

**Mosaik**  
—  
bei GOLDMANN

### *Buch*

Das traurige Ende der meisten Diäten: Trotz Kalorienzählen und fett-armen »Hasenfutters« wollen die Pfunde nicht weichen. Das Autorenpaar Young hat herausgefunden, warum herkömmliche Diäten zum Scheitern verurteilt sind: Die Ursache für hartnäckiges Übergewicht, einen lahmen Stoffwechsel und ein schwächelndes Immunsystem ist das Ungleichgewicht von Säuren und Basen im Körper – hervorgerufen durch falsche Ernährung. Die sensationelle pH-Formel bringt sie wieder in Balance, macht schlank, fit und gesund und beugt erfolgreich Diabetes, Herzkrankheit und Krebs vor. 150 leckere und »leichte« Rezepte zeigen, welche Nahrungsmittel man essen und welche man vermeiden sollte, um dauerhaft in Form zu bleiben.

### *Autoren*

Dr. Robert O. Young ist renommierter Mikrobiologe und Ernährungswissenschaftler. Er forscht vor allem auf den Gebieten Diabetes, Krebs und Aids und hält weltweit Vorträge über Gesundheit und Wohlbefinden.

Shelley Redford Young ist Physiotherapeutin und beschäftigt sich intensiv mit Fragen der gesunden Ernährung.

*Von den Autoren außerdem bei Mosaik bei Goldmann*

Die pH-Diät (16846)

Robert O. Young  
Shelley Redford Young

# Die pH-Formel

für das Säure-Basen-  
Gleichgewicht

Ihr sicherer Weg zur Traumfigur

Aus dem Amerikanischen  
von Stefanie Hutter

**Mosaik**

---

bei GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch sind von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



**FSC**

**Mix**

Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940  
www.fsc.org  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*  
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

4. Auflage

Deutsche Erstausgabe September 2003

© 2003 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2002 by Robert Young, Ph. D.

Published by Arrangement with Warner Books, Inc., New York, NY

All rights reserved

Originaltitel: The pH Miracle. Balance Your Diet, Reclaim Your Health

Originalverlag: Warner Books, Inc., New York

Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische Agentur

Thomas Schlück GmbH, 30827 Garbsen

Umschlaggestaltung: Design Team München

unter Verwendung eines Fotos von Zefa/Emely

Redaktion: Gerhild Gerlich

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Kö · Herstellung: Ina Hochbach

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-16374-8

[www.mosaik-goldmann.de](http://www.mosaik-goldmann.de)

Für Antoine Béchamp. Wären seine wichtigen Erkenntnisse nicht unbeachtet geblieben, wäre die Mehrheit der Menschen von den infektiösen und degenerativen Krankheiten des 20. Jahrhunderts verschont geblieben.

Für unsere wunderbaren, gesunden vier Kinder: Adam, Ashley, Andrew und Alex. Für unseren Schwiegersohn Mathew und unseren ersten, kerngesunden Enkel CharLee, die alle nach der *pH-Formel* leben.

Für unsere Zukunft – die Kinder einer sich ständig verändernden Welt mit immer neuen Herausforderungen. Wir hoffen, dass *Die pH-Formel* in ihre Köpfe und Herzen Eingang findet und zur Grundlage für eine gesündere, glücklichere Welt werden kann.

---

## Dank

*Wenn ich weiter als andere gesehen habe, dann nur deshalb, weil ich auf der Schulter von Giganten stand.*

Sir Isaac Newton

Dieses Zitat drückt sehr gut aus, wie ich (Rob) zu den Männern und Frauen stehe, die mein Lebenswerk stark beeinflusst haben. Ihre Weisheit, ihr Wissen, ihre Inspiration und Unterstützung haben zum Wunder der *pH-Formel* geführt. Das Werk des französischen Wissenschaftlers und Arztes Antoine Béchamp (1816–1908) hat mir die Augen und das Herz geöffnet und stand am Ausgangspunkt meiner wissenschaftlichen Forschungen und Entdeckungen über das Wesen von Krankheit und Gesundheit. Dafür werde ich ewig dankbar sein. Die Anerkennung und Umsetzung seiner Lehre vom Pleomorphismus, der Viel- und Mehrgestaltigkeit von Organismustypen, der Ausbildung verschiedener Formen und Funktionen in Abhängigkeit vom Milieu, hätte der Menschheit viel Leid erspart.

