Proteinatpuffer 7% (Pufferung über Eiweissverbindungen)
Hämoglobinpuffer 35% (Pufferung über den roten Blutfarbstoff, der CO2 aufnehmen kann)
Bicarbonatpuffer 53% (Pufferung über Natriumbikarbonat)

Wenn wir die Produktion der Verauungssäfte im Tagesdurchschnitt und insbesondere deren pH-Werte betrachten, dann zeigt sich folgenes Bild:

1.5 Liter Speichel pH-Wert nicht unter 6,34
2.5 Liter Magensäure pH-Wert 1-2
0,5-1,5 Liter Galle pH-Wert 7,5-8,8
0,7 Liter Bauchspeichel-Sekret pH-Wert 7,5-8,8
3 Liter Darmsäfte pH-Wert 7,5-8,8

Total bis: 9,2 Liter

Die meisten Sekrete unseres Verdauungsapparates liegen im neutralen bis alkalischen Bereich. Der Grund ist in folgenden Faktoren zu sehen: Zum einen schützt der Organismus sich mit den verschiedenen Säure-Basen-Niveaus vor Erregern, zum anderen müssen gewisse pH-Werte vorhanden sein, damit enzymatische Prozesse überhaupt ablaufen können.

Der pH-Wert im Mund

Dieser darf unter keinen Umständen unter 6 abfallen. Bereits im Jahr 1882 wies dies der St. Galler Zahnarzt Dr. Schlenker in einem eindrücklichen Versuch nach. Dr. Schlenker führte seine Untersuchungen in folgender Weise durch: Er brachte gezogene Zähne und von diesen hergestellte Dünnschliffe in die Säuren von Fruchtsäften ein und stellte dann die Veränderungen einschliesslich Gewichtsverlust fest. Aus den Versuchsreihen geben wir hier ein Beispiel. Er machte Versuche mit rotem Johannisbeersaft, mit Zitronen-, mit Birnen- und mit Apfelsaft. Nachstehend ein Versuch:

Versuch Nr. 4: roter Johannisbeersaft

(Ribes rubrum - Reaktion sehr stark sauer)
Nach 5 Minuten hat der Zahnschmelz den Glanz verloren, und nach einer halben Stunde ist er total weiss. Nach einer Stunde ist er so aufgeweicht, dass er mit den Fingernägeln abgekratzt werden kann. Die Wurzel lässt sich oberflächlich schwach schneiden, Gewichtsverlust 1/200. Der Schmelz des Schliffes beginnt abzubröckeln. An der Wurzelspitze sind die Wandungen der Zahnbeinröhrchen zerstört, so dass die Zahnbeinzellen von innen total isoliert sind; also die gleiche Wirkung wie bei schwach verdünnter Salz-, Salpeter- oder Chromsäure. Nach 12 Stunden ist der Schmelz sehr leicht abzuschaben, und die Wurzel lässt sich oberflächlich leicht schneiden, Gewichtsverlust 1/130. Nach 24 Stunden: Der Schliff ist vollständig entkalkt, der Schmelz grösstenteils abgelöst und der angegriffene Schliff lässt sich zusammenrollen. Die in der Grundsubstanz nur noch spärlich vorhandenen Dentinröhrchen sind enorm erweitert. Die aufgelockerte Schmelzpartie des Zahns lässt sich gleich einer Rinde abheben, die Wurzel tief schneiden, Verlüst 1/30. Vom Schliff ist nur noch die Grundwurzel zurückgeblieben, und auch der von der Einwirkung geschützte Teil ist infolge kapillarer Atrratkion grösstenteil entkalkt. Nach 48 Stunden beträgt der Verlust 1/10.

Versuch Nr. 12: Birnensaft

Der Zahnschliff lässt sich schon nach einer Stunde biegen, nach 60 Stunden ist er total entkalkt.

Versuch Nr. 13: Zitronensaft

Der Schliff ist total entkalkt, und die Substanzen sind verschwunden. Nach 48 Stunden beträgt der Verlust 1/20

Versuch Nr. 14: Apfelsaft

Nach 48 Stunden weist der Zahn einen Verlust von 1/10 auf. Man darf a priori annehmen, dass das Essen von unreifem oder saurem Obst für die Zähne besonders schädlich ist.

Fazit

Das Essen von Nahrungsmitteln, die unter pH 4 liegen, schädigt die Zähne. Der Speichel vermag wohl eine gewisse Differenz abzupuffern. Ein dauernder pH-Wert im Mund unter 6 greift die Zähne an. Hier die Gretchen-Frage: Wenn ein Nahrungsmittel bereits eingangs des Körpers solche Schäden anrichtet, wie soll es dann für den Rest des Organismus gesund sein?

Der Magen als Kompensator des Säure-Basen-Gleichgewichts

Der Verdauungsapparat spaltet das mit der Nahrung aufgenommene Kochsalz (NaCl) unter Einwirkung von Wasser (H20 - für die Erklärung dieses Vorgangs besser bezeichnet als H-OH)

1. in eine Säure, und zwar Salzsäure H-Cl,
2. in eine Base, und zwar Natriumhydroxyd Na-OH

Bei der Magensaftproduktion wird aus NaCl (Kochsalz) Salzsäure gebildet. Dabei spaltet sich das Chlorid vom Natrium ab. Die chemische Formel lautet:
$NaCl + CO2 + H2O = NaHCO3 + HCl$

Das Chlorid wird an H+-Ionen gebunden, und so entsteht HCl, also Salzsäure. Das Natrium hingegen wird in die Blutbahn aufgenommen und in Form von Natriumbikarbonat gespeichert. Natriumbikarbonat, besser bekannt unter dem Namen Natron, stellt eine starke Base dar. So steht für die produzierte Magensäure im Körper immer genau dieselbe Menge Base zur Verfügung, die dieser später wieder zur Neutralisierung benötigt. Die Neutralisation erfolgt über das basische Sekret der Bauchspeicheldrüse. Die im Magen abgegebene Säure entspricht der Menge der im Darm abgegebenen Base. Als Faustregel gilt: Jedem H+-Ion im Magen entspricht ein OH-Ion im Darm. Die Salzsäure tritt im Magen auf, wenn Nahrung hineingelangt. Der Vorgang wird allerdings schon über den Geruchs- und Geschmackssinn eingeleitet, sobald wir die Speise sehen, riechen oder schmecken. Bei gesunden Menschen wird im leeren Magen keine Säure gebildet. Im leeren Magen ist also keine oder nur ganz wenig Salzsäure vorhanden.

Wenn der Speisebrei über den Pförtner aus dem Magen in den Zwölffinger- und Dünndarm gelangt, wird Base zugegeben. Der pH-Wert im Dünndarm muss mindestens 8 erreichen, sonst kann die Spaltung der Nahrungsmittel durch die Verdauungsenzyme nicht erfolgen. Die Enzyme sind erst ab pH 8 wirksam. Der Organismus wird also alles daran setzen den pH-Wert von 8 zu erreichen.

Wenn wir - und das ist der springende Punkt - mit einer Speise irgendwelche Säuren zuführen, z.B. Milch- oder Fruchtsäure, stören wir das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen. Für die Produktion von Magensäure spaltet der Körper Kochsalz in Säuren und Basen. Dabei gewinnt er die Menge an Basen (Natriumbikarbonat), die er im Zwölffinger- und Dünndarm zur Neutralisation des sauren Magenbreis benötigt. Sind diese Basenreserven durch zuviel saure Nahrung aufgebraucht, muss der Organismus auf andere Basenlieferanten zurückgreifen. Im Körper sind dies Kalzium-, Phosphor- und Magnesiumverbindungen, also Mineralstoffe. Zuerst nimmt der Körper diese aus den niederen Geweben (Bindegewebe), später aus den dichteren (Knorpel und Knochen). Konsumiert ein Mensch über lange Jahre

reichlich saure Produkte wie Joghurt, Orangensaft oder oxalsäurehaltige Nahrungsmittel wie Spinat, Rhabarber, Tomaten, Randen (rote Beete), Spargel und Soja, so greift der Organismus auf die knöchernen Mineralstoffdepots zurück. Bandscheibenzerfall und die Degeneration von Gelenken und Knochen stehen unserer Meinung nach in direktem Zusammenhang damit. Erste Anzeichen einer latenten Übersäurerung können Wadenkrämpfe, Hexenschuss, aber auch sauer riechende Ausdünstugn (Käsefüsse) sein.

Verlust von Mineralstoffen

Wie die Untersuchungsergebnisse von Dr. Rumler zeigen, scheidet der Körper bei einer Übersäuerung durch Frucht-, Milch-, Wein- und Essigsäure vermehrt Vitamin C und Kalzium aus. So ist die Zufuhr von Vitamin-C-haltigen, aber sauren Früchten und Säften nicht nur sinnlos, weil der Organismus das Vitamin unter diesen Umständen gar nicht verwerten kann, sondern auch noch schädlich, da sie zu einem übermässigen Mineralstoffverlust sowie zu Kalziummangel führt. Dies erklärt warum es zur Verwirrung über säure- und basenüberschüssige Nahrungsmittel kommt. Wenn Kalzium mit einer Säure reagiert, bildet es ein schwer lösliches Salz. Dieses wird über die Nieren ausgeschieden; wegen der im Harn enthaltenen Mineralstoffe wird dieser alkalisch. Es ist wohl einer der grössten Irrtümer in der Fachliteratur, wenn behauptet wird, ein basischer Urin bedeute, dass der Organismus auch basisch sei. Der im Harn angezeigte Basenüberschuss ist in der Tat und Wahrheit ein Basenverlust. Wird der Urin nach dem Verzehr von sauren Nahrungsmittel basisch, verlassen die Mineralstoffe (die Basen) den Körper und gehen buchstäblich den Lokus hinunter. So verschiebt sich der Säure-Basen-Haushalts des Körpers auf die saure Seite.

Durch Kalziummangel erhöht sich die Neigung zu rheumatischen Erkrankungen, Knochen- und Gelenkszerfall, Entzündungen, Allergien sowie Hautkrankheiten stark. Wir sehen darin auch einen der Hauptgründe für Bindegewebsschwäche, verbunden mit der Entstehung von Zellulite, Krampfadern und Besenreisern. Warum diese mehrheitlich Frauen betreffen, wird bei einer globalen Betrachtung des Problems sichtbar. Naturgemäss versuchen Frauen, gesünder zu leben. Sie essen mehr Salat, Gemüse, Obst und Sauermilchprodukte und weniger Fleisch und Eier als Männer. Doch die Mineralstoffe sind das strukturgebende Element im Körper. Sie kommen in jeder Zellwand vor und sind für die Stabilität und Festigkeit im Gewebe zuständig. Bei Übersäuerung nimmt der Organismus die Mineralstoffe zuerst aus jenen Geweben, wo er am ehesten darauf verzichten kann. Osteoporose ist unserer Meinung nach so nicht die Folge eines Östrogenmangels, sondern die eines überhöhten Mineralstoffabbaus durch den Konsum saurer Nahrungsmittel.

Saure Nahrungsmittel fördert die Fehlverdauung

Durch eine Übersäuerung ist der Darm nicht mehr in der Lage, den Spesebrei von der basischen Seite her ausreichend zu bearbeiten, denn der erforderliche basische Wert kann durch zu viel Säure nicht mehr bzw. nur noch ungenügend erreicht werden. Die zu viel eingebrachten Säuren reizen die Schleimhäute von Magen und Darm. Die Folgen sind Magen- und Darmschleimhautentzündungen, Magen,- und Darmgeschwüre und der weit verbreitete Reizdarm.

Wohl versucht der Körper, die Säuren in den Nahrungsmitteln durch den hohen Basenwert der Verdauungssäfte zu neutralisieren (Speichel beim gesunden Menschen: pH 7-8; Galle, Darm und Bauchspeichelsekret; pH 8,5). Je grösser jedoch die Säurekonzentration wird desto stärker sinken die Basenreserven im Organismus ab. Reicht die quantitative und qualitative Verdauungssekretion zur Neutralisation nicht mehr aus, so nimmt eine saure Darmgärung mit Disbakterie und Hyperbakterie (Veränderung und Wucherung der Darmbakterienflora) überhand (Sander Die Darmflora in der Physiologie, Pathologie und Therapie des Menschen). Colibakterien überwuchern den Verdauungsapparat durch den Dünndarm, Zwölffingerdarm, die Gallengänge und Bauchspeicheldrüsenkanäle, wo sie gar nicht hingehören und die Gesundheit dieser Organe empfindlich stören. Colibakterien gehören richtigerweise nur in den Dickdarm. Im Dünndarm haben sie nichts zu suchen. Da sollte die Verdauung enzymatisch verlaufen. Der Mensch kann mit einem sauren Dünndarminhalt auf Dauer nicht gesund bleiben, der Verdauungsapparat wird zum vielschichtigen Krankheitsherd. Gallenblasenentzündungen entstehen unserer Auffassung nach einzig durch ein übersäuertes Darmmilieu. Darin können sich Bakterien sehr gut ausbreiten.

