

Das Basisprogramm:

Basenpulver
Reine Flohsamenschalen
Vitamin C Pulver

| Produkt | Dosierung - Einnahme | Tagesdosis |
|---|---|--|
| Vitamin C | Vitamin C Pulver: ¼ Teel. = 1 g 1 Teel. = 4 g | Dauertherapie: 1 Messerspitze täglich Empfehlung: Mischen zu gleichen Teilen mit Basenpulver (Säureneutralisation) |
| Basenpulver = Calcium Magnesium Kalium Zink Silizium | Basenpulver Dr. Eichhorn ½ bis 1 Std. vor dem Essen! Anwendungsmöglichkeiten: -Allgemein bei Übersäuerung -Muskelverspannungen -Ausleitungs- und Entgiftungskuren -Auch als Badezusatz geeignet Bei Halsschmerzen: -Gurgeln mehrmals täglich, bis ¼ stündlich Bei beginnender Infektion: -Je 2 Teelöffel Vitamin-C und Basenpulver in ½ Liter Wasser einrühren und bis 3x täglich trinken (1 bis 2 Tage maximal) -Durchfall und Kopfschmerzen sind in Kauf zu nehmen. | 1 bis 3-mal täglich 1 leicht gehäufter Teelöffel (ca. 2 g) in 100 – 250 ml Flüssigkeit auflösen und trinken ➤ !! morgens nüchtern ➤ ! tagsüber: vormittags u/o nachmittags ➤ !!! abends 1 Stunde vor dem Zubettgehen ➤ Nach dem Sport! |
| Flohsamenschalen | Dosierung: 1 bis 3-mal 1 / 1½ / 2 Teelöffel Je nach Wohlbefinden bis 3x1 Esslöffel täglich Ziel: Stuhl soll weder kleben noch stinken! Bei Verstopfung: Flohsamenschalen mit viel Wasser einnehmen Bei Durchfall: Mehr Flohsamen, jedoch mit wenig Wasser (Stuhleindickung!) Achtung: Nicht unmittelbar zusammen mit Vitaminen (ausser Vitamin-C), Spurenelementen, Mineralien oder Medikamenten einnehmen | |

Minimalprogramm

1 gestrichener Esslöffel = 6 g

Flohsamenschalen: Nach dem Aufstehen: $\frac{1}{2}$ - 1 - $1\frac{1}{2}$ - 2 Teelöffel in ein grosses Glas Wasser mit einer Prise Vitamin-C einrühren

Basenpulver nach Bedarf: 1-2 Teelöffel in ein grosses Glas Wasser einrühren

Vitamin C

- Je nach den Beschwerden darf Vitamin C erhöht werden bis zum Auftreten von Durchfall oder Kopfschmerzen. Diese Nebenwirkungen sind harmlos: Gegebenenfalls Vitamin C reduzieren
- Bei Schnupfen, Husten oder Grippe dürfen Sie unbedenklich 10 g bis 20 g pro Tag einnehmen
- Langfristig nicht mehr als maximal $\frac{1}{2}$ Teelöffel täglich

Vitamin C: Für ein starkes Immunsystem

- Schutz vor *Freien Radikalen*
- Raucher haben einen deutlich höheren Vitamin C Bedarf
- Mehrbedarf bei übermässigem Alkoholkonsum
- Vermindert das Thromboserisiko
- Bei langfristiger Einnahme von Medikamenten
- Bei Schwermetallbelastung
- Ist an allen Wachstumsvorgängen beteiligt
- Beschleunigt Heilungsprozesse
- Bei Leistungsschwäche
- Schützt das Cholesterin vor Oxidation

Basenpulver Dr. Eichhorn

| | | |
|---|-------------------|---------------|
| Ein leicht gehäufter Teelöffel Basenpulver (ca. 2 g) enthält: | Magnesium: | 125 mg |
| | Kalium: | 100 mg |
| | Calcium: | 250 mg |
| | Silizium | 20 mg |
| | Zink | 1.8 mg |

Basenpulver vor dem Schlafengehen vermindert die nächtliche Säurebelastung und verbessert den Schlaf

- *Leberzeit nach chinesischer Vorstellung ist nachts 01h00 – 03h00*
- Die Leber ist ein basenhungriges Organ: Säure belastet die Leber
- Die Leber ist ein hochwallendes Organ: Säurebelastung nachts → Schlafstörung
- Späte, kalorienreiche Abendmalzeiten mit viel Fleisch und Alkohol
→ hohe Säurelast → Leberbelastung!
- Der Mensch entsäuert nachts: Deswegen ist der Morgenurin (ohne Basenpulver) in der Regel sauer (pH 5)
- Wichtigste Einnahmezeit bei Schlafproblemen: 1 Stunde vor dem Zubettgehen