Die moderne westliche Medizin folgt aber immer noch der Theorie der Infektionskrankheiten des französischen Chemikers und Biologen Louis Pasteur (1822–1895). Auch wenn ich heute nicht mehr Pasteurs Theorie vom Monomorphismus von Bakterien (Mikroorganismen) teile, den Theorien Béchamps und des deutschen Zoologen Günther Enderlein (1872–1968) als Mikrobiologe folge, haben mich Pasteurs mikrobiologische Arbeiten inspiriert.

Meine ewige Partnerin, Freundin und Liebe meines Lebens, Shelley, war mir immer Quelle der Inspiration und des Lichtes. Mit ihrer Liebe zu den Menschen, besonders den Kindern, ihrer Kreativität und Intelligenz hat sie sich das Wunder der *pH-Formel* zu Eigen gemacht und ermöglicht, dass die Neue Biologie für jeden erlernbar und verständlich wird.

Ich habe vielen Begleitern und Förderern meiner Arbeit zu danken, allen voran dem Wissenschaftler Dr. Neil Solomon, dem Bestseller-Autor James Redfield, ohne dessen Hilfe dieses Buch nicht vor Ihnen liegen würde, Diana Baroni von Warner Books und Colleen Kapklein, die mit uns gemeinsam *Die pH-Formel* zu jenem wunderbar einfachen Vermächtnis an die Welt machte. Ihr gilt unsere Dankbarkeit für die vielen Stunden engagierter Arbeit.

Und schließlich möchte ich meinem Schöpfer danken, von dem alle guten Gaben, der Atem alles Lebendigen und der Sinn meines Lebens und meiner Mission herrühren.

Und ich (Shelley) möchte an dieser Stelle meinem Mann Robert, dem unermüdlichen Forscher des Lebens, danken für all seine Unterstützung, seinen Einsatz und seine Ausdauer, mit der er den Leidenden dieser Welt Wahrheit und Licht in ihr Leben brachte.

Unseren Söhnen Adam, Andrew und Alex und unserer Tochter Ashley Rose, die stets verständnisvoll und hilfsbereit waren, unsere häufige Abwesenheit nicht nur als eifrige Anhänger der Neuen Biologie geduldig ertragen haben.

Unseren lieben Freunden, den Mitgliedern der großen Young- und Redford-Familie, die mir Mut machten, Rezepte auf der Basis der *pH-Formel* zu entwickeln und diese »nach draußen« zu tragen.

*Dank*

---

Den Heilerinnen Maren Hale, Angelique und Chrystyanna Queensley und Lonnie Birdsall, die mir Rezepte zur Verfügung stellten, die von *innen* her heilen. Und schließlich danke ich meinen treuen Freunden Russ und Mary Anne Green. Dank allen!

In heilender Liebe und dem Licht unseres Schöpfers, der uns alle nährt

*Ihr Robert O. Young und Ihre Shelley Redford Young*



---

# Inhalt

Vorwort .....	14
---------------	----

## TEIL 1

Die Theorie – das Warum, Was und Wie .....	17
1 Die Neue Biologie – die neue Lehre vom Leben .....	18
Wie wir zu dieser Ernährungsweise kamen .....	27
2 Säure, Blut und <i>Candida</i> – die unheilige Allianz .....	31
Die Säure .....	32
Das Blut .....	33
Die <i>Candida</i> .....	36
Damit kommen wir wieder – zur Säure .....	40
Wenn die Fische krank sind, wechseln wir das Wasser .....	41
Altes Wissen neu entdeckt .....	42
Viele Formen – die zyklische Entwicklung von Mikroorganismen .....	44
Übersäuerung ist völlig normal – beim Leichnam! .....	47
Keime, Symptome oder Krankheit? .....	48
Häufige Probleme durch Übersäuerung .....	49
Säuglinge und Kleinkinder sind besonders empfindlich .....	61
Wie »sauer« sind Sie? .....	61
Wie »befallen« sind Sie? .....	63
Wodurch entsteht das Ungleichgewicht, und woher kommen die Pilze? .....	65
Dieses Programm macht alles anders .....	66

