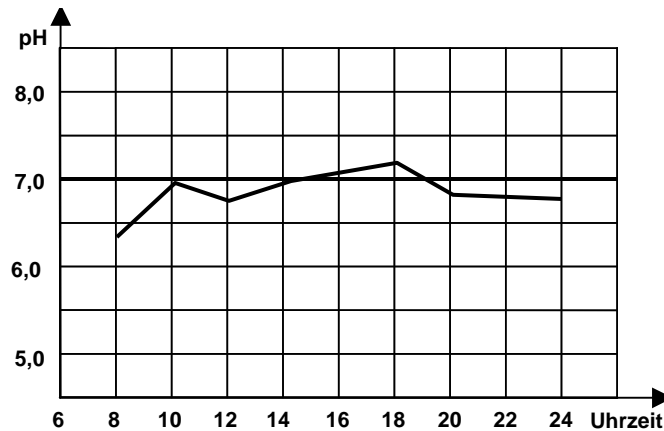


Entgleisungsstufe 2 bedeutet: Die Tageswerte weisen eine geringe Dynamik auf.  
Die Werte nach 10:00 Uhr schwanken z. B. nur zwischen pH 6,7 und pH 7,3.



Unter einer Übersäuerung der Stufe 2 verstehen wir, wenn bei einer Messung der pH-Werte des Urins, die Messwerte nach 10 Uhr nur sehr geringe Schwankungen um den neutralen Bereich aufweisen. Die Messergebnisse liegen zwischen pH 6,7 und pH 7,3, somit fehlt die Dynamik eines gesunden Körpers, bei dem die Werte um mehr als einen ganzen pH-Wert schwanken. Ein gesunder Säure-Basen-Haushalt (SBH) zeichnet sich mit einem sauren Urin (pH 6,4 - 6,7) vor und einem basischem Urin (7,3 - 8,0) nach den Mahlzeiten aus. Fehlt diese Dynamik so ist dies ein Zeichen, dass der SBH nicht stimmt. Wir haben die fehlende Dynamik als 2. Kriterium eines gesunden Säure-Basen-Haushaltes definiert.

Wichtig für die Dynamik ist die richtige Messung des Tagesprofils. Man sollte nur 3 Hauptmahlzeiten haben z. B. 8:00 Uhr, 12:00 Uhr, 18:00 Uhr und ausreichend trinken (pro 25 kg Körpergewicht 1 Liter ist ausreichend), damit man mindestens alle 2 Stunden auf Toilette gehen kann. Dabei sollten Sie jeden Urin messen und keinen vergessen. Stellen Sie bei der Messung der pH-Werte fest, dass Sie keine ausreichende Dynamik haben, dann kann man dies die nächsten Tage noch überprüfen.

### Test für die ausreichende Dynamik:

- 1) Essen Sie 3 Stunden nichts (vormittags oder nachmittags) und gehen Sie dann auf Toilette und messen Sie Ihren pH-Wert (A-Wert).
- 2) Direkt anschließend nehmen Sie eine große Mahlzeit zu sich (egal ob gesund oder ungesund, Hauptsache viel)
- 3) Messen sie eine Stunde nach dem Essen erneut den pH-Wert (B-Wert).

Der B-Wert muss jetzt mindestens 1,0 pH höher (basischer) liegen als der A-Wert. Hiermit können Sie jetzt wirklich ganz genau die Dynamik testen und so beweisen, ob wirklich eine Störung des 2. Kriteriums vorliegt.

Die morgendlichen Werte sind für die Beurteilung des 2. Kriteriums irrelevant (meistens sind die Werte morgens sehr sauer, also die Werte eines Gesunden).

Aus Erfahrung können wir sagen, dass es heute selten Menschen gibt, die bei einer ersten Messung Ihres Lebens eine Störung des 2. Kriteriums messen. Bei einer ersten Messung zeigt sich fast immer eine Störung des 1. oder des 3. Kriteriums (oder ein gesunder SBH). Die Störung des 2. Kriteriums zeigt aus unserer Erfahrung eine Übersäuerung der Zelle - und nur der Zelle. Der extrazelluläre Raum ist nicht (mehr) übersäuert und der intrazelluläre Raum ist (noch) übersäuert.

Wenn wir eine Störung des 2. Kriteriums messen, war der Körper früher (vor ein paar Monaten) vermutlich auch extrazellulär übersäuert (Kriterium 1), ist dies aber jetzt glücklicherweise nicht mehr. Vermutlich haben Sie Entsäuerungskuren, Ernährungsumstellungen oder andere Dinge unternommen, sodass der Körper schon einen ersten großen Schritt in Richtung Gesundheit getan hat. Leider ist bei diesen Bemühungen nicht ausreichend darauf geachtet worden, dass hochwertige Mineralien, die auch intrazellulär aufgenommen werden können, verwendet wurden. Intrazellulär können fast ausschließlich nur organische Mineralien aus der Nahrung aufgenommen werden, am besten in kolloidaler Form. Aus diesem Grunde messen die meisten Menschen auch erst während oder nach Therapien, Entgiftungen oder anderen Maßnahmen diese Störung.