Basenpulver gegen Allergie

- Calcium und Magnesium sind natürliche Antihistaminika

Calcium

- *Längere Einnahme von calciumreichen Nahrungsergänzungsmitteln ohne Vitamin D Zusatz erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall um 30% und das Risiko für ein aggressives Prostatacarcinom um 2.5%. Ohne Vitamin D kann Calcium nicht aus dem Darm resorbiert werden. Vitamin D Einnahme verbessert die Calciumaufnahme¹*
- *Wichtig: Vitamin D Werte im Labor bestimmen lassen!
80% der Bevölkerung weisen erniedrigte bis tiefe Werte auf*

Einnahme morgens oder abends²

- Will man verstärkten Knochenabbau verhindern, sollten bei der Calciumeinnahme keine Fehler gemacht werden.
- In einer Studie mit Frauen nach der Menopause hatte sich gezeigt, dass eine einmalige Dosis von 1000 mg am Abend bereits ein solcher Fehler wäre. Diese Einnahmemethode konnte zwar den Knochenabbau über Nacht aufhalten, aber nicht am folgenden Tag.
- Die Einnahme von morgens 500 mg und abends 1000 mg reduzierte wiederum den Knochenabbau am Tag, jedoch nicht in der Nacht.
- Erst bei einer Einnahme von *500 mg morgens und 1000 mg am Abend* konnte der Knochenabbau sowohl über Nacht als auch tagsüber gehemmt werden. Wohlgermerkt, diese Studie betraf Frauen nach der Menopause, die konkret zur Risikogruppe für Osteoporose gehörten (Zitat³).

Viel Kalium schützt vor Schlaganfall

- Eine hohe Kaliumausscheidung über den Urin, als Mass für eine hohe Kaliumaufnahme, wirkt hirnschützend, denn mit abnehmender Kaliumausscheidung steigt das Risiko für Schlaganfälle.
- Das Risiko liegt bei einer täglichen Kaliumausscheidung von weniger als 1.5 g bei 6.2% und bei einer Kaliumausscheidung von mehr als 3.0 g bei 3.5%⁴.

¹ Aloia JF et al. Vitamin-D supplementation increases calcium absorption without a threshold effect, American Journal of Clinical Nutrition. 2013 [Internet]. 2013 [zitiert am 10. April 2022]. <https://academic.oup.com/ajcn/article/99/3/624/4577449?searchresult=1>.

² Scopacasa F et al. Effects of dose and timing of calcium supplementation on bone resorption in early menopausal women. Hormone and metabolic research. January 2002 [Internet]. 2002 [zitiert am 10. April 2022]. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11833002/>.

³ Rehberg C. Calcium richtig einnehmen. Zentrum der Gesundheit. 2021. [Internet]. 2021 [zitiert am 7. April 2022]. <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/mineralstoffe-spurenelemente/calcium-uebersicht/calcium-richtig-einnehmen>.

⁴ O'Donnell et al., Urinary Sodium and Potassium Excretion and Risk of Cardiovascular Events. JAMA 2011; 306(20): 2229-2238 [Internet]. 2011 [zitiert am 10. April 2011]. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22110105/>.

Studie: Einflüsse von basischen Mineralsalzen (Basenpulver) auf den menschlichen Organismus unter standardisierten Ernährungsbedingungen⁵

Kurzfassung einer wissenschaftlichen Studie (Mai 1995) von Dr. A. Witasek, Institut für Regenerationsforschung, Lans, Österreich. Blindstudie durchgeführt an 60 Patienten. 30 Patienten bekamen eine Mischung aus basischen Mineralsalzen, 30 Patienten ein Placebo Präparat. Es wurde eine basische Nährsalzmischung verwendet, die sich aus den wichtigsten, vom Körper benötigten Mineralstoffen, zusammensetzte.

Die Gruppe mit basischen Mineralsalzen zeigte einen Anstieg der Basenreserven in den Körperzellen, die Placebogruppe blieb hingegen im sauren Bereich.