3	Die richtige Verdauung – der Weg zur Gesundheit . . . .	68
	Eins, zwei, drei . . . . .	69
	Die »freundlichen« Bakterien – die nützlichen Symbionten . . .	70
	Der Dünndarm – der große Zubringer . . . . .	73
	Der Dickdarm – die große Kläranlage oder Gifthalde . . . . .	75
	Der Schleim – Säurebinder oder Kleister . . . . .	78
	Probiotika aus der Apotheke – die Darmflora auffrischen . . . . .	81
4	Man ist, was man isst . . . . .	85
	Was man essen soll . . . . .	87
	Was man meiden soll . . . . .	113
5	Man ist, was man trinkt . . . . .	139
	Wasser . . . . .	139
	Saft . . . . .	142
	Der »Grüne Drink« . . . . .	148
6	Trennkost – das Konzept für effiziente Nährstoffaufnahme . . . . .	151
	Das Grundprinzip der Trennkost – kurz und bündig . . . . .	157
	Zusätzliche Anmerkungen – Zitrone und Limone . . . . .	161
	Essen und Trinken – immer getrennt . . . . .	161

## TEIL 2

	Das Programm – die praktische Umsetzung der pH-Formel . . . . .	163
7	Umstellung – das Zwölf-Punkte-Programm . . . . .	167
	Umstellung 1: Frühstück . . . . .	168
	Umstellung 2: 70:30 . . . . .	170
	Umstellung 3: Rohkost . . . . .	171

---

Umstellung 4: Nachtisch	173
Umstellung 5: Fleisch	174
Umstellung 6: Milchprodukte	175
Umstellung 7: Hefe	176
Umstellung 8: Weißmehl	178
Umstellung 9: Weißer Reis	178
Umstellung 10: Zuckerzusatz	179
Umstellung 11: Obst	179
Umstellung 12: Würzen	180
<b>8 Entschlacken – Licht ins Dunkel der Zellen bringen</b>	<b>184</b>
Die Entschlackung – Reinigung und Entgiftung	185
Die Grundnahrungsergänzungen	190
Ein typischer Entschlackungstag	197
Entschlacken bedeutet wirklich »ent-schlacken«	198
Worauf Sie achten sollten	199
Entschlacken beendet – was nun?	201
Nahrungsergänzungen aufstocken	202
Der letzte Akt	203
Ganz selbstverständlich – basisch	204
<b>9 Motivation – das Ziel ist der Weg</b>	<b>206</b>
<b>10 Nahrungsergänzungen – die ultimativen Nahrungsbausteine</b>	<b>220</b>
Am Beginn steht die Produktauswahl	221
Dosen, Dosierungsbereiche und Darreichungsformen – Steckapsel & Co.	221
Kolloide – die flüssigen Helfer	223

Wirkstoffe, Rezepturen und Anwendungsspektrum der Ergänzungsempfehlungen .....	225
Die Stars .....	226
Die Nebenrollen .....	233
Die Enzyme .....	240
Die Statisten .....	244
Probiotika – die mikrobiologischen Produkte .....	250
Mit natürlichen Nahrungsergänzungen Krankheitszeichen angehen .....	251
<b>11 Gesundheit aus der Küche – Warenkorb,</b> <b>Handwerkszeug und Tipps und Tricks .....</b>	<b>264</b>
Die Speisekammer .....	264
Die richtigen Werkzeuge .....	268
Keimlinge ziehen .....	271
Keimlinge verarbeiten .....	273
Das Trocknen von Gemüse und Nüssen .....	274
Tipps und Tricks .....	275
 <b>TEIL 3</b>	
<b>Basische Rezepte – Frische und Gesundheit auf den Tisch .....</b>	<b>279</b>
 Die Wahl des richtigen Rezepts – Gesundheit soll auch schmecken .....	 280
Frühstücksideen .....	284
Rasch zubereitete Mahlzeiten .....	285
Rezepte für alle Gelegenheiten .....	286
Rezepte für Fortgeschrittene .....	287
80 oder 20? .....	289
Gesunde Snacks und Beilagen .....	290

---

Salate .....	292
Salatmarinaden .....	303
Suppen .....	310
Hauptgerichte .....	329
Snacks und Beilagen .....	372
Saucen .....	386
Würzen, Dips, Aufstriche und Füllungen .....	391
Säfte .....	409
Milch aus Nüssen und Samen .....	414
Brot .....	415
Knusprige Snacks .....	417
Körner und Pie .....	423
Austauschtabelle – alte Rezepte anpassen .....	425
Anhang .....	427
Weitere Anregungen .....	427
Wissenswertes .....	427
Lesenswertes .....	427
Quellen .....	428
Sachregister .....	437
Rezeptregister .....	446

