



# Magenübersäuerung

## Pufferlösungen

Wenn im Magen zu viel Säure produziert wird, lässt sich das meistens nicht durch die Einnahme von Basenmitteln (Magnesiamilch, Rohasalz, etc.) kurieren. Ganz im Gegenteil, der Körper reagiert auf diese Neutralisationsversuche häufig mit gesteigerter Produktion von Magensäure. Schließlich hat er seine Gründe, warum er so viel Magensäure produziert.

Falls ich diese Gründe nicht verstehen kann, gibt es trotzdem eine Methode, die überschüssige Säure zu neutralisieren%ohne den Magen zu Gegenmaßnahmen zu reizen. Der chemische Fachbegriff dafür ist PUFFERLÖSUNG, eine schwache Säure plus ihr gelöstes Salz.

Das lässt sich in der Küche ganz leicht selber machen:

- 1 TL Effektive Mikroorganismen (EM-1) in ein Glas Wasser plus eine Prise Salz
- Zitronensaft plus eine Prise Salz in einem großen Glas Wasser
- Vit.-C, L-Cystein, Magnesiumcitrat, etc., in Wasser plus eine Prise Salz

Das alles ergibt ziemlich gute Pufferlösungen. Wichtig ist, dass das fertige Getränk soviel Salz enthält, dass es nicht mehr sauer schmeckt und süffig%wird. Wenn es zu salzig geworden ist, einfach weiter verdünnen. Falls es noch zu sauer schmeckt und den Magen verknotet, mehr Salz zufügen und eben solange herum panschen, bis es stimmt. Schon nach wenigen Versuchen werden sie zum Experten, denn ihr Magen und ihre Geschmacksnerven werden sie deutlich wissen lassen, ob ihr selbst gemachtes Getränk lindernd wirksam ist oder nicht.

So eine frisch gemachte Pufferlösung vor jeder Mahlzeit getrunken - und im Fall einer akuten Übersäuerung zusätzlich jedes mal und sofort(!) bei auftretenden Schmerzen - verschafft schnelle Beruhigung. In akuten Fällen und bei Schmerz-Attacken nach 10 Minuten auf die Pufferlösung folgend einen gestrichene TL Basenpulver (z.B. Kaisernatron oder Meine Base) in einem großen Glas Wasser trinken und etwas später noch einmal ein Glas Wasser.

## aktiv-Bentonit und Zeolith

In Natronlauge gekochtes Bentonit wird als aktiv-Bentonit bezeichnet und ist z.B. bei Magengeschwüren von Kühen (saurer Silagefutter im Winter) das Mittel der Wahl. Mischungen von Zeolith plus aktiv-Bentonit sind neben ihrer Wirkung als Ionenaustauscher und Radikalfänger gleichzeitig ein wirksames Entsäuerungsmittel. Nicht aktiviertes Bentonit ist schwer verträglich und bereitet eventuell Magenprobleme.

Während Zeolith (ein gemahlene Vulkangestein) den Darm eher abschabt, glättet Bentonit - (eine Mineralerde aus Vulkanasche) und hilft dadurch bei Magen- und Darmentzündungen. Trotzdem kann es bis zum 180-fachen seines Eigengewichtes absorbieren, z.B. von Zeolith losgeschabte Fäkalschlacken und Mikroorganismen. Deswegen sollte aktiv-Bentonit Bestandteil jeder Darmkur sein, insbesondere, wenn Entzündungen und Geschwüre beteiligt sind. Es wirkt wie Zeolith als Ionenaustauscher und Radikalfänger, jedoch weniger stark. Dafür hat es die sanften, glättenden Eigenschaften von Heilerde. Eine Mischung aus ungefähr 80% Zeolith und 20% aktiv-Bentonit hat sich in vielen Fällen gut bewährt.

Wird ein wenig EM-Keramikpulver zugefügt und 1 TL der Mischung zusammen mit 1 TL EM-1 in einem Glas Wasser eingenommen, kommt noch wirksame Symbioselenkung dazu.

**Mehr Info plus Fotos:** [www.gesund-im-net.de/selbsthilfe/hausrezepte.htm#magen](http://www.gesund-im-net.de/selbsthilfe/hausrezepte.htm#magen)

**Bei zu wenig Magensäure:** 5 bis 15%ige Salzsäure (lebensmittelecht) kaufen, davon 5-10 Tropfen in einem Glas Wasser verdünnt zu jeder Mahlzeit trinken.