Saure Nahrung fördert Blähungen

Der durch Übersäuerung verminderten enzymatischen Spaltung der Nahrungsmittel folgen unausweichlich eine mangelhafte Verdauung und Resorption (Aufnahme) derselben. Wird die Nahrung nicht richtig verdaut, zersetzt sie sich im Dickdarm und wird zum Gift. Hier kommen wir zu einem weiteren Grund, weshalb wir vom Verzehr ballaststoffreicher Nahrung abraten: Faserstoffe werden, wie schon besprochen, im Dickdarm durch bakterielle Zersetzung abgebaut. Dies ist ein Gärprozess. Bei Gärprozessen verschiebt sich der pH-Wert wiederum in den sauren Bereich.

Nun mag hier wieder eine Erklärung angebracht sein. Die Bakterien durch die der Gärprozess abläuft, haben folgenden Mechanismus: Sie nehmen Kohlenhydrate auf und scheiden als Stoffwechselprodukt sowohl Säuren als auch Alkohole aus. So zum Beispiel bei der Milchsäuregärung; Milchsäurebakterien nehmen den Milchzucker auf und scheiden dafür Milchsäure aus. So entsteht Joghurt. Ebenso verhalt es sich mit Wein- oder Essigsäurebakterien. Der erwachsene Mensch kann Milchzucker gar nicht verdauen, weil die Produktion des dazu notwendigen Enzyms Laktase von Natur aus schon in der Kindheit eingestellt wird. Deshalb passiert der Milchzucker aus der Milch unseren Verdauungspparat unverändert und gelangt in den Dickdarm. Da leben die Milchsäurebakterien, welche ihn aufnehmen und in Milchsäure umwandeln. Dies hat für den Organismus nachteilige Folgen.
Im Dickdarm werden sowohl die Flüssigkeit, die wir getrunken haben, als auch die von den Verdauungsdrüsen hergestellten Säfte (ca. 9 Liter pro Tag) zurückgewonnen. Durch die Gärung im Dickdarm verschiebt sich der pH-Wert der aufgenommenen Flüssigkeit in den sauren Bereich. Die Säure-Basen-Differenz muss dann im Dickdarm durch die Produktion eines basischen, mineralstoffhaltigen Sekrets ausgeglichen werden, welches den sauren Darminhalt neutralisiert.

Aus diesem Grund erachten wir es nicht als sinnvoll, reichlich unverdauliche Pflanzenfasern und Produkte, die viel Milchzucker enthalten, zu konsumieren. Neben dem Entzug von Mineralstoffen kann es durch das Sauerwerden des Darminhaltes zu einer Reizung der Dickdarmschleimhäute (Reizdarm) und zu Entzündungen kommen. Eine durch den Darminhalt verursachte endogene

Übersäuerung kann ebenso eine Bindegewebsschwäche zur Folge haben wie durch Nahrungsmittel zugeführte exogene Säuren. Da dadurch auch die Darmwände schwächer und durchlässiger werden, kann der bereits erwähnte Gasdruck Divertikel verursachen. Auch der wunde Po bei kleinen Kindern ist auf eine saure Beschaffenheit des Stuhls zurückzuführen, der die empfindliche Babyhaut reizt. Die Stühle der Babys riechen dann auch sauer. Die Säuglingsernährung nach den Richtlinien von Milly Schaub ist im entsprechenden Kapitel beschrieben.

Alle höher entwickelte Lebewesen ernähren sich vorwiegend von basischen Nahrungsmitteln (pH 5-. Eine Ausnahme machen hier der Mensch und - Verzeihung - das domestizierte Schwein. Und ausgerechnet diese beiden, wenn auch sehr ungleiche Geschöpfe zeigen enge Parallelen in der Krankheitsanfälligkeit, was beim Schwein durch den vorzeitigen Schlachttod freilich weniger sichtbar wird.

Manche Forscher suchen heute in derselben Richtung. So sollen nach Prof. Ardenne Messungen am Herzmuskel ergeben haben, dass dieses Muskelgewebe vor einem Herzinfarkt immer tiefer in "saure Bereiche" gerät. Bei pH 6,2 beginnt der Herzinfarkt. Das Herz ist demnach extrem anfällig auf Schäden durch Gewebeübersäuerung. Nach Prof. Ardenne und Dr. B. Kern wären folglich nicht Arteriosklerose und durch Blutgerinnsel verstopfte Herzkranzgefässe die Ursache von Herzinfarkt, sondern die Übersäuerung des Herzmuskels.

Manche Krebsforscher berichten, dass Krebszellen vom Sauerstoffwechsel (basisch) zum Gärungsstoffwechsel (sauer) übergehen. Krebszellen benötigen keinen Sauerstoff. Ihr Gärungsstoffwechsel führt zur Blähung der Zelle. Sie vergrössert sich, wird bösartig und vermehrt sich. Der Basenreichtum der Zelle scheint abgebaut zu werden, der Urin wird stark basisch, die Stützkräfte reduzieren sich, der Blutdruck sinkt, der prozentuale Säurewert im Bindegewebe nimmt zu (Versuch nach Dr. med. Dr. chem Sander). Je mehr die Gewebeübersäuerung überhand nimmt, umso weniger kann der Körper mit der Krankheit fertig werden. Gelingt es aber dem Organismus, die Übersäuerung abzubauen und Basenreserven anzureichern, dann verbessern sich die Heilungsaussichten sowohl bei Krebserkrankungen wie bei jeder anderen Krankheit. Wichtig ist in solchen Fällen neben der richtigen Ernährung, dass sich der Patient viel an der frischen Luft aufhalten kann. Die reichliche Zufuhr von Sauerstoff wirkt regulierend auf den Säure-Basen-Haushalt.

Nach den Erkenntnissen von Dr. Sander sind rheumatische Erkrankungen, insbesondere an Knochen und Gelenken, weit mehr auf diese die Knochensubstanz abbauenden Säuren zurückzuführen als auf die allgemein so gefürchteten Harnsäure-Ablagerungen.
Harnsäure Salze können kristallisieren und bei überlastetem Stoffwechsel in die Gewebe eingelagert werden, wodurch sie unter Umständen Schmerzen (Gicht) verursachen. Aber sie rauben dem Körper keine Substanz. Bei günstiger Stoffwechsel- und Ausscheidungsfunktion lösen sie sich wieder auf und werden ausgeschieden, so dass sie bei einer vernünftigen Lebensweise keine Gefahr für unseren Organismus darstellen.

Interessant ist an dieser Stelle auch die Beobachtung von Dr. Lutz. Er bestimmte den Harnsäurespiegel bei 193 so genannten Hyperurämikern (Patienten mit erhöhtem Harnsäurespiegel im Blut). Dann reduzierte er die Einnahme der Kohlenhydrate. Dabei machte er eine ganz erstaunliche Entdeckung: Es kommt innert weniger Tage zu einem ausgeprägten und nachhaltigen Absinken des Harnsäurespiegels. Weil bei einer kohlenhydratarmen

Ernährung jedoch mehr tierisches Eiweiss gegessen wird, können diese kernreichen tierischen Nahrungsmittel nicht die Ursache des vorher erhöhten Harnsäurespiegels gewesen sein. Sonst hätte genau der umgekehrte Effekt eintreten und der Harnsäurespiegel hätte bei einer Ernährungsumstellung steigen statt sinken müssen. Offenbar braucht es noch weitere Forschungen; und die heute gängige Gichttheorie bedarf einer ernsthaften Überprüfung.

Säuren und Bassen messen mit dem Indikator-Papier

Säuren und Basen lassen sich mittels Indikator-Teststreifen messen. Wir empfehlen das Universal-Indikatorpapier pH 1-11 von Machaerey-Nagel. Bei diesem Fabrikat ist die Färbung besonders deutlich ablesbar. Ein Indikator-Block enthält 100 Teststreifen. Messbar ist die saure oder basische Beschaffenheit von Produkten, die Flüssigkeit enthalten.

Zum Messen der Säure- oder Basenwerte wird der Indikatorstreifen mit der Flüssigkeit oder dem Saft des zu messenden Produkts in Berührung gebracht. Eine grüne bis blaue Verfärbung zeigt den Basenanteil, eine gelbe bis rote den Säuregehalt an. Das Resultat lässt sich durch einen Vergleich an der Farbskala ablesen. Die Werte werden mit der Formel pH (potenzierte H-Ionenkonzentrationen) bezeichnet. Die Farbe Grün (pH 7) liegt im neutralen Bereich zwischen Säure und Base. Wasser liegt in diesem Bereich, der Teststreifen verfärbt sich grün. Bei den Nahrungsmitteln zeigt das Eiweiss vom Ei ein Blaufärbung an, und auch Kalzium ist eine starke Base. Früchte färben den Teststreifen je nach Säuregehalt gelb bis rot. Produkte mit viel Eigenfarbstoff können nicht mit dem Indikatorpapier gemessen werden. Mann beispielsweise Weisswein messen, nicht aber Rotwein oder Holundersaft.

Wir empfehlen bei Gesundheits- oder Gewichtsproblemen, Nahrungsmittel unter pH 4 zu meiden. Ein gewisses Pufferungsvermögen hat der Körper allerdings; dadurch können Gesunde gelegentlich auch etwas Saures konsumieren. Jeder Mensch kann selber feststellen, ob und wie viele säurehaltige Produkte er verträgt. Der Genuss von sauren Speisen und Getränken kann innert weniger Stunden Beschwerden auslösen, die nicht unbedingt im Verdauungsbereich auftreten müssen. Bei manchen Produkten ist jedoch nicht der Säuregehalt der Grund, weshalb sie in der Schaubkost nur in begrenzten Mengen konsumiert werden sollten. Der Anteil an Kohlenhydraten wie Milchzucker in Frischmilchprodukten oder Fruchtzucker von Obst, Säften und Dörrfrüchten usw. kann ebenfalls eine Beschränkung bedingen.

Oxalsäure

Sie ist wie alle organischen Säuren ein Kalziumräuber, mit Teststreifen jedoch nicht messbar. Da starke Säuren den Zahnschmelz angreifen, wird die Zahnoberfläche beim Genuss oxalsäurehaltiger Produkte rau (mit der Zunge spürbar). Oxalsäure ist in manchen Gemüsesorten, Salaten und in Soja in hoher Konzentration enthalten, insbesondere in:

- Spinat
- Blattgrün von Mangold (Krautstielen)
- Rhabarber
- Sellerie
- Randen (rote Beete)

- Sauerampfer
- Sauerklee

Zusammenfassung

Sowohl über die Speisen und Getränke zugeführten exogenen wie die durch eine Darmgärung entstehenden endogenen Säuren müssen vom Körper durch Mineralstoffe - die unsere Basenträger sind - neutralisiert werden. Bei reichlichem Genuss saurer Produkte kommt es zum Absinken der Basenreserven im Organismus und damit zum Substanzverlust in den Geweben und Knochen. Dieser Mineralstoffverlust ist unseres Erachtens auch eine Ursache für Entzündungen, Allergien, Autoimmunerkrankungen sowie für eine ganze Reihe von Erkrankungen im Verdauungsapparat. Um gesund zu werden und zu bleiben, sollten keine Nahrungsmittel unter pH 4 gegessen werden.

Die praktische Erfahrung gibt Koch und Rumler recht. Wenn die Patient/innen neben den konzentrierten Kohlenhydraten (Zucker, Getreide) auch sauer schmeckende Lebensmittel meiden, verlieren sie ihre Beschwerden innert kurzer Zeit. Konsumieren sie diese wieder, treten auch die gesundheitlichen Schwierigkeiten alsbald wieder auf. Die Zunge kann sich feilich durch den häufigen Genuss saurer Produkte an den Säuregeschmack so sehr gewöhnen, dass der Mensch Saures nicht mehr als sauer empfindet. Sind die Speisen und Getränke noch gesüsst, dann registriert der Geschmackssinn die Säure ohnehin nicht richtig.

Nun wird vielleicht deutlich, wie verheerend Süssgetränke für uns sind. Neben den Unmengen an Zucker (100 g pro Liter) enthalten Frucht- oder Milchsäure und zusätzlich Genussäuren. Solche Getränke sind für uns noch viel mehr für unsere Kinder pures Gift.
Nach diesen Ausführungen lässt sich nachvollziehen, warum die Skelette vieler Jugendlicher schon im Wachstum degenerieren (Morbus Scheuermann), Allergien zunehmen und selbst 15-jährige Mädchen bereits Zellulite haben.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by PeterNorth on Wed, 30 Apr 2014 15:44:25 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Boah Rene, ich weiss jetz is langes wochenende, hab aber trotzdem keine Lust auf die Textwand

---

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Wed, 30 Apr 2014 19:26:02 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Vor einiger Zeit dachte ich auch noch, dass Säuren und/oder Giftstoffe die Ursache sein könnten.
Doch davon bin ich mittlerweile abgekommen. Die Theorie ist nämlich nicht schlüssig!