---

## Vorwort

*Ich habe meinen Körper gelehrt, sich umzustellen.  
Er mag es. Ich liebe es.*

Jane Clayson, Co-Moderatorin der Early Show

Das Team der »Early Show« bezeichnet ihn scherzhaft als »Sumpfwasser«, meinen Grünen Drink, das Grüngemüse, das ich jeden Morgen um 4 Uhr 30 trinke. *Grüngemüse zum Trinken* hört sich seltsam an, aber dieser flüssige Mix (ob »frisch« oder aus der Stekkapsel) ist ein schnelles, natürliches, Sauerstoff spendendes, belebendes Getränk. Dieser Power-Drink ist aber nur ein Aspekt einer Lebensweise, die meine Gesundheit gerettet und mir neue Einsichten gebracht hat.

Ich traf Dr. Robert Young vor zehn Jahren. Meine Mutter hatte mir bereits seit Jahren von seiner Philosophie und Neuen Biologie erzählt, aber ich war, ehrlich gesagt, skeptisch. Dann wurde ich krank. Und zwar auf eine Weise, die alle Schulmediziner, die ich aufsuchte, vor ein unlösbares Problem stellte. Die Diagnosen reichten von Parasiten im Darm bis zu Reizdarmsyndrom. Keine zwei Ärzte waren sich über die Diagnose einig, ganz zu schweigen von der Behandlung.

Ich war völlig verzweifelt. Dr. Young gab mir einen Termin, doch als ich seine Räume betrat, steckte ich noch voller Zweifel. Was konnte ein Mikrobiologe schon ärztlich über meine Gesundheit aussagen? Was konnte er, was ein medizinischer Fachmann nicht konnte?

Dr. Youngs Anamnese und Therapie bestanden im Grunde daraus, mein Leben zu verändern. Er nahm mir lediglich etwas Blut ab und schaute es sich unter dem Mikroskop an. Meine Beschwerden hatte ich nicht im Einzelnen genannt, aber Dr. Young konnte mir meine Symptome dezidiert nennen. Er »las« mein Blut unter dem Mikroskop! Dann sagte er mir, dass ich zwei Möglichkeiten hätte: weitermachen wie bisher, meinen Zustand als gegeben hinnehmen, oder ernsthafte Veränderungen vornehmen, auf eine völlig neue Art leben. Das hieß: Ernährungsumstellung und Nährstofftherapie. Was ich bei diesem ersten Termin von Dr. Young über Grüngemüse, reines Wasser, Zucker und übersäuertes Blut gelernt habe, zeigte fast sofort Wirkung.

Seither halte ich mich sorgfältig an das, was in diesem Buch als *pH-Formel* bezeichnet wird. Das klappt nicht immer ganz, manchmal verfall ich in alte, schlechte Gewohnheiten und greife zu Süßigkeiten und anderen wertlosen und im Endeffekt schädlichen Dingen. Ich merke jedoch, wie mein Körper darauf reagiert, und bin sehr schnell wieder im Lot.

Meine Geschichte ist natürlich nicht so sensationell wie die von Menschen, die durch diese Ernährungs- (Lebens-)Weise Krebs im fortgeschrittenen Stadium besiegen konnten, ich weiß aber von diesen unwahrscheinlichen Erfolgen, die Dr. Young in seiner Praxis verzeichnen kann.

Dass diese Ernährungsweise ein Leben völlig verändern kann, das weiß ich nun schon seit Jahren. Es ist eine Offenbarung, eine völlig neue Betrachtungsweise. Sie verändert unsere Einstellung zu uns selbst, zu Krankheit und zu unseren Lebensmitteln selbst. Dr. Youngs System, seine Neue Biologie und seine Philosophie, verändert nicht nur Ihre Auffassung von der Funktionsweise des

menschlichen Körpers – es verändert auch Ihren Geist. Ernährung beeinflusst Geist und Körper und wirkt auf die Seele.

Der Anfang mag schwierig sein. Das Programm scheint revolutionär zu sein, fremd, sobald sich aber das erste Wohlgefühl, ein Gefühl der Leichtigkeit und Kraft, einstellt, dann läuft alles leicht.