Folgende **Befindlichkeitsverbesserungen** konnten durch die Gabe von basischen Mineralsalzen signifikant erreicht werden:

- Druck- und Völlegefühl im Bauchraum, Gelenk- und Gliederschmerzen, Muskelverspannungen
- Herzklopfen, Herzjagen, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Juckreiz der Haut

Folgende **Verbesserung der Blutwerte** konnten durch die Gabe von basischen Mineralsalzen signifikant erreicht werden:

- Verringerung der Blutsenkungsgeschwindigkeit (Entzündungszeichen)
- Verringerung des Natriums, Verringerung des Gesamteiweisses, Verringerung des Cholesterins

Aus der Senkung der letztgenannten drei Werten ergibt sich eine **Verbesserung der Fließfähigkeit des Blutes** (Hämatokrit) und somit eine **bessere Sauerstoffversorgung** aller Körpergewebe.

Darüber hinaus konnten **Risikofaktoren für Herzinfarkt und Hirnschlag wesentlich gesenkt** werden. Bei den Patienten, die basische Mineralsalze regelmässig einnahmen, konnte eine stärkere Senkung des systolischen und insbesondere des diastolischen Blutdrucks beobachtet werden.

Es konnte gezeigt werden, dass die Einnahme von basischen Mineralsalzen eine signifikante Abnahme der oft bei Reduktionsdiäten oder Fastenkuren auftretenden Beschwerden bewirkt.

⁵ Witasek A. Einflüsse von basischen Mineralsalzen (Basenpulver) auf den menschlichen Organismus unter standardisierten Ernährungsbedingungen. Säure-Basen-Haushalt. Thieme. ISBN 978-3-13-242690-0. 2019. Seite 137-139.

Flohsamenschalen

Flohsamenschalen (Reinpräparat ohne Zuckerzusatz oder Konservierungsmittel)

- Zu Beginn sind Blähungen möglich, insbesondere bei vorbestehender Neigung zu Blähungen
- Beginnen Sie in diesem Fall mit kleinen Mengen (*1x ½ Teelöffel täglich*) und steigern Sie die Dosierung stufenweise (*2x ½, 3x ½ Teelöffel täglich* usw.)

Einnahme

- NIEMALS OHNE WASSER! KANN IM HALS STECKENBLEIBEN!
- Flohsamenschalen in ein grosses Glas Wasser geben, umrühren und sogleich trinken, vorzugsweise morgens gleich nach dem Aufstehen oder tagsüber/abends
- Bei Gewichtsproblemen ¼ Std. vor dem Essen: Vermittelt Sättigungsgefühl

Wirkung der Flohsamenschalen

- Rascheres Sättigungsgefühl dank Füllung des Magens → weniger Hunger!
- Raschere Passage des Nahrungsbreis durch den Dickdarm
- Schnellere Ausscheidung von zellschädigenden, krebsfördernden Stoffen
- Druckminderung im Darm → weniger Divertikulose (Darmausstülpungen)
- Vermehrte Knetwirkung → der Darm arbeitet effizienter
- Geschmeidiger Stuhl → weniger Hämorrhoiden
- Vermehrung der „guten“ Bakterienmasse (Nährstoffe für Bakterien)
- Reduktion von Fäulnis- und Gärungsbakterien → Stuhl nicht mehr stinkend!
- Schutzwirkung gegen halbverdaute Proteine und Antigene
- Bindung von Toxinen (Darmgifte belasten das Immunsystem!)
- Hemmung der Aufnahme von Aluminium durch die Darmwand
- Schonwirkung auf das Immunsystems: 80% des Immunsystems befinden sich im Darm!
- *Sehr deutliche Krebshemmung! Weniger Ballaststoffe → mehr Krebs!*
- Mit 10 g Flohsamenschalen/Tag sinkt der Cholesterin durchschnittlich um 4 bis 8%, das LDL um 8 bis 12%⁶
- Bindung von Gallensäuren → weniger Cholesterin
- Hemmung der Zuckeraufnahme durch die Darmwand

Bei welchen Erkrankungen sind Nahrungsfasern (Flohsamenschalen) ganz besonders wichtig:

- Allergie, Neurodermitis, erhöhte Blutfette, Verstopfung, grundsätzlich bei allen Zuständen von Verschlackung und insbesondere bei Divertikulose im Dickdarm

⁶ Anderson JW, Davidson MH, Blonde L, Brown WV, Howard WJ, Ginsberg H, Allgood LD, Weingand KW. Long-term cholesterol-lowering effects of psyllium as an adjunct to diet therapy in the treatment of hypercholesterolemia. Am J Clin Nutr. 2000 Jun;71(6):1433-8. PubMed PMID: 10837282151 [Internet]. 2000. [zitiert am 10. April 2022]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10837282>.