- Warum gehen Frauen die Haare nicht aus? Frauen konsumieren doch auch genug Säuren...
- Warum gehen die Haare nicht überall aus, sondern nur an ganz bestimmten Stellen?

Die Befürworter dieser Theorie glauben, dass der Haarboden eine "Basen-Speicher" sein soll.
Doch wo genau sollen die Basen bitte sein?
Zähne und Knochen ja.. das is wohl bewiesen. Aber doch nicht die Kopfhaut.

Für mich ist die einzige Theorie, die die ganze Sache mit AGA wirklich schlüssig erklärt die Kopfhaut-Verspannung / Schwerkraft in Kombination mit der Arteriosklerose.
Hier wird alles genau beschrieben:
http://www.hairlosshelp.com/forums/messageview.cfm?catid=10&threadid=104873

Nichts desto trotz ist eine Übersäuerung sicherlich nicht gut. Wobei ich glaube, dass sich die Übersäuerungen auch nur im Bindegewebe abspielen. Denn das Blut würde niemals übersäuern.
Auch Karies ist sicher auf zu viel Säure zurückzuführen. Daher fragen die Zahnärzte immer, ob man viel Cola trinkt.

Trink doch einfach ein Glas basisches Wasser mit PH 10-11.
Einfach eine kleine Messerspitze Kaliumcarbonat (Pottasche) in Wasser auflösen.
Die Tages-Höchstdosis von 5 g sollte aber nicht überschritten werden. Kalium kann auch aufs Herz gehen.
Am besten morgens vor dem Frühstück und abends vor dem zu Bett gehen.
Angeblich soll auch unser Speichel-PH Aufschluss über den Säuregrad in unserem Bindegewebe geben.
Durch regelmäßigen Konsum von basischem Wasser müsste sich der Speichel PH dann auch mehr in Richtung Basisch bewegen. Testest Du es für uns?

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by andi8931 on Wed, 30 Apr 2014 20:33:06 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

@ab 2008 Norwood Null
die sogenannte AC Therapie (gegen Verspannung der Kopfmuskulatur) wurde doch schon hier im Forum vor längerer Zeit vorgestellt und einige haben haben auch diese Behandlung durchführen lassen (glaube Botox wurde zur entspannung der Muskulatur unter die Kopfhaut gespritzt, dabei ist nichts positives rausgekommen.
Normalerweise gehört doch die Kopfhaut zu denen am besten durchbluteten Körperstellen.
Wenn Durchblutungsstörungen (z.B. durch Arteriosklerose) die Ursache wäre, dann stellt sich die Frage warum nach einer Haartransplantation dann die Haare an dieser Stelle nicht wieder ausfallen?

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Wed, 30 Apr 2014 21:23:59 GMT

andi8931 schrieb am Wed, 30 April 2014 22:33@ab 2008 Norwood Null
die sogenannte AC Therapie (gegen Verspannung der Kopfmuskulatur) wurde doch schon hier im Forum vor längerer Zeit vorgestellt und einige haben haben auch diese Behandlung durchführen lassen (glaube Botox wurde zur entspannung der Muskulatur unter die Kopfhaut gespritzt, dabei ist nichts positives rausgekommen.
Normalerweise gehört doch die Kopfhaut zu denen am besten durchbluteten Körperstellen.
Wenn Durchblutungsstörungen (z.B. durch Arteriosklerose) die Ursache wäre, dann stellt sich die Frage warum nach einer Haartransplantation dann die Haare an dieser Stelle nicht wieder ausfallen?

Das kann ich leider auch nicht beantworten. Vielleicht, weil die Leute einfach daran glauben? Man darf nicht vergessen, dass der Placebo-Effekt einen riesigen Einfluss hat. Dies wird oft unterschätzt.
Des Weiteren wird es sicher den einen oder anderen gegeben haben, der seine Haare durch eine HT auch wieder verloren hat.

Es ist korrekt, dass bis heute keine positiven Erfahrungsberichte zur AC-Therapie vorliegen, jedenfalls nicht hier im Forum.
Nun muss man aber 2 Dinge dazu beachten:

1.) durch die AC-Therapie wurde die Arteriosklerose nicht beseitigt!
2.) wirkt das Botox vermutlich auch ganz anders, als dies der Kopfhautrelaxer tut. Denn dazu gibt es eine positive Studie, die bei Pubmed publizoert ist. Und obwohl die Probanden das Teil nur 1 Std. pro Tag trugen (oder waren es 3 Std, Pilos?), war der Erfolg mit 40% doch recht enorm. Botox hingegen drückt die Kopfhaut NICHT entgegen der Schwerkraft nach oben, sondern lähmt einfach nur die Muskeln.
Außerdem glaube ich auch nicht, dass die Verspannung das einzigste Problem ist. Sondern es wird die Kombination von Arteriosklerose und der Verspannung sein, was die AGA auslöst. Jedenfalls kann es doch kein Zufall sein, dass die Haare nicht irgendwo oder gleichmäßig ausdünnen, sondern dass dies ausgerechnet an den Geheimratsecken passiert. Genau jener Bereich, wo die grossen Muskeln sitzen!
Wäre die Ursache tatsächlich eine DHT-Überempfindlichkeit, so würde das Gegenteil passieren. Denn je besser die Blutversorgung, desto mehr DHT kommt ja auch ran.

Zitat: Normalerweise gehört doch die Kopfhaut zu denen am besten durchbluteten Körperstellen.
Insgesamt mag das zwar sein, aber dies betrifft leider nicht die Haarfollikel, die kein Haar mehr sprießen lassen.
Ich habe es mal anatomisch eingezeichnet. Wie Du siehst hat jeder Haarfollikel an der Papille 2 Blutgefäße. Eine Arterie und eine Vene.
Und wie Du siehst sind diese sehr klein im Gegensatz zu den übrigen Blutgefäßen. Das bedeutet, bei einer Arteriosklerose müssen die Haarfollikel als erstes dran glauben. Und wenn dann auch noch die Verspannung dazu kommt, wächst kein Haar mehr.

File Attachments

1) haarfollikel.png, downloaded 226 times

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Haar_Challange_2021 on Wed, 30 Apr 2014 21:45:45 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Also der Körper hat am Anfang eine 20fache Schutzwall. Also 20 Basen auf eine Säure. Mit der Zeit verfällt dieser Schutzwall und der Körper zieht Kalzium aus den Knochen und Zähnen um das Blut zu Schützen.
Eventuell entstehen durch die Säuren Risse in den Arterien und das Kalzium oder besser gesagt die Verbindung von Kalzium und der Neutralisierten Säure dichten die Risse ab.
Das Problem scheint effektiv DHT zu sein aber nicht weil wir zuviel oder zu wenig haben sondern weil es ein Kalzium Magnet ist. In der Kopfhaut sind Kapillare und die Blutblätchen müssen sich Strecken und biegen damit Sie überhaupt dort hinkommen. Ich glaube nicht das die Kopfhaut gut Durchblutet ist. Das Gehirn aber schon und von dem die Wärme ausgeht. (Wie bei einem Computer Chip)

Die Frauen können die Säure durch ihre Frauentage ausscheiden. Das und die Tatsache das Sie wenig DHT haben denke ich ist die Hauptursache.

@andi8931

Von den Verpflanzten Harren überleben meist nur eine Prozentzahl von <60% und wird meistens danach Minox empfohlen.
Wieso die Haare danach noch wachsen liegt an den Stammzellen. Die haben noch die Information zu wachsen. Die Stammzellen werden von den DP Zellen mit den Informationen angesteuert aktiv zu sein. Diese wiederum werden durch VEGF beeinflusst. In UK und überall wurden grosse Erfolge mit gezüchteten DP(Dermal Papilla Cells) Zellen gefeiert.
Die Frage ist wie lange die Stammzellen von Verpflanzten Haaren aktiv bleiben bis ihr "Treibstoff" aufgebraucht ist... Eventuell bilden sich durch die Verpflanzung auch neue Blutkapillare.

Noch zu den Ernährung. Was für den einten gut bekömmlich und Gesund ist kann für einen anderen Giftig sein. Das liegt aufgrund der verschiedenen Stoffwechsel Typen welche zb mehr Eiweiss in der Nahrungsaufnahme benötigen als andere. Soweit ich gesehen habe gibt es 6 verschiedene Typen aber bin noch am durch lesen..

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Wed, 30 Apr 2014 22:00:09 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Zitat:Also der Körper hat am Anfang eine 20fache Schutzwall. Also 20 Basen auf eine Säure. Mit der Zeit verfällt dieser Schutzwall und der Körper zieht Kalzium aus den Knochen und Zähnen um das Blut zu Schützen.
Eventuell entstehen durch die Säuren Risse in den Arterien und das Kalzium oder besser gesagt die Verbindung von Kalzium und der Neutralisierten Säure dichten die Risse ab.
Nein, das liegt am Vitamin C / Lysin-Mangel, siehe:

https://www.youtube.com/watch?v=FQA02WqbWns
Und was meinst Du mit "Anfang"? Also, als wir noch Babys waren?

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by LordKord on Thu, 01 May 2014 07:01:40 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Wenn das mit der Säure Basen Theorie stimmt, warum fallen dann transplantierte Haare nicht aus?

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Haar_Challange_2021 on Thu, 01 May 2014 07:23:15 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Gutes Video. Aber habe gelesen das die Gabe von Vitamin C den Kalzium abbau noch beschleunigt wen zu wenig Basen vorhanden sind.
Weil das meist zugeführte Vitamin C ist Ascorbinsäure.

Auch ein grosser Irrglaube ist das Citronen Basisch wirken. Das ist aber nicht so weder bei den Zähnen, Darm noch sonst wo bist es zu den Zellen kommt um dort "verbrannt" zu werden heisst es.
Aber die Säure wird bis dahin ja schon neutralisiert. durch Basen?

Von künstlichem Vitamin C also Ascorbinsäure ist abzuraten. Wie beim Scorbut sollte der Vitamin C Bedarf durch Essen zb Sauerkraut oder andere Vitamin C Reiche Lebensmittel gedeckt werden.
Ich denke da vor allem an Sprossen. Da diese Vitamin C und auch gleich die Mineralien habe um die Säure zu neutralisieren und auch noch Lysin (Kichererbsen Sprossen) enthalten.
http://www.taste-of-love.de/2010/wissen/kleine-sprossenkunde/

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Thu, 01 May 2014 12:29:19 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Richtig. Ascorbinsäre übersäuert den Körper genauso wie Cola.
Daher mische ich es ja auch immer mit Kaliumcarbonat (HOCH basisch). So dass am Ende ein neutraler PH-Wert von 7 herauskommt.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by PeterNorth on Thu, 01 May 2014 13:42:37 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

@norwood, wie sieht das dann bei dir aus ? Steckst du dir die Nelken in die Haare oder wie trägst du die ??!? sieht das nicht komisch aus ?

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Thu, 01 May 2014 15:36:01 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

PeterNorth schrieb am Thu, 01 May 2014 15:42@norwood, wie sieht das dann bei dir aus ? Steckst du dir die Nelken in die Haare oder wie trägst du die ??!? sieht das nicht komisch aus ?
Zermahlene Nelken in 70% alc. auflösen. Fertig.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Haar_Challange_2021 on Thu, 01 May 2014 17:10:36 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

@Nordwood du nimmst Ascorbinsäre? In was für eine Form hast du die? Als Pulver oder Flüssig?

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Thu, 01 May 2014 18:39:45 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

reneschaub schrieb am Thu, 01 May 2014 19:10@Nordwood du nimmst Ascorbinsäre? In was für eine Form hast du die? Als Pulver oder Flüssig?
die ist eigentlich immer als Pulver.
Das mischt man dann mit Wasser. Ich tue das aber immer mit Kalium neutralisieren, so dass der PH um die 7 ist.
Andernfalls hätte es einen PH von 2-3, das wäre nicht so gut.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Haar_Challange_2021 on Thu, 01 May 2014 20:07:45 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Du weist aber schon das reine ascarbinsaeure nichte bringt? Eventuell sogar schaedlich ist.
Vitamin C braucht immer Bioflavonoide also von Fruechten oder Gemüse.
Portulak hat sehr viel Vizamin C und Magnesium. Das meiste Vitamin C in unserem Klima hat die Hagebutte.

Amala. Aerola Kirsche sind Auslaendische Vizamin C Bomben aber wegen Anbau . Transport abzulehnen.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Haar_Challange_2021 on Thu, 01 May 2014 20:15:19 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Du weist aber schon das reine ascarbinsaeure nichte bringt? Eventuell sogar schaedlich ist. Vitamin C braucht immer Bioflavonoide also von Fruechten oder Gemüse.
Portulak hat sehr viel Vizamin C und Magnesium. Das meiste Vitamin C in unserem Klima hat die Hagebutte.