*Jane Clayson*



## TEIL 1

---

# Die Theorie – das Warum, Was und Wie

---

# 1 Die Neue Biologie – die neue Lehre vom Leben

Ein neues Zeitalter bricht an. Ein Zeitalter der vollkommenen, ganzheitlichen Gesundheit, Vitalität und des Wohlbefindens. Eine Zeit der Aktivierung auch unserer allerletzten Zelle, der Maximierung der Lebenskraft unseres Körpers. Eine Zeit des naturgemäß schlanken und gesunden Körpers! Dieses Buch bringt dieses Licht in Ihr Leben. Es hilft Ihnen zunächst, die revolutionäre Wissenschaft zu verstehen, die ich (Rob) die Neue Biologie nenne, erklärt Ihnen dann, wie Sie Ihre Ernährung umstellen und letztendlich die Selbstheilungskräfte des Körpers zur vollen Entfaltung bringen.

In Wahrheit stand dieses Licht bereits vor über hundert Jahren am Horizont. Aber die bahnbrechende Arbeit einiger großer Pioniere der Wissenschaft war von der sich mit sich selbst beschäftigenden, in ihren eigenen Mythen gefangenen und für weiter reichende Wahrheiten blinden Schulmedizin verkannt worden. Legen wir die Scheuklappen ab, und orientieren wir uns an einer völlig neuen Vorstellung von Gesundheit und Krankheit. Gestützt auf jahrzehntelange, umfassende Forschungen – auf meine wie auf diejenige der frühen (unbeachteten) Pioniere –, werden wir die Grundvoraussetzungen für Krankheit oder Wohlbefinden auffindig machen. Sie werden, natürlich, die theoretischen wie praktischen Mittel an die Hand bekommen, dieses Wissen nutzbringend anwenden zu können.

Es geht um das Gleichgewicht. Das System des Universums basiert auf dem Gleichgewicht der Kräfte, und Ihr Geist-Körper-Sys-

tem stellt hier keine Ausnahme dar. Sobald ein Ungleichgewicht eintritt, ist der Keim für Krankheiten gelegt, und der Körper gibt »Signale« – Zeichen wie Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Verdauungsstörungen, Übergewicht, Benommenheit, Schmerzen, aber auch größere Krankheitszeichen. Thema dieses Buches ist die Wiederherstellung des Gleichgewichts (der Gesundheit): Energie, geistige Klarheit, reibungslose Funktion aller Körpersysteme, klare, leuchtende Augen, reine Haut und eine gute Figur. Mit dem hier vorgestellten Programm können Sie all das innerhalb einiger Wochen erreichen.

Sie brauchen sich nur umzusehen, und Sie werden feststellen, dass die meisten Menschen aufgrund unserer modernen Lebensweise unter Ungleichgewicht leiden. Sie sind übergewichtig. Müde. Altern frühzeitig. Sie vielleicht auch. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass zumindest einer ihrer Lieben von einer der drei häufigsten Todesursachen in der westlichen Welt betroffen ist – Herzinfarkt, Krebs oder Diabetes. Wenn ich meine Zuhörer frage, wer einen Angehörigen mit einer dieser drei Erscheinungen hat, die Millionen das Leben kosten, heben 70 bis 80 Prozent die Hand. Tatsächlich sterben zwei von uns an Herzkrankheit und Diabetes, ein Dritter an Krebs.

Wenn Sie so denken wie die meisten Menschen im Westen, dann sagen Sie sich »Nun, an irgendetwas müssen wir ja sterben.« Wir haben vergessen, dass es natürlich ist, eines natürlichen Todes zu sterben – und gesund zu leben! *Es ist unser unveräußerliches Recht*, in Gesundheit zu leben, bis zu dem Tag, an dem wir sterben. Diese Vision wahr werden zu lassen ist das große Geschenk dieses Programms. Und seien Sie versichert, das hat nichts mit der Entschlüsselung des menschlichen Genoms zu tun, mit

allermodernster Medizintechnik oder sogar mit »chemischen Keulen« – Arzneimitteln. Die gute Nachricht lautet: Die Dinge liegen heute anders, es ist viel einfacher als all dies. Und sie sind hier und jetzt verfügbar. Sofort.