Um den SBH wieder voll in Gang zu bringen, muss man also hier in erster Linie die intrazellulären Säuren mobilisieren und zur Ausscheidung bringen. Dabei wandern die Säuren zuerst aus der Zelle in den extrazellulären Raum und können dann über den Urin ausgeschieden werden. Somit führt eine intrazelluläre Übersäuerung bei der Entsäuerung auch immer wieder zu einer extrazellulären Säureanreicherung, die dann auch wieder gelöst werden muss.

In der Praxis hat sich folgendes Vorgehen bewährt:

1. Eine basische Ernährung ist die Grundlage und Voraussetzung für eine Regulierung des SBH. Besonders wenn die Säuren nur noch in der Zelle sind, können diese eben nur über die "guten" Mineralien aus der Nahrung mobilisiert und ausgeschieden werden. Bitte lesen Sie zur allgemeinen Ernährung den Ratgeber, denn oft wird eine basische Grundausrichtung der Ernährung missverstanden.

2. Besonders gut können organische Mineralien in kolloidaler Form intrazellulär aufgenommen werden. In der Nahrung liegt auch ein Teil der Mineralien kolloid vor, jedoch kann es sehr lange dauern, bis man nur über Lebensmittel die Säuren aus der Zelle bekommt. Deshalb empfehlen wir die direkte Zufuhr von organischen kolloidalen Mineralien. Eine Dosis von 3 x täglich 50 ml ist in der Regel ausreichend.

Die schnelle und problemlose Aufnahme ist der Grund, warum kolloidale Mineralien vermutlich die beste Form der Mineralversorgung darstellen und warum bei der Einnahme auch sofort eine starke Entgiftungsreaktion einsetzt. Dieser Vorteil der guten Aufnahme und Wirkung im Körper führt aber für den heutigen Zivilisationsmenschen zu einem Problem. Die einsetzende Entgiftung ist oft sehr stark. Je vergifteter wir sind, umso stärker sind die Reaktionen und umso nötiger wäre eine Kur. Je länger man die kolloidalen Mineralien einnimmt, umso besser verträgt man sie (da man dann schon einen Teil der Gifte ausgeschieden hat). Um nicht von Entgiftungsreaktionen überrumpelt zu werden, beginnt man idealerweise mit einer kleinen Dosis. Sollten Entgiftungssymptome auftreten, kann man mit Enzymen der Grünen Papaya Abhilfe schaffen.

3. Um die Ernährung noch aufzuwerten, empfehlen wir die Einnahme von 3 x täglich 1 TL Pianto. Pianto unterstützt die kolloidalen Mineralien, sodass diese noch besser wirken können.

4. Als letzter, aber deshalb nicht weniger wichtiger Punkt, ist das Trinken von ausreichend mineralarmer Flüssigkeit. (Bitte die Rubrik Trinken und den Punkt 5 bei der Entsäuerungskur III lesen.)

**Achtung:** Bitte keine anorganischen Mineraltabletten oder anorganischen Basenpulver einnehmen, denn diese überladen nur den extrazellulären Raum mit Mineralien, können aber nicht intrazellulär entsäuern. Außerdem würden die guten organischen Kolloide dann schlechter resorbiert, sodass die anorganischen Mineralien die Wirkung der guten Nahrung und obiger Präparate herabsetzen können und so evtl. sogar die ganze intrazelluläre Entgiftung gestoppt würde. Aufgepasst aufs Wasser, denn auch hier können große Mengen anorganischer Mineralien enthalten sein, die die intrazelluläre Entsäuerung hemmen können.

Wenn all diese 4 Maßnahmen strikt befolgt werden, so beginnt die intrazelluläre Entsäuerung sofort. Wie schon oben erwähnt, muss der Körper die aus der Zelle in die Zellumgebung (extrazellulären Raum), in das Bindegewebe abgegebenen Säuren auch ausscheiden. Wird die Säure zu schnell aus der Zelle mobilisiert, dann kann es passieren, dass der Körper die Säure nicht schnell genug ausscheiden kann und sich so die Säure im Bindegewebe ansammelt und dies zu einer Entgiftungskrise führt. Kommt es zu so einer Entgiftungskrise, dann kann man durch Einläufe, Basenbäder und basische Citrate das Entgiften, wie bei der Entsäuerungskur I beschrieben, unterstützen.

Sie schaffen die Säuren also vom intrazellulären Raum in den extrazellulären Raum. Ist der extrazelluläre Raum überfordert, reduzieren Sie Ihre Maßnahmen oder unterstützen Sie die Ausscheidung des extrazellulären Raums kurzzeitig mit Citraten (nicht bei basischem Morgenurin!), Einläufen, genügend Flüssigkeit und basischen Bädern.