Amala. Aerola Kirsche sind Auslaendische Vizamin C Bomben aber wegen Anbau . Transport abzulehnen.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Thu, 01 May 2014 21:44:15 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

reneschaub schrieb am Thu, 01 May 2014 22:07Du weist aber schon das reine ascarbinsaeure nichte bringt? Eventuell sogar schaedlich ist. Vitamin C braucht immer Bioflavonoide also von Fruechten oder Gemüse.
Portulak hat sehr viel Vizamin C und Magnesium. Das meiste Vitamin C in unserem Klima hat die Hagebutte.

Amala. Aerola Kirsche sind Auslaendische Vizamin C Bomben aber wegen Anbau . Transport abzulehnen.

Das glaube ich kaum. Ansonsten zeig mir die Studie.
Alles andere ist wilde Spekulation.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Knorkell on Thu, 01 May 2014 22:30:28 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Thu, 01 May 2014 23:44reneschaub schrieb am Thu, 01 May 2014 22:07Du weist aber schon das reine ascarbinsaeure nichte bringt? Eventuell sogar schaedlich ist. Vitamin C braucht immer Bioflavonoide also von Fruechten oder Gemüse.
Portulak hat sehr viel Vizamin C und Magnesium. Das meiste Vitamin C in unserem Klima hat die Hagebutte.

Amala. Aerola Kirsche sind Auslaendische Vizamin C Bomben aber wegen Anbau . Transport

abzulehnen.

Das glaube ich kaum. Ansonsten zeig mir die Studie.
Alles andere ist wilde Spekulation.

Also genau dein Ding.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Haar_Challange_2021 on Fri, 02 May 2014 08:02:23 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Das kannst du Zuhause ganz einfach mit einem Entafter testen. Waehrend du den Saft stehen laesst oxidiert der schon nach kurzer Zeut und wird durchgehend Braun. EinSmothie also mit ein wen Fasern oxidiert zwar auch aber nur an der oberen Schicht.
Der Rest ist durch die Sekundaere Pflanzenstoffe / Flavonoide.

Vitamin C wie du es nimmst ist eher schaedlich da es schneller Oxidiert und so selbst als freies Radikal.
Alles in allem schadest du dit mehr als es etwas bringt.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Fri, 02 May 2014 11:09:10 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

reneschaub schrieb am Fri, 02 May 2014 10:02Das kannst du Zuhause ganz einfach mit einem Entafter testen. Waehrend du den Saft stehen laesst oxidiert der schon nach kurzer Zeut und wird durchgehend Braun. EinSmothie also mit ein wen Fasern oxidiert zwar auch aber nur an der oberen Schicht.
Der Rest ist durch die Sekundaere Pflanzenstoffe / Flavonoide.

Vitamin C wie du es nimmst ist eher schaedlich da es schneller Oxidiert und so selbst als freies Radikal.
Alles in allem schadest du dit mehr als es etwas bringt.

Wie Du ja bereits richtig erkannt hast, oxidiert der Saft. Nicht aber das Vitamin C.
Das Vitamin C wird zwar auch irgendwann oxidieren, aber nicht so schnell wie der Saft.
Man sieht es ja auch an Äpfeln. Wenn sie erstmal aufgeschnitten sind, dauert es nur wenige Minuten bis er braun wird!
Wenn Du hingegen auf einen braunen Apfel reine Ascorbinsäure schüttest, ist der Apfel wieder strahlend weiß! Und das funktioniert sogar bei Äpfeln, die mehrere Tage standen und

schon fast schwarz sind!
Das ist doch der beste Beweis dafür, dass die Vitamin C-Konzentration in Obst und Gemüse so extrem gering iEsst, dass ich der Apfel nichtmal selbst vor der Oxidation schützen kann. Wie soll er es dann erst im menschlichen Körper tun? Unmöglich!
Daher führt an reiner Ascorbinsäure kein Weg vorbei.
Richtig ist natürlich, dass sehr hohe Konzentrationen Vitamin C zum Wasserstoffperoxid (also einem freien Radikal) werden.
Deswegen soll man Vitamin C auch immer im Verbund mit anderen Antioxidantien einnehmen wie Vitamin A, E oder Gewürznelken.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Haar_Challange_2021 on Fri, 02 May 2014 11:54:41 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

@Nordwood

Lies mal den Artikel
http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ascorbinsaeure-ia.html

Hoffe das du die Ascorbinsäure nach dem lesen in die Tonne wirfst deiner Gesundheit zu liebe

---

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Fri, 02 May 2014 13:03:59 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

reneschaub schrieb am Fri, 02 May 2014 13:54@Nordwood

Lies mal den Artikel
http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ascorbinsaeure-ia.html

Hoffe das du die Ascorbinsäure nach dem lesen in die Tonne wirfst deiner Gesundheit zu liebe
Ich glaube nicht, dass Vitamin C im Labor hergestellt wird. Die Ascorbinsäre aus Apotheke und Drogerie hat Arzneibuchqualität!
Und auch die zahlreichen Studien über Vitamin C wurden über die ganz normale Ascorbinsäure durchgeführt. Oder glaubst Du die haben da Äpfel und Birnen gegessen?
Dennoch wird isoliertes Vitamin C in ganz hohen Dosen selbst zum freien Radikal. Daher habe ich ja auch geschrieben, man soll es mit anderen Antioxidantien kombinieren.
Nur Früchte halte ich jedoch für falsch. Denn man sieht ja, wie schnell so ein Apfel braun wird. Für mich der beste Beweis dafür, dass in Obst kaum Vitamin C enthalten ist.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Haar_Challange_2021 on Fri, 02 May 2014 14:15:28 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

@Nordwood

Ich glaube mit dir zu diskutieren machen keinen Sinn. Ascorbinsäure ist nicht = Vitamin C sondern nur ein teil davon. Wenn du dich weiterhin mit dem Syntetischer Ascorbinsäure vergiften willst ist dein Ding.
Nur weil ein Apfel braun wird ist du ihn nicht oder was?

Der Apfel wird Braun weil bei Zerschneiden oder beisen die Zellen aufgerissen werden und der Saft - Enzyme die zuvor in den Zellen waren Chemisch reagieren mit dem Sauerstoff.
http://www.tagesspiegel.de/wissen/aha-warum-werden-angeschnittene-aepfel-braun/1164738.html

Zu Hause lässt sich die Braunfärbung mit ein paar Tropfen Zitronensaft verhindern. Man erzeugt dadurch ein saures Milieu, das die enzymatischen Reaktionen lahmlegt. Außerdem enthält Zitronensaft jede Menge Vitamin C. Und das reagiert nun anstelle der Flavonoide selbst mit Sauerstoff. Ohne braun anzulaufen.

A Apel per day keeps the doctor away.

Früher war in Arabien der Apfel ein Heilmittel und wurde von Europa in Kessel mit Wasser exportiert.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Fri, 02 May 2014 14:57:47 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Nee, sorry. Überzeugt mich in keinster Weise. Ich bleib bei der Ascorbinsäure.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Hairy Potter on Fri, 02 May 2014 15:19:50 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich gebe reneschraub da recht. Vitamine aus Obst und Gemüse ist immer besser als dieses chemische Zeug, weil gerade die Bioflavonoide in Verbindung mit den Vitaminen das Gesunde ausmachen. Dadurch braucht zb auch ein Apfel nicht besonders viel Vitamin C, weil die Flavonoide dieses im Körper immer wieder "reaktivieren" können und es somit um das 10 oder 20 fache verstärken. Schaue mal im Inet nach Vitamin P bzw OPC (Flavonoide) nach.
Habe mal gelesen, dass Möhren gut für Raucher sind, da sie das Krebsrisiko senken (was sie auch taten). Man dachte das liegt am Beta Carotin und führte eine Langzeitstudie durch (bis zu 10 Jahren), bei der die Probanden hohe Beta Carotin Tabletten bekamen. Ergebnis war, dass diese sogar schneller Krebs bekamen. Es gibt also einen Unterschied und das dürften die fehlenden Flavonoide sein.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Fri, 02 May 2014 15:42:45 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hairy Potter schrieb am Fri, 02 May 2014 17:19Ich gebe reneschraub da recht. Vitamine aus Obst und Gemüse ist immer besser als dieses chemische Zeug, weil gerade die Bioflavonoide in Verbindung mit den Vitaminen das Gesunde ausmachen. Dadurch braucht zb auch ein Apfel nicht besonders viel Vitamin C, weil die Flavonoide dieses im Körper immer wieder "reaktivieren" können und es somit um das 10 oder 20 fache verstärken. Schaue mal im Inet nach Vitamin P bzw OPC (Flavonoide) nach.
Habe mal gelesen, dass Möhren gut für Raucher sind, da sie das Krebsrisiko senken (was sie auch taten). Man dachte das liegt am Beta Carotin und führte eine Langzeitstudie durch (bis zu 10 Jahren), bei der die Probanden hohe Beta Carotin Tabletten bekamen. Ergebnis war, dass diese sogar schneller Krebs bekamen. Es gibt also einen Unterschied und das dürften die fehlenden Flavonoide sein.

Die Studien über Beta-Carotin sind wohl (wie viele andere Vitamin-Studien auch) gefälscht.
Dr. Strunz schreibt dazu:
Zitat:Beim Asbestarbeiter fand sich unter Betacarotin 40% mehr Lungenkrebs, beim Raucher 42% mehr Lungenkrebs, beim Ex-Raucher aber 20% weniger Lungenkrebs. Die drei Befunde wurden anschließend zusammengewürfelt.

Zitat:Fand sich freilich auch 35% weniger Prostatakrebs durch Vitamin E. Davon hören Sie nichts.

Lies den ganzen Text auf:
http://www.strunz.com/news.php?newsid=2139

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Hairy Potter on Fri, 02 May 2014 16:08:07 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Also der Artikel ist irgendwie komisch geschrieben.

Die beiden wichtigen Sätze hast du aber nicht erwähnt.

"Dieser letzte Befund erklärt übrigens, weshalb Betacarotin, isoliert als Kapsel gegeben, beim Raucher tatsächlich schädlich sein kann. Dagegen Betacarotin in der Nahrung (das hat man im Blut gemessen) den Lungenkrebs verhindert.

Das liegt daran, dass in der Nahrung neben Betacarotin noch andere antioxidative Substanzen enthalten sind. Beispielsweise Vitamin C."

Also einfach Obst und Gemüse essen und du hast alles gut abgestimmt zusammen (Vitamine und Flavonoide). Für mich waren auch eher die ersten meiner Sätze wichtig, auf die du nicht eingegangen bist. In der Natur gibt es keine Vitamine ohne das diese zusammen mit Flavonoide auftauchen.

Also ich sage ja nicht das Vitamine schädlich sind (siehe Überschrift des Artikels) sondern das ich von Vitamin NEMs eher nix halte.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Fri, 02 May 2014 16:42:29 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hairy Potter schrieb am Fri, 02 May 2014 18:08Also der Artikel ist irgendwie komisch geschrieben.

Die beiden wichtigen Sätze hast du aber nicht erwähnt.

"Dieser letzte Befund erklärt übrigens, weshalb Betacarotin, isoliert als Kapsel gegeben, beim Raucher tatsächlich schädlich sein kann. Dagegen Betacarotin in der Nahrung (das hat man im Blut gemessen) den Lungenkrebs verhindert.

Das liegt daran, dass in der Nahrung neben Betacarotin noch andere antioxidative Substanzen enthalten sind. Beispielsweise Vitamin C."

Also einfach Obst und Gemüse essen und du hast alles gut abgestimmt zusammen (Vitamine und Flavonoide). Für mich waren auch eher die ersten meiner Sätze wichtig, auf die du nicht eingegangen bist. In der Natur gibt es keine Vitamine ohne das diese zusammen mit Flavonoide auftauchen.
Also ich sage ja nicht das Vitamine schädlich sind (siehe Überschrift des Artikels) sondern das ich von Vitamin NEMs eher nix halte.

Genau das sagte ich doch die ganze Zeit schon. Es braucht alle 3 Antioxidantien: A, C und E und nicht nur eines davon. Hat aber nichts mit Flavonoiden zu tun. Obwohl diese auch als ACE-Ersatz taugen würden.
Im übrigen hält Dr. Strunz sehr viel von Vitamin NEMs. Er misst das auch im Blut und hat bei jedem festgestellt, dass normale Ernährung kaum ausreicht um optimale Werte im Blut zu erreichen. Die Frage ist natürlich auch, was man will.
Minimum oder Optimum? Man müsste extrem viel Obst und Gemüse essen, wenn NEMs wirklich übeflüssig werden sollen.
Und wer schafft das schon? Wir essen ja auch noch was anderes.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Knorkell on Fri, 02 May 2014 16:51:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Fri, 02 May 2014 18:42Hairy Potter schrieb am Fri, 02 May 2014 18:08Also der Artikel ist irgendwie komisch geschrieben.

Die beiden wichtigen Sätze hast du aber nicht erwähnt.

"Dieser letzte Befund erklärt übrigens, weshalb Betacarotin, isoliert als Kapsel gegeben, beim Raucher tatsächlich schädlich sein kann. Dagegen Betacarotin in der Nahrung (das hat man im Blut gemessen) den Lungenkrebs verhindert.

Das liegt daran, dass in der Nahrung neben Betacarotin noch andere antioxidative Substanzen enthalten sind. Beispielsweise Vitamin C."

Also einfach Obst und Gemüse essen und du hast alles gut abgestimmt zusammen (Vitamine und Flavonoide). Für mich waren auch eher die ersten meiner Sätze wichtig, auf die du nicht eingegangen bist. In der Natur gibt es keine Vitamine ohne das diese zusammen mit Flavonoide auftauchen.
Also ich sage ja nicht das Vitamine schädlich sind (siehe Überschrift des Artikels) sondern das ich von Vitamin NEMs eher nix halte.

Genau das sagte ich doch die ganze Zeit schon. Es braucht alle 3 Antioxidantien: A, C und E und nicht nur eines davon. Hat aber nichts mit Flavonoiden zu tun. Obwohl diese auch als ACE-Ersatz taugen würden.
Im übrigen hält Dr. Strunz sehr viel von Vitamin NEMs. Er misst das auch im Blut und hat bei jedem festgestellt, dass normale Ernährung kaum ausreicht um optimale Werte im Blut zu erreichen. Die Frage ist natürlich auch, was man will.
Minimum oder Optimum? Man müsste extrem viel Obst und Gemüse essen, wenn NEMs wirklich übeflüssig werden sollen.
Und wer schafft das schon? Wir essen ja auch noch was anderes.

Klingt als hätte die Natur ganze Arbeit geleistet

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Fri, 02 May 2014 16:55:59 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Wie meinen?
Ja, Natur hat auch AGA erschaffen. Super, oder?

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Hairy Potter on Fri, 02 May 2014 17:03:13 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hast du nach Vitamin P und deren Wirkung nachgeschaut? Wenn du zB 20 Äpfel essen müsstest, um soviel Vitamin C zu dir zu nehmen wie du es mit deinen NEMs machst (Apfel hat ca. 5mg), bräuchtest du rein theoretisch dank der Flavonoide nur 2 essen, da diese die Vitamine "verstärken".
Außerdem haben Flavonoide auch noch andere positive Wirkungen und du nimmst auch noch Ballastoffe zu dir.
Naja egal, jedem das seine.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by fredfirestone on Fri, 02 May 2014 17:05:06 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 30 April 2014 21:26
Für mich ist die einzige Theorie, die die ganze Sache mit AGA wirklich schlüssig erklärt die Kopfhaut-Verspannung / Schwerkraft in Kombination mit der Arteriosklerose.
Hier wird alles genau beschrieben:
http://www.hairlosshelp.com/forums/messageview.cfm?catid=10&threadid=104873

wieso fallen transplantierte haare dann nicht aus?

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Haar_Challange_2021 on Fri, 02 May 2014 18:33:38 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hier gehts um die Säure Basen Theorie also zurück zum Thema.

Ascorbinsäure ist eine Säure und muss mittels Basen neutralisiert werden. Ascorbinsäure ist in sehr vielen "Lebens"mittel drin um diese zu konservieren. Die mengen Angaben müssen nicht gemacht werden.
"natürliches" Vitamin C ist in keinen Saft getränken drin die Pasteurisiert wurden.

Ein Apfel ist aufgrund von diversen Stoffen zb Pektin, Flavonoide etc super Gesund. Eine Vitamin C Bombe ist er sicher nicht und das Behauptet auch niemand.
Man muss nicht viel Gemüsse und Obst Essen um alle nötigen Vitamine , Mineralien aufzunehmen. Es ist aber aufgrund der Basen Säure Theorie aber darauf zu achten das man möglich Säure Arme Produkte konsumiert.
Viel Säure ist zb in Zitronen / Zitronensäure und anderen Zitrus Produkten. In Gemüse gibts zb Oxalsäure, Phytinsäure etc.
Wie am Anfang vom Thread geschrieben sind die Tabellen aufgrund falscher Messung Nutzlos.

Vitamine sind gegen Säure Nutzlos. Da helfen nur Basische Mineralien Kalium, Kalzium, Magnesium.
Zucker + Stärke auch so gut wie möglich meiden. Auch Milch und Getreide.

Augenscheinlich bleibt nicht viel übrig. Wen man sich wirklich Gesund ernähren will sollte man so viel Grün wie möglich essen. (Dabei meine ich nun nicht unbedingt Kopfsalat)
Gorilla und Schipansen in freier Wildbahn machen es uns täglich vor und die haben auch kein Kochherd. Aber in unserer Zivilisatose ist das undenkbar.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Fri, 02 May 2014 18:43:14 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

fredfirestone schrieb am Fri, 02 May 2014 19:05Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 30 April 2014 21:26
Für mich ist die einzige Theorie, die die ganze Sache mit AGA wirklich schlüssig erklärt die Kopfhaut-Verspannung / Schwerkraft in Kombination mit der Arteriosklerose.
Hier wird alles genau beschrieben:
http://www.hairlosshelp.com/forums/messageview.cfm?catid=10&threadid=104873

wieso fallen transplantierte haare dann nicht aus?
woher weißt Du, dass sie nicht auch ausgehen? Gibt es dazu eine Studie?
Selbst wenn sie tatsächlich nicht ausgehen sollten: Dann war es eben der Placebo-Effekt.
Es wird den Leuten eingeredet, dass transplantierte Haare nicht ausgehen können und die Leute glauben eben fest daran.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Haar_Challange_2021 on Fri, 02 May 2014 18:48:49 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

@Nordwood

Was hat das mit dem Thema zu tun?

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Hairy Potter on Fri, 02 May 2014 18:53:41 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

reneschaub glaubst du nicht, das Früchte und Gemüse diese Säuren nicht selbst neutralisieren durch ihren Mineralgehalt?
Eine Zitrone hat zb Mineralstoffe Kalium (138 mg), Kalzium (26 mg), Magnesium (8mg) auf 100g.
Vielleicht reichen diese Mineralien zum neutralisieren schon aus.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Fri, 02 May 2014 19:01:07 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hairy Potter schrieb am Fri, 02 May 2014 20:53reneschaub glaubst du nicht, das Früchte und Gemüse diese Säuren nicht selbst neutralisieren durch ihren Mineralgehalt?
Eine Zitrone hat zb Mineralstoffe Kalium (138 mg), Kalzium (26 mg), Magnesium (8mg) auf 100g.

Vielleicht reichen diese Mineralien zum neutralisieren schon aus.
Offensichtlich nicht, sonst hätte die Zitrone ja einen basichen bzw. zumindest neutralen PH-Wert.
Übrigens ist fast jedes Basenpulver SAUER! Wahrscheinlich, damit es die Magensäure nicht neutralisiert.
Einige haben dies aber erkannt und benutzten seither basisches Wasser. Das hat dann einen PH von 10-11.
Und diese Leute berichten von sensationellen Erfolgen auf die verschiedensten Beschwerden, die durch das saure Basenpulver zuvor nicht in den Griff zu bekommen waren.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Fri, 02 May 2014 19:03:08 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

reneschaub schrieb am Fri, 02 May 2014 20:48@Nordwood

Was hat das mit dem Thema zu tun?
Sehr viel. Ich wollte damit sagen, dass Säuren höchst wahrscheinlich nicht Schuld am Haarausfall sind.
Überleg doch mal.. dann gäbe es doch gar keine 80jährigen mehr, die volles Haar haben.
Die meisten sind doch übersäuert bis zum geht nicht mehr.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Haar_Challange_2021 on Fri, 02 May 2014 19:20:43 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Erstens die 80 Jährigen haben sich in der Jugend anderst Ernährt als die heutigen 20 Jährigen. Da gabs noch kein Redbull mit phosphorsäure und überall Fastfood / Fertiggerichte.
Zweitens Übersäuerung ist wahrscheinlich nicht nur Schuld an Haarausfall sondern an viel mehr Krankheiten und womöglich einer der Gründe der schlimmsten Krankheit nämlich das Altern!
Zudem werden viele alternativen Krebstherapien mit Ernährungsumstellung angeboten welche sehr gute Erfolge haben. Den der Krebs mags Sauer.

Drittens es gibt es verschiedene StoffwechselTypen:

"Eine Ernährung, die dir gut tut, kann einem anderen schaden! Es gibt unterschiedliche Stoffwechsel-Typen. Z. B. den "Eiweiß-Typ", "Kohlenhydrat-Typ", "Misch-Typ".
Wir haben alle noch einen Stoffwechsel des Steinzeit-Jägers, der sich über zwei Millionen Jahre lang herausgebildet hat. Der Steinzeit-Jäger lebte fast nur von frischem Fleisch und vor allem dem Fett der Tiere. Freilaufende Tiere haben ein viel besseres Fett (mit ungesättigten Fettsäuren! und Omega-3), als im Stall gemästete Tiere. Die meisten Menschen sind von Natur aus noch immer "Jäger", also "Eiweiß-Typen" - denen eine Kost aus frischem Fleisch mit dem tierischen Fett (!) am besten bekommt.

Der Stoffwechsel des Steinzeit-Jägers hat sich in der Eiszeit herausgebildet, als es noch keinen Ackerbau und keine Haustiere (keine Milch, keine Schweinezucht) gab. Über 1 Million Jahre lang lebten unsere Vorfahren auf der nördlichen Halbkugel nur von der frischen Jagdbeute und etwas Beeren, Wurzelgemüse... Eine Fett-Eiweißkost sättigt früher, führt nicht zu Fressattacken und hilft eher zu gesunder Schlankheit, als jede Weight-Watchers-Diät mit ihrem Kalorienzählen. Du brauchst auf jeden Fall weniger Kohlenhydrate (Stärkemehle, Zerealien, Weizen, Zucker)

Was bist du für ein Stoffwechseltyp bzw. Verbrennungstyp?

Bisher versuchte man eine für alle Menschen gleich geltende Idealdiät zu finden: "Die gesunde Ernährung". Das konnte nicht gelingen, denn was dem einen gut tat, schadete dem anderen! Es führte zu vielen Diäten, die alle jeweils nur je einigen Leuten halfen! Es gibt "Langsam-Brenner" und "Schnell-Brenner", die eine je verschiedene Brennstoff-Mischung brauchen. Der Stoffwechsel in der Zelle ist verschieden, von Typ zu Typ (Josef Stocker ist ein "Glykotyp" nach Stalzer, und braucht bei jeder Mahlzeit als Hauptteil Eiweiß und Fett - wie der urzeitliche Jäger).

So bastelt man immer noch an einer besseren "Ernährungspyramide" (unter dem hemmenden Einfluss der Pharma- und Getreide-Lobby) und kommt doch zu keiner für alle einheitlich gesunden Ernährung. "Die eine gesunde" Diät kann es nie geben. Der Vegetarier David Wolfe empfiehlt, beispielsweise Kohlenhydrate/Eiweiß/Fett 33:33:33%, dabei bekommt der eine zu viel Eiweiß und der andere zu viele Kohlenhydrate, was sich auf die Leistungsfähigkeit enorm auswirkt.

Der "Verbrennungsmotor" Mensch läuft bei falscher Mischung der Grundnahrungsstoffe nicht optimal, er verrußt und zündet nicht richtig. Du brauchst die richtige Mischung für deinen persönlichen Stoffwechsel, den du für dich herausfinden musst. Ein anderer Vergleich: Es gibt Holzöfen und Ölöfen: das schnell brennende Holz schadet einem Ölofen. Für das nötige Gleichgewicht in den homöostatischen Regulationssystemen des Menschen gibt es einiges zu beachten.
Ein Mischungs-Verhältnis, das dem einen gut tut, das schadet dem anderen offensichtlich.

Was einem Menschen wunderbar hilft,
das nützt dem nächsten überhaupt nichts,
und ein dritter wird davon sogar krank!

Dr. med. Bodo Köhler ist gegen dogmatisch fix definierte Diäten! (130). Die Stoffwechsellage des Menschen wechselt laufend zwischen anabol und katabol (aufbauend und abbauend) - eine Diät muss an den jeweiligen Menschen in der jeweiligen Situation je verschieden angepasst werden (Köhler "Grundlagen des Lebens. Stoffwechsel und Ernährung. Leitfaden für eine lebenskonforme Medizin"). Weitere Themen bei Köhler: Regulationsstörungen, Kohlenhydratabusus, hoch ungesättigte Fettsäuren, ..."

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0

Posted by Ninguno on Fri, 02 May 2014 19:52:25 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Tja. Und wie kriegt man raus was für ein "Stoffwechseltyp" man ist?

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by ynneb on Fri, 02 May 2014 19:55:11 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

fredfirestone schrieb am Fri, 02 May 2014 19:05Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 30 April 2014 21:26
Für mich ist die einzige Theorie, die die ganze Sache mit AGA wirklich schlüssig erklärt die Kopfhaut-Verspannung / Schwerkraft in Kombination mit der Arteriosklerose.
Hier wird alles genau beschrieben:
http://www.hairlosshelp.com/forums/messageview.cfm?catid=10&threadid=104873

wieso fallen transplantierte haare dann nicht aus?