Basische Bäder sind außer bei einer Entgiftungskrise nicht erforderlich, denn hier wird nur der extrazelluläre Raum erreicht.

3 Monate nach Beginn der Entsäuerungskur II sollte man die Messung der drei Tagesprofile der pH-Werte wiederholen, um zu sehen, was sich geändert hat und welche weiteren Schritte erforderlich sind, um den Säure-Basen-Haushalt weiter zu verbessern. Eine Woche vor der Kontrollmessung sollten die oben empfohlenen Präparate unbedingt abgesetzt werden.

Basische Ernährung Bitte essen Sie abends keine Kohlenhydrate und keine Rohkost (besser gekochtes Gemüse mit ausreichend Leinöl und viel Eiweiß).			
Ausreichend reines Wasser Trinken			
	Kolloidale Mineralien	Pianto	Grüne Papaya (Enzyme) - nur bei Bedarf -
Eingewöhnung	3 x 20 ml	3 x ½ TL	
1 Monat	3 x 50 ml	3 x 1 TL	3 x 2 Tabletten
2. Monat	3 x 50 ml	3 x 1 TL	3 x 2 Tabletten
3. Monat	3 x 50 ml	3 x 1 TL	3 x 2 Tabletten
1 Woche	Setzen Sie alles ab.		
Abschluss	Kontrollmessung der pH-Werte über 3 Tage bei jedem Toilettengang		

Für die Entsäuerungskur II benötigen Sie für 1 Monat:

1 x Kolloidale Mineralien á 3785 ml

1 x Kolloidale Mineralien á 946 ml

1 x Pianto á 390 ml

(1 x Grüne Papaya á 180 tab, nur bei Bedarf)

Mögliche Ergebnisse der Kontrollmessung und die sich daraus ergebenden Empfehlungen:

a) Die Tagesprofile zeigen jetzt eine Störung des 1. Kriteriums. Somit war der Schritt der Entsäuerungskur II erfolgreich, denn die Säure ist aus der Zelle ins Bindegewebe gewandert, sodass sie jetzt viel leichter ausgeschieden werden kann. Jetzt sollten Sie die Entsäuerungskur I anschließen. Wenn die Werte nur schwach sauer während des Tages waren, dann ist eine Zeit von 6 Wochen für die Kur I ausreichend, bevor die pH-Werte wieder gemessen werden sollten. Sind die Werte stark sauer, so sollte man eine volle 3 Monatskur I anschließen. In jedem Falle ist es zu empfehlen, während der Entsäuerungskur I die Einnahme von Pianto weiterzuführen, um eine höhere Vitalstoffzufuhr zu gewährleisten, sodass nicht nur das Bindegewebe sondern auch schon die Zelle während der Entsäuerungskur entsäuert wird. Bei der klassischen Entsäuerungskur I ist Pianto nicht Pflicht.

b) Die Dynamik hat sich verbessert, ist aber noch nicht ausreichend. Wenn Sie positive Veränderungen und körperliche Erfolge erzielen konnten, sind Sie auf dem richtigen Weg, aber noch nicht am Ende.

Erwarten Sie nicht zu schnell Erfolge. Sicher haben einige Menschen Glück, dass sich Symptome in einigen Wochen verabschieden, aber in der Praxis zeigt sich immer wieder, dass es in der Regel seine Zeit dauert. Solange es über Wochen und Monate gesehen aufwärts geht, ist alles ok.

Besteht bei Ihnen diese Entgleisung schon über Jahre oder Jahrzehnte dann kann es sinnvoll sein eine komplette Darmsanierung durch zu führen. Eine Darmsanierung bestehend aus einer Darmreinigung und einem Darmaufbau.

c) Die Tagesprofile entsprechen dem eines gesunden Menschen. Gratuliere! Sie haben es geschafft ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Bitte kontrollieren Sie in 3 Monaten nochmals die Tagesprofile, damit Sie sehen können, ob Sie es tatsächlich geschafft haben oder ob Sie ohne die unterstützenden Maßnahmen zurückfallen und evtl. doch noch ein paar Monate zumindest einen Teil der Maßnahmen benötigen, um den SBH dauerhaft im Gleichgewicht zu halten.

Dipl.Ing. Dipl.hol.en.med. Dominik Golenhofen

#### **Haftungsausschluss**

Die Nutzung dieser Informationen geschieht auf eigene Verantwortung, sie ersetzen keinesfalls die Untersuchung und Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Vor Anwendung der Informationen sollte ein Arzt oder Heilpraktiker befragt werden. Bei körperlichen und psychischen gesundheitlichen Problemen empfiehlt Agenki die regelmäßige Vorstellung bei einem Arzt, Heilpraktiker und/oder Psychotherapeuten und die Befolgung der vereinbarten Therapie.