Die fallen mit der Zeit auch aus.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Fri, 02 May 2014 19:56:47 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

reneschaub schrieb am Fri, 02 May 2014 21:20Erstens die 80 Jährigen haben sich in der Jugend anderst Ernährt als die heutigen 20 Jährigen. Da gabs noch kein Redbull mit phosphorsäure und überall Fastfood / Fertiggerichte.
Zweitens Übersäuerung ist wahrscheinlich nicht nur Schuld an Haarausfall sondern an viel mehr Krankheiten und womöglich einer der Gründe der schlimmsten Krankheit nämlich das Altern!
Zudem werden viele alternativen Krebstherapien mit Ernährungsumstellung angeboten welche sehr gute Erfolge haben. Den der Krebs mags Sauer.

Drittens es gibt es verschiedene StoffwechselTypen:

"Eine Ernährung, die dir gut tut, kann einem anderen schaden! Es gibt unterschiedliche Stoffwechsel-Typen. Z. B. den "Eiweiß-Typ", "Kohlenhydrat-Typ", "Misch-Typ".
Wir haben alle noch einen Stoffwechsel des Steinzeit-Jägers, der sich über zwei Millionen Jahre lang herausgebildet hat. Der Steinzeit-Jäger lebte fast nur von frischem Fleisch und vor allem dem Fett der Tiere. Freilaufende Tiere haben ein viel besseres Fett (mit ungesättigten Fettsäuren! und Omega-3), als im Stall gemästete Tiere. Die meisten Menschen sind von Natur aus noch immer "Jäger", also "Eiweiß-Typen" - denen eine Kost aus frischem Fleisch mit

dem tierischen Fett (!) am besten bekommt.

Der Stoffwechsel des Steinzeit-Jägers hat sich in der Eiszeit herausgebildet, als es noch keinen Ackerbau und keine Haustiere (keine Milch, keine Schweinezucht) gab. Über 1 Million Jahre lang lebten unsere Vorfahren auf der nördlichen Halbkugel nur von der frischen Jagdbeute und etwas Beeren, Wurzelgemüse... Eine Fett-Eiweißkost sättigt früher, führt nicht zu Fressattacken und hilft eher zu gesunder Schlankheit, als jede Weight-Watchers-Diät mit ihrem Kalorienzählen. Du brauchst auf jeden Fall weniger Kohlenhydrate (Stärkemehle, Zerealien, Weizen, Zucker)

Was bist du für ein Stoffwechseltyp bzw. Verbrennungstyp?

Bisher versuchte man eine für alle Menschen gleich geltende Idealdiät zu finden: "Die gesunde Ernährung". Das konnte nicht gelingen, denn was dem einen gut tat, schadete dem anderen! Es führte zu vielen Diäten, die alle jeweils nur je einigen Leuten halfen! Es gibt "Langsam-Brenner" und "Schnell-Brenner", die eine je verschiedene Brennstoff-Mischung brauchen. Der Stoffwechsel in der Zelle ist verschieden, von Typ zu Typ (Josef Stocker ist ein "Glykotyp" nach Stalzer, und braucht bei jeder Mahlzeit als Hauptteil Eiweiß und Fett - wie der urzeitliche Jäger).

So bastelt man immer noch an einer besseren "Ernährungspyramide" (unter dem hemmenden Einfluss der Pharma- und Getreide-Lobby) und kommt doch zu keiner für alle einheitlich gesunden Ernährung. "Die eine gesunde" Diät kann es nie geben. Der Vegetarier David Wolfe empfiehlt, beispielsweise Kohlenhydrate/Eiweiß/Fett 33:33:33%, dabei bekommt der eine zu viel Eiweiß und der andere zu viele Kohlenhydrate, was sich auf die Leistungsfähigkeit enorm auswirkt.

Der "Verbrennungsmotor" Mensch läuft bei falscher Mischung der Grundnahrungsstoffe nicht optimal, er verrußt und zündet nicht richtig. Du brauchst die richtige Mischung für deinen persönlichen Stoffwechsel, den du für dich herausfinden musst. Ein anderer Vergleich: Es gibt Holzöfen und Ölöfen: das schnell brennende Holz schadet einem Ölofen. Für das nötige Gleichgewicht in den homöostatischen Regulationssystemen des Menschen gibt es einiges zu beachten.
Ein Mischungs-Verhältnis, das dem einen gut tut, das schadet dem anderen offensichtlich.

Was einem Menschen wunderbar hilft,
das nützt dem nächsten überhaupt nichts,
und ein dritter wird davon sogar krank!

Dr. med. Bodo Köhler ist gegen dogmatisch fix definierte Diäten! (130). Die Stoffwechsellage des Menschen wechselt laufend zwischen anabol und katabol (aufbauend und abbauend) - eine Diät muss an den jeweiligen Menschen in der jeweiligen Situation je verschieden angepasst werden (Köhler "Grundlagen des Lebens. Stoffwechsel und Ernährung. Leitfaden für eine lebenskonforme Medizin"). Weitere Themen bei Köhler: Regulationsstörungen, Kohlenhydratabusus, hoch ungesättigte Fettsäuren, ..."

Es gibt da so ein tolles Buch, nennt sich "Essen was mein Körper braucht", da werden diese verschiedenen Stoffwechsel-Typen beschrieben. Ich bin deswegen sogar nach Wien gereist um

mich von der Autorin mit ihrem Gerät (es nennt sich "Eva 3000") testen zu lassen.
Dabei raus kam dann, dass ich ein Eiweiß-Typ sei. Ich habe diese Ernährungsweise auch ausprobiert, also jeden Tag Innereien gegessen und viel purinreiches rotes Fleisch.
Bekommen ist mir das allerdings nicht. Zwar wurde mir davon nicht übel oder so, aber ich wurde nie richtig satt!
Auch im Hinblick auf die ganze Massentierhaltung ist so eine fleischreiche Ernährung sicher nicht sehr gut.
Es gibt soooo viele verschiedene Ernährungs-Empfehlungen von Trennkost, Low-Carb, Vegetarisch bis hin zu den verschiedenen Stoffwechseltypen.
Heute ernähre ich mich sehr kohlenhydratreich und es bekommt mir sehr gut. Zudem bin ich Veganer geworden.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Fri, 02 May 2014 19:58:08 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ninguno schrieb am Fri, 02 May 2014 21:52Tja. Und wie kriegt man raus was für ein "Stoffwechseltyp" man ist?
Indem Du nach Wien reist und Dich mittels dem Gerät "Eva3000" testen lässt.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Haar_Challange_2021 on Fri, 02 May 2014 20:49:09 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Bei der Zitrone überwiegt die Säure sonst würde Sie ja auch nicht Sauer schmecken.
Vielleicht ist der Grösste Teil der Mineralien in der Pflanze oder in der Schale?
Experiment mit Zähnen zeigte:

Versuch Nr. 13: Zitronensaft
Der Schliff ist total entkalkt, und die Substanzen sind verschwunden. Nach 48 Stunden beträgt der Verlust 1/20

Gebe Norwood recht betreffend Basenpulver. Die sind reinste Geldverschwendung und ist nur Müll drin.
Mit Basischem Wasser habe ich leider keine Erfahrung. Wollte mir ein Gerät Anschaffen welches saueres sowie basisches Wasser machen kann. Jedoch sind die ziemlich teuer, elektrisch, und viel Abwasser entsteht.
Wäre nicht schlecht wen es Basisches Wasser in 1.5L Glassflaschen zu kaufen gäbe. (Marktlücke?)

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Pandemonium on Fri, 02 May 2014 20:59:06 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ein guter Indikator einer drohenden Übersäuerung meines Körpers stellte schon immer die Lautstärke meiner Blähungen dar. Ist das Säure-Basen-Verhältnis außerhalb der Balance, dann schlägt mir das für gewöhnlich auf den Magen, sodass ich förmlich spüre, wie sich in meiner dicken Plauze gerade eine explosive Gasmischung zusammenbraut. Es dauert dann keine 30 Minuten bis ich einen herrlichen Furz nach dem anderen mit voller Kraft auspressen kann was mir viel Freude bereitet.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Haar_Challange_2021 on Sat, 03 May 2014 10:31:15 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich denke die günstigste und einfachste Methode ist die CRS Messung:

Genetische Bestimmung metabolischer Typen:
Durch eine Gen-Analyse kann heutzutage genauer angegeben werden, welcher Stoffwechsel-Typ ein Mensch ist: ob er ein "Eiweiß-Typ", "Kohlenhydrat-Typ", ein "Misch-Typ" oder ein ... -Typ ist - ob er sich mit mehr Eiweiß und Fett oder eher mehr Kohlenhydraten optimal ernährt.

1. Die Firma, DNA plus in Salzburg und Freising: http://www.dnaplus.de/de/produkte/ bietet solche Bestimmung an.

2. Die Firma von Nutrilite (Amway) www.bodykey.at mit Schwerpunkt für Abnehmen (Labor in Salzburg).

3. Die CRS-Methode: Ist billiger und doch auch sehr aufschlussreich: Sie brauchen nur die Hand auf ein Buch-großes Messgerät legen und innerhalb von Sekunden wird mittels Fluoreszenz-Messung ein großes Spektrum des zellulären Stoffwechsels erkannt.
http://www.gpc-partners.ch/dienstleistung/gesundheitsfoerderung/stoffwechsel-analyse-mit-crs.html
Stoffwechsel-Screening CRS http://www.muellerwien.at/?q=crs

4. LLiD - Leichter leben in Deutschland (Straubing): http://www.llid-metacheck.de/ (über die Apotheke)

5. Center of Genetic Analysis and Prognosis in Köln macht GEN-Analysen: dies erlaubt jedem seine Gesundheit und sein Wohlbefinden entsprechend seiner individuellen genetischen Veranlagung zu optimieren. http://www.cogap.de/ablauf.html Die Firma CoGAP unterscheidet

4 Meta-Typen: Mithilfe einer DNA-Analyse kann jeder seinen persönlichen Meta-Typ herausfinden. Alle Menschen haben unterschiedliche Gene. Die unterschiedliche genetische Veranlagung hat zur Folge, dass nicht nur die Energieaufnahme bei jedem anders abläuft (Stoffwechsel in Zellen und Mitochondrien), sondern auch dass einzelne Nährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette) unterschiedlich verstoffwechselt und abgebaut, oder benötigt werden.

Es haben sich beim Menschen unterschiedliche Stoffwechseltypen herausgebildet. CoGAP unterscheidet vier Haupt- oder Meta-Typen:

Alpha-Diät sollte auf zu viele Fette und Kohlenhydrate verzichtet werden. Damit die Diät besonders gut funktioniert, sollte der Meta-Typ Alpha sich auf drei Mahlzeiten am Tag beschränken und keine Zwischenmahlzeiten einnehmen.

Allerdings sollte auch dieser Typ die Energiezufuhr durch Kohlenhydrate begrenzen und nicht mehr als drei Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen, um durch die Typgemäße Ernährung effektiv abzunehmen. (Low-Carb sehr günstig)

besten Kohlenhydrate verstoffwechselt. Daher sollte dieser Typ während einer Diät die Zufuhr an Eiweiß und Fett einschränken. Ein weiterer Unterschied zu den beiden anderen Typen ist, dass der Meta-Typ Gamma am effektivsten mit mehreren kleinen Mahlzeiten am Tag Gewicht verlieren kann.

da dieses nicht so gut verwertet werden kann. Kohlenhydrate und Fette können effektiv verarbeitet werden und sind während der Diät erlaubt. Für ihn ist es besser, einige kleinere Mahlzeiten zu sich zu nehmen, als sich auf drei große zu begrenzen. Auf diese Weise kann jeder mit einer DNA-Analyse seinen Stoffwechsel genauer berücksichtigen und dadurch abnehmen.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Sat, 03 May 2014 11:24:55 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

reneschaub schrieb am Fri, 02 May 2014 22:49Bei der Zitrone überwiegt die Säure sonst würde Sie ja auch nicht Sauer schmecken. Vielleicht ist der Grösste Teil der Mineralien in der Pflanze oder in der Schale?
Experiment mit Zähnen zeigte:

Versuch Nr. 13: Zitronensaft
Der Schliff ist total entkalkt, und die Substanzen sind verschwunden. Nach 48 Stunden beträgt der Verlust 1/20

Gebe Norwood recht betreffend Basenpulver. Die sind reinste Geldverschwendung und ist nur Müll drin.
Mit Basischem Wasser habe ich leider keine Erfahrung. Wollte mir ein Gerät Anschaffen welches saueres sowie basisches Wasser machen kann. Jedoch sind die ziemlich teuer, elektrisch, und viel Abwasser entsteht.
Wäre nicht schlecht wen es Basisches Wasser in 1.5L Glassflaschen zu kaufen gäbe. (Marktlücke?)

Du brauchst nur eine kleine Messerspitze Kaliumcarbonat (auch bekannt unter dem Namen "Pottasche", gibts in grösseren Supermärkten in der Backwaren-Abteilung) in ein Glas Wasser zu rühren. Schon hast Du HOCH basisches Wasser mit PH 11.
Das hätte zudem auch noch den Vorteil, dass Du ausreichend mit Kalium versorgt wärst. Denn die meisten haben aufgrund des hohen Salz(Natrium)-Konsums einen Kaliummangel. Und Kalium entsäuert die Zellen, da es zu 95% nur IN den Zellen vorkommt.
Natrium wirkt zu 95% außerhalb der Zellen, also extrazellulär.
Je mehr Natrium wir zu uns nehmen, desto höher auch der Kaliumbedarf. Weil das beides Gegenspieler sind.
Der Tagesbedarf von 5.000 mg/Tag darf aber nicht überschritten werden. Sonst kann das aufs Herz gehen.
Bei Kaufland kann man z.b. "Pottasche" kaufen. Die kleinen Supermärkte haben das aber nicht!
Bei ebay gibts das natürlich kiloweise und viel günstiger.
Da so basisches Wasser aber KURZFRISTIG die Magensäure etwas basischer machen kann, sollte man es am besten morgens 30 Min. VOR dem Frühstück trinken sowie abends 2 Std. NACH der letzten Mahlzeit, am besten direkt vor dem zu Bett gehen. Denn in der Nacht entsäuert der Körper am besten.. Man sieht es ja anhand des Morgenurins.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Haar_Challange_2021 on Sat, 03 May 2014 20:08:50 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

@nordwood

Und trinkst du Basisches Wasser? Falls ja wie lange schon? Hast du mal mit einem PH Streifen den Wert gemessen?

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Sat, 03 May 2014 21:15:09 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

reneschaub schrieb am Sat, 03 May 2014 22:08@nordwood

Und trinkst du Basisches Wasser? Falls ja wie lange schon? Hast du mal mit einem PH Streifen den Wert gemessen?
Ich messe den Wert jedes mal. Es hat immer so PH 10-11.
Momentan vermische ich es aber mit Vitamin C, daher hat es einen neutralen Ph-wert.
Basisches Wasser habe ich manchmal getrunken. Ich denke, es tut sehr gut.
Im Internet findest viele Berichte dazu. U.a. soll das auch ein sehr guter Fettverbrenner sein.
Vermutlich weil basisches Wasser ein sehr guter Emulgator ist. Vermisch mal basisches Wasser mit Fett. Dann wird daraus eine weiße Creme. Hat nichts mit dem Kalium zu tun, denn bei dem basischem Wasser aus den Elektrogeräten passiert das selbe.
Bei "normalem" Wasser hast Du diese Emulgation nicht. Da bleibt Fett und Wasser getrennt.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by fredfirestone on Sun, 04 May 2014 08:49:14 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

ynneb schrieb am Fri, 02 May 2014 21:55fredfirestone schrieb am Fri, 02 May 2014 19:05Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 30 April 2014 21:26
Für mich ist die einzige Theorie, die die ganze Sache mit AGA wirklich schlüssig erklärt die Kopfhaut-Verspannung / Schwerkraft in Kombination mit der Arteriosklerose.
Hier wird alles genau beschrieben:
http://www.hairlosshelp.com/forums/messageview.cfm?catid=10&threadid=104873

wieso fallen transplantierte haare dann nicht aus?

Die fallen mit der Zeit auch aus.

achso

verbreite deine weisheit mal im tranplantationsforum

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Haar_Challange_2021 on Sun, 04 May 2014 11:23:51 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Vielleicht doch nicht so gut das basische Wasser?
http://www.zentrum-der-gesundheit.de/basisches-wasser-ia.html

Ich trinke lieber entsafteten Gurkensaft und den Saft gruener Kokusnuessen.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by ynneb on Sun, 04 May 2014 11:57:16 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

fredfirestone schrieb am Sun, 04 May 2014 10:49ynneb schrieb am Fri, 02 May 2014 21:55fredfirestone schrieb am Fri, 02 May 2014 19:05Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 30 April 2014 21:26
Für mich ist die einzige Theorie, die die ganze Sache mit AGA wirklich schlüssig erklärt die Kopfhaut-Verspannung / Schwerkraft in Kombination mit der Arteriosklerose.
Hier wird alles genau beschrieben:
http://www.hairlosshelp.com/forums/messageview.cfm?catid=10&threadid=104873

wieso fallen transplantierte haare dann nicht aus?

Die fallen mit der Zeit auch aus.

achso

verbreite deine weisheit mal im tranplantationsforum

Das transplantierte Haare nach 20 Jahren immer dünner und dünner werden, ist schon länger bekannt.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by fredfirestone on Sun, 04 May 2014 12:34:12 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

ynneb schrieb am Sun, 04 May 2014 13:57fredfirestone schrieb am Sun, 04 May 2014 10:49ynneb schrieb am Fri, 02 May 2014 21:55fredfirestone schrieb am Fri, 02 May 2014 19:05Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 30 April 2014 21:26
Für mich ist die einzige Theorie, die die ganze Sache mit AGA wirklich schlüssig erklärt die Kopfhaut-Verspannung / Schwerkraft in Kombination mit der Arteriosklerose.
Hier wird alles genau beschrieben:
http://www.hairlosshelp.com/forums/messageview.cfm?catid=10&threadid=104873

wieso fallen transplantierte haare dann nicht aus?

Die fallen mit der Zeit auch aus.

achso

verbreite deine weisheit mal im tranplantationsforum

Das transplantierte Haare nach 20 Jahren immer dünner und dünner werden, ist schon länger bekannt.

aber nicht wegen "Für mich ist die einzige Theorie, die die ganze Sache mit AGA wirklich schlüssig erklärt die Kopfhaut-Verspannung / Schwerkraft in Kombination mit der Arteriosklerose."

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Sun, 04 May 2014 22:42:42 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

reneschaub schrieb am Sun, 04 May 2014 13:23Vielleicht doch nicht so gut das basische Wasser?
http://www.zentrum-der-gesundheit.de/basisches-wasser-ia.html

Ich trinke lieber entsafteten Gurkensaft und den Saft gruener Kokusnuessen.
Rene, Du solltest lieber mal nach richtigen Erfahrungsberichten suchen, statt nach haltlosen Theorien.
Denn Theorie und Praxis sind zweierlei!
Das Zentrum der Gesundheit weiß leider auch nicht alles und tut auch nur recherchieren und sich eine eigene Meinung bilden und diese dann niederschreiben.
Fakt ist: Basisches Wasser wirkt! Dazu brauchst Du nur nach Erfahrungsberichten von echten Menschen zu suchen.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Haar_Challange_2021 on Mon, 05 May 2014 08:16:28 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Nordwood,

Wen es aufgezeigt wirkt das Chemisch Wasser keine grossen Puffer aufweist und somit gegen eine Übersäuerung mässig bringt dann nehme ich lieber entsaftetes Zellwasser welches auch Mineralien enthält.
Die besten Mineralien gegen die Entsäuerung sind Kalium und Magnesium Citrat.

Die Seite hat ja nicht davor abgeraten sondern nur den Hintergrund erklärt. Sie raten nur von einer langfristigen Einnahme.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Mon, 05 May 2014 17:47:38 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

reneschaub schrieb am Mon, 05 May 2014 10:16Nordwood,

Wen es aufgezeigt wirkt das Chemisch Wasser keine grossen Puffer aufweist und somit gegen eine Übersäuerung mässig bringt dann nehme ich lieber entsaftetes Zellwasser welches auch Mineralien enthält.
Die besten Mineralien gegen die Entsäuerung sind Kalium und Magnesium Citrat.

Die Seite hat ja nicht davor abgeraten sondern nur den Hintergrund erklärt. Sie raten nur von einer langfristigen Einnahme.

Rene, Du bist wirklich lustig!
Eben hast Du uns noch erklären wollen, dass Zitronen SAUER statt basisch sind und jetzt empfiehlst Du Citrate?
Wo siehst Du da bitte den Unterschied?
Miss mal den PH-Wert von Citraten. Der ist extrem sauer. Da kannst auch gleich in eine saure Zitrone beissen.
Außerdem habe ich Dir Kaliumcarbonat empfohlen. Das ist SEHR WOHL ein Mineralstoff! Noch dazu einer, der zu 95% nur im Inneren der Zellen vorkommt.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Haar_Challange_2021 on Mon, 05 May 2014 19:57:57 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Häufig verwendet wird in Basenmitteln Natriumbikarbonat (Natron). Dieses reagiert mit der Salzsäure des Magens zu Kochsalz. Kochsalz erhöht den Blutdruck und das Magenkrebsrisiko. Durch Natriumbikarbonat wird zunächst die Magensäure neutralisiert, danach erhöht der Magen aber wieder reaktiv die Säureproduktion, so dass Phasen zu niedrigen Magensäuregehalts von Phasen zu hohen Magensäuregehalts gefolgt werden. Dies schädigt die Magenschleimhaut. Besonders bei Menschen mit zu niedrigem Magensäuregehalt können außerdem gefährliche Bakterien die Säurebarriere des Magens überwinden und sich im Magen-Darm-Trakt ansiedeln. Leider enthalten alle herkömmlichen Mineralienmischungen zur Entsäuerung vorwiegend billiges Natriumbikarbonat, das zu alledem auch unangenehm schmeckt.
Einige Basenpulver enthalten als Hauptbestandteil den billigen Hilfsstoff Milchzucker (Laktose). Dieser wird von Menschen mit dem häufig vorkommenden Laktasemangel schlecht vertragen und kann zu Gärungsprozessen führen, die den Darm schädigen und Säuren erzeugen.

Citrat, das basische Salz der Zitronensäure, ist das wirkungsvollste Entsäuerungsmittel, das vor allem die Nieren zum Abpuffern von Säuren verwenden. Citrat bindet dreimal so viel Säuren wie Natrium-bikarbonat. Es löst Nierensteine auf und schützt vor deren Bildung.
Durch die Zufuhr von Citraten wird nicht nur der gesamte Stoffwechsel, sondern vor allem auch die Niere entsäuert. Die Nieren sind dafür verantwortlich, die große tägliche Last an überschüssigen, aggressiven Säuren aus dem Körper zu schaffen

---

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0

Posted by Norwood-packt-das-an on Mon, 05 May 2014 21:16:21 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

reneschaub schrieb am Mon, 05 May 2014 21:57Häufig verwendet wird in Basenmitteln Natriumbikarbonat (Natron). Dieses reagiert mit der Salzsäure des Magens zu Kochsalz. Kochsalz erhöht den Blutdruck und das Magenkrebsrisiko. Durch Natriumbikarbonat wird zunächst die Magensäure neutralisiert, danach erhöht der Magen aber wieder reaktiv die Säureproduktion, so dass Phasen zu niedrigen Magensäuregehalts von Phasen zu hohen Magensäuregehalts gefolgt werden. Dies schädigt die Magenschleimhaut. Besonders bei Menschen mit zu niedrigem Magensäuregehalt können außerdem gefährliche Bakterien die Säurebarriere des Magens überwinden und sich im Magen-Darm-Trakt ansiedeln. Leider enthalten alle herkömmlichen Mineralienmischungen zur Entsäuerung vorwiegend billiges Natriumbikarbonat, das zu alledem auch unangenehm schmeckt.
Einige Basenpulver enthalten als Hauptbestandteil den billigen Hilfsstoff Milchzucker (Laktose). Dieser wird von Menschen mit dem häufig vorkommenden Laktasemangel schlecht vertragen und kann zu Gärungsprozessen führen, die den Darm schädigen und Säuren erzeugen.

Citrat, das basische Salz der Zitronensäure, ist das wirkungsvollste Entsäuerungsmittel, das vor allem die Nieren zum Abpuffern von Säuren verwenden. Citrat bindet dreimal so viel Säuren wie Natrium-bikarbonat. Es löst Nierensteine auf und schützt vor deren Bildung.
Durch die Zufuhr von Citraten wird nicht nur der gesamte Stoffwechsel, sondern vor allem auch die Niere entsäuert. Die Nieren sind dafür verantwortlich, die große tägliche Last an überschüssigen, aggressiven Säuren aus dem Körper zu schaffen

Genau deswegen habe ich ja auch zu Kaliumcarbonat geraten statt zu Natron.
Im übrigen ist Kaliumcarbonat auch um einiges basischer:
Natron: Maximal 9,5
Kaliumcarbonat: Maximal 11,5

Des Weiteren besteht bezüglich der Magensäure keine Gefahr, solange man es so einnimmt wie ich bereits geraten habe. Nämlich morgens 30 Min. VOR dem Frühstück und abends vor dem zu Bett gehen (letzte Mahlzeit 2 Std. zuvor).

In wie weit Citrate gut sind, kann ich nicht sagen. Die einen meinen, es würde basich verstoffwechselt werden. Nun gut, dann müsste dies aber eine Zitrone auch!
Fakt ist in jedem Fall, dass man das basische Wasser (also das ECHT basische Wasser mit dem PH-Wert von 10-11) in keinster Weise mit den Citraten vergleichen kann. Denn die Wirkung ist eine ganz andere.
Und selbst das Zentrum der Gesundheit rät zu einer kurweisen Einnahme des Basenwassers.
Hast Du Dir die Erfahrungsberichte zu basichem Wasser mal durchgelesen? Wenn ja, dann wüsstest Du doch, dass es eine 1a Wirkung hat, die man mit Citraten gar nicht vergleichen kann.
Richtige Basen sind negativ geladen. Säuren aber Positiv. Und nun gibt es Untersuchungen, die gezeigt haben, dass eine echte Entsäuerung nur möglich ist, wenn Positiv auf Negativ trifft.
Bei den Citraten aber gibt es nur Säure, also alles Positiv.

Und was die Magensäure betrifft. Die hat Sensoren. Wenn die Magensäure also zu basisch wird, wird sofort neue Salzsäure nachproduziert. Und wann immer dies passiert, wird auch über die Bauchspeicheldrüse neues Bicarbonat gebildet und ausgeschüttet. Folglich gibt es

einen Basenüberschuss.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Haar_Challange_2021 on Tue, 06 May 2014 07:44:51 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Optimal bioverfügbar ist Calciumcitrat. Calciumcitrat wird bei Menschen mit niedriger Magensäure 10-mal besser aufge-nommen als Calciumcarbonat. Menschen mit normaler Magensäure weisen eine 20 - 66% besser Absorption auf.

Kalziumcitrat wird viel besser aufgenommen als Carbonat. Man sollte bevor man Kalziumcitrat nimmt Kalium und Magnesiumcitrat nehmen um zuerst mal der Entsäuerung entgegen zu Wirken. Dannach kann man dann Kalziumcitrat, Vitamin D (Bessere resobierung im Magen von Kalzium und Magnesium) sowie Vitamin K1 + ganz wichtig K2 supplementieren (Das bringt das Kalzium in die Knochen und Zähne wo es hingehört!)

Wie schon Chemisch erklärt hat Wasser ein sehr kleinen Puffer. Das sieht man ja schon daran das zb Salz oder Zucker nicht 1:1 mischen lassen sondern glaub maximal 15-20%? bis die Sättigung da ist.
Bei Einzelelementen wird es wohl noch geringer sein. Villeicht erhöht sich der Puffer wen du das Wasser kochst..

Wie gesagt ich benutze als Wasser natürliches Kokuswasser von Grünnen Kokusnüssen. Absolut lecker und hat alle Mineralien in Elektrolyt Form drin. 1a Mittel nach Sport (Isotonische Wirkung) und wirkt gegen Dehydrierung (Zb Cholera).

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Tue, 06 May 2014 09:21:01 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

reneschaub schrieb am Tue, 06 May 2014 09:44Optimal bioverfügbar ist Calciumcitrat. Calciumcitrat wird bei Menschen mit niedriger Magensäure 10-mal besser aufge-nommen als Calciumcarbonat. Menschen mit normaler Magensäure weisen eine 20 - 66% besser Absorption auf.

Kalziumcitrat wird viel besser aufgenommen als Carbonat. Man sollte bevor man Kalziumcitrat nimmt Kalium und Magnesiumcitrat nehmen um zuerst mal der Entsäuerung entgegen zu Wirken. Dannach kann man dann Kalziumcitrat, Vitamin D (Bessere resobierung im Magen von Kalzium und Magnesium) sowie Vitamin K1 + ganz wichtig K2 supplementieren (Das bringt das Kalzium in die Knochen und Zähne wo es hingehört!)

Wie schon Chemisch erklärt hat Wasser ein sehr kleinen Puffer. Das sieht man ja schon daran

das zb Salz oder Zucker nicht 1:1 mischen lassen sondern glaub maximal 15-20%? bis die Sättigung da ist.
Bei Einzelelementen wird es wohl noch geringer sein. Villeicht erhöht sich der Puffer wen du das Wasser kochst..

Wie gesagt ich benutze als Wasser natürliches Kokuswasser von Grünnen Kokusnüssen. Absolut lecker und hat alle Mineralien in Elektrolyt Form drin. 1a Mittel nach Sport (Isotonische Wirkung) und wirkt gegen Dehydrierung (Zb Cholera).

Vor einigen Tagen hast Du noch behauptet, die Zitrone wäre sauer. Jetzt plötzlich nicht mehr. Du kannst Dich wohl auch nicht entscheiden..
Also bleiben wir doch bei den Fakten. Citrate stehen im Verdacht, basisch verstoffwechselt zu werden.
Basisches Wasser steht im Verdacht, eine super Wirkung auf den Organismus zu haben.
Also, was liegt da näher als einfach beides zu nehmen?
Morgens nach dem aufstehen sowie abends vor dem zu Bett gehen das Basenwasser und tagsüber dann die Citrate.
So einfach kann es sein.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Haar_Challange_2021 on Tue, 06 May 2014 09:42:18 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich mache mein Ding wie ich es für richtig halte und du machst dein Ding. Am ende sehen wir wer die besseren Resultate hat.

Hier noch ein Interessantes Video.
https://www.youtube.com/watch?v=w8ejNgLyUQ4

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by fredfirestone on Tue, 06 May 2014 09:58:28 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

reneschaub schrieb am Tue, 06 May 2014 11:42Am ende sehen wir wer die besseren Resultate hat.

äh, keiner?

wobei man bei rene doch öfter mal eine gute anregung findet

mahlzeit

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Tue, 06 May 2014 13:51:30 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

reneschaub schrieb am Tue, 06 May 2014 11:42Ich mache mein Ding wie ich es für richtig halte und du machst dein Ding. Am ende sehen wir wer die besseren Resultate hat.

Hier noch ein Interessantes Video.
https://www.youtube.com/watch?v=w8ejNgLyUQ4
Als wenn das aussagekräftig wäre...
Da brauchst Du schon eine gross angelegte placebokontrollierte Doppelblind-Studie.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Haar_Challange_2021 on Sat, 10 May 2014 21:16:39 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Nordwood was haeltst du von padma 28 gegen Arteriesklerose? Hat mit vor kurzem eine Aerztin Empfohlen fuer die Durchblutung.
http://www.zeit.de/2009/04/Tibetische-Medizin

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Sat, 10 May 2014 21:29:50 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

reneschaub schrieb am Sat, 10 May 2014 23:16Nordwood was haeltst du von padma 28 gegen Arteriesklerose? Hat mit vor kurzem eine Aerztin Empfohlen fuer die Durchblutung.
http://www.zeit.de/2009/04/Tibetische-Medizin
Kostet auch wieder alles Geld und man muss erstmal einen Arzt finden, der einem das verschreibt.
Ich bleibe besser beim Vitamin C + Lecithin.

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Sun, 11 May 2014 09:34:24 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich habe da durch Zufall einen TV-Beitrag entdeckt:

https://www.youtube.com/watch?v=HcYgln8dACY

Ab Minute 43 sagt der eine Mann, dass ihm seit er das basische Wasser trinkt, ihm wieder die Haare nachgewachsen und auch wieder pigmentiert wurden.
Und hier handelt es sich um ECHT basisches Wasser, nicht um Citrate!

Was sagst Du dazu?

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Norwood-packt-das-an on Sat, 17 May 2014 15:15:47 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 11 May 2014 11:34Ich habe da durch Zufall einen TV-Beitrag entdeckt:

https://www.youtube.com/watch?v=HcYgln8dACY

Ab Minute 43 sagt der eine Mann, dass ihm seit er das basische Wasser trinkt, ihm wieder die Haare nachgewachsen und auch wieder pigmentiert wurden.
Und hier handelt es sich um ECHT basisches Wasser, nicht um Citrate!

Was sagst Du dazu?

Hier ebenso:
Zitat:-die Haare am Kopf wachsen wieder nach
durch Trinken von basischem Wasser:
http://www.ion-wasser.at/erfahrungsberichte.html

Interessant sind auch die Blut-Aufnahmen vor und nach der Einnahme von basischem Wasser:
http://translate.google.de/translate?hl=de&sl=en&u=http://www.hairlossfight.com/forums/viewtopic.php%3Ft%3D1292&prev=/search%3Fq%3Dacidosis%2B%2Bhair%2Bloss%26biw%3D1366%26bih%3D622

Vielleicht ist doch was dran

Subject: Vorher-Nachher Foto
Posted by Norwood-packt-das-an on Sat, 17 May 2014 15:21:49 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Auf dieser Seite ganz am Ende gibts sogar ein Vorher-Nachher-Foto von 1 Jahr basischem Wasser:
http://www.ion-wasser.at/erfahrungsberichte.html
Allerdings kommt es mir eher so vor, als wenn sich der Mann die Haare einfach nur drüber gekämmt hat. Was meint ihr?

Subject: Aw: Vorher-Nachher Foto
Posted by Knorkell on Sat, 17 May 2014 15:30:18 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 17 May 2014 17:21Auf dieser Seite ganz am Ende gibts sogar ein Vorher-Nachher-Foto von 1 Jahr basischem Wasser:
http://www.ion-wasser.at/erfahrungsberichte.html
Allerdings kommt es mir eher so vor, als wenn sich der Mann die Haare einfach nur drüber gekämmt hat. Was meint ihr?

Das kannst du als Experte für bizarre Combovers wohl am besten beurteilen.

Subject: Aw: Vorher-Nachher Foto
Posted by fredfirestone on Sun, 18 May 2014 08:45:58 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 17 May 2014 17:21Auf dieser Seite ganz am Ende gibts sogar ein Vorher-Nachher-Foto von 1 Jahr basischem Wasser:
http://www.ion-wasser.at/erfahrungsberichte.html
Allerdings kommt es mir eher so vor, als wenn sich der Mann die Haare einfach nur drüber gekämmt hat. Was meint ihr?

so sieht's aus.so reden sich "echte menschen ihre wahrheiten" im inet schön

---

Subject: Aw: Vorher-Nachher Foto
Posted by Haar_Challange_2021 on Sun, 18 May 2014 14:29:20 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

http://vision-aqua.ch/basisches-wasser-eine-geschaeftsidee-mit-schaedlichen-folgen/

Aus diesem Artikel geht klar hervor das Basisches Wasser nichts bringt und eher sogar schädlich ist.
Besser die Ernährung Umstellen das bringt viel mehr!

Subject: Aw: Vorher-Nachher Foto
Posted by Norwood-packt-das-an on Sun, 18 May 2014 14:44:18 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

reneschaub schrieb am Sun, 18 May 2014 16:29http://vision-aqua.ch/basisches-wasser-eine-geschaeftsidee-mit-schaedlichen-folgen/

Aus diesem Artikel geht klar hervor das Basisches Wasser nichts bringt und eher sogar schädlich ist.
Besser die Ernährung Umstellen das bringt viel mehr!

Dem gegenüber stehen aber viele Erfolgsberichte
Man kann also dem Guten glauben. Oder dem Schlechten.
So ist es doch mit allem. Du wirst tausende Artikel im Netz finden, die sagen dass Kaffee sehr gesund ist. Und ebenso viele Meldungen die das Gegenteil sagen.
Wem soll man also glauben?

Das Video was ich oben verlinkt habe, wo der Mann sagt, dass ihm die Haare wieder geachsen sind, da geht es ja hauptsächlich um Krebs. Und der Gast sagte, dass sein Vater durch dieses

basische Wasser geheilt wurde.
Das kann man nun glauben oder es bleiben lassen.
Otto Warburg fand schon vor vielen Jahrzehnten heraus, dass Krebs nur im sauren Millieu existieren kann.
Angeblich soll es im Himalaja auch basisches Wasser geben, weshalb die Menschen dort auch so alt werden.
Zum Thema Krebs und Natron (was ja ebenso basisch ist) gibts auch viele Infos:
https://www.youtube.com/watch?v=01_hdwiXQ3A

Subject: Aw: Säure Basen Theorie 2.0
Posted by Haar_Challange_2021 on Thu, 22 May 2014 20:55:42 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

L-Glutamin könnte sehr Interessant sein da es mehrfach positiv wirkt.

- Erhöht den Glutathoin Spiegel (Haupt Antioxidant.)
- Erhöht HGH (Human Growth Hormon) und zuletzt ganz Interessant:
Diese Aminosäure neutralisiert Säuren im Organismus und reguliert so den Säure-Basen-Haushalt.

Entscheidend für die Regulierung des Säure-Basen-Haushalts und eine feste Haut ist auch der Anteil an Glutamin. Diese Aminosäure kann in der Niere giftiges Ammoniak abspalten. Das basische Ammoniakmolekül bindet ein Proton Säure und wird ausgeschieden. Dadurch gelangt zum einen Säure aus dem Körper, zum anderen wird Bicarbonat, welches für die körpereigene Neutralisation von Säuren notwendig ist, eingespart. Damit unterstützt Glutamin die Regulierung des Säure-Basen-Haushalts.