Den entscheidenden Schlüssel liefern die häufigsten Todesursachen selbst (Krebs, Herzkrankheit und Diabetes). Sie alle hängen von der Ernährung ab. Genau genommen, resultieren *acht* der zehn häufigsten Todesursachen in Nordamerika und Westeuropa aus falscher Ernährung (ganz zu schweigen davon, dass diese Ernährung ganz offensichtlich Ursache für das Übergewicht von über 50 Prozent der deutschen Bevölkerung ist). Indem Sie sich *ausgewogen* mit den richtigen Lebensmitteln mit den besten Nährstoffen ernähren, können Sie all dies vermeiden – ebenso die geringe Lebensqualität, die dem Tod so oft vorausgeht – und das manchmal über Jahrzehnte. *Die pH-Formel* bietet Ihnen den einfachen Weg zu den richtigen Kombinationen an. Sogar die Schulmedizin ist dieser Meinung. »Nahrungsmittel enthalten Nährstoffe, die für einen ausgeglichenen Stoffwechsel unentbehrlich sind. *Wenn Probleme auftreten, dann durch ein Ungleichgewicht bei der Nährstoffaufnahme und durch schädliche Wechselwirkungen mit anderen Faktoren.* Für ... erwachsene Amerikaner, die nicht rauchen und nicht übermäßig trinken, *scheint eine persönliche Entscheidung langfristig wichtiger zu sein als alles andere – die Entscheidung, was wir essen.*« (Aus dem »Bericht des amerikanischen Gesundheitsministers zu Gesundheit und Ernährung« aus dem Jahr 1988.)

Seit diesem denkwürdigen Bericht von C. Everett Koop (und auch schon vorher) sind nicht nur US-Amerikaner in einem Diättausch nach dem anderen geraten, nicht nur um überschüssige

Pfunde loszuwerden, sondern auch um ihre Gesundheit wiederzuerlangen. Das Ergebnis? Wir sind (insgesamt gesehen) dicker als jemals zuvor. Und ganz gewiss nicht gesünder.

Das Problem liegt darin, dass Schlankheitskuren zwar den Weg zu Schlankheit wie zu Gesundheit und Wohlbefinden sind, dass aber solche Kuren die Chemie unseres Körpers nicht aus dem Gleichgewicht bringen dürfen. Jede einzelne dieser Kostformen – auch die scheinbar gesunden wie fettarme Diäten, Ernährung nach den Ernährungsempfehlungen\* der FDA (Nahrungsmittel- und Medikamentenbehörde der USA) oder Vegetarismus – führt zu einem schlimmen Ungleichgewicht in der Chemie des Körpers. Auch wenn die eine oder andere Ernährungsform bei manchen Menschen zum Loswerden überschüssiger Pfunde führt (meist vorübergehend) oder den Cholesterinspiegel sinken lässt oder Verdauungsprobleme mildert, Gesundheit lässt sich dadurch nicht erreichen. Wir haben uns so an die moderne Apparatemedizin gewöhnt, dass uns Gesunderhaltung und Gesundung alles andere als einfach erscheint. Meine Botschaft lautet: Gesunderhaltung ist einfach – normal.

Vergessen Sie Begriffe wie Cholesterinspiegel, Kalorien und Fettgehalt. Vergessen Sie Blutdruck, Blutzucker, Hormonspiegel und andere Messwerte für den Gesundheitszustand, die sie aus der ärztlichen Praxis gewohnt sind. Tatsache ist, dass der einzige für die Gesundheit bedeutsame Messwert der pH-Wert (Säuregrad) des Blutes, des Gewebes und der Gewebeflüssigkeiten ist – wie sauer oder basisch diese sind. Unterschiedliche Bereiche im Körper haben unterschiedliche pH-Werte, doch am aussagekräftig-

\* The American Food Pyramide. Anm. d. Red.

tigsten ist der pH-Wert des Blutes. So wie die Körpertemperatur streng reguliert wird, darf sich der pH-Wert des Blutes nur in einem bestimmten, sehr engen Bereich verändern. Um diese Konstanz zu erhalten, geht der Körper sehr weit, zur Not auf Kosten anderer Gewebe oder Systeme.

Der pH-Wert der Körperflüssigkeiten wirkt sich auf jede einzelne Zelle des Körpers aus. Der menschliche Stoffwechsel ist auf ein basisches Milieu angewiesen. Chronische Übersäuerung führt zu einer Schädigung der Gewebe und auf Dauer zur Störung aller Zellaktivitäten und -funktionen, vom Schlagen des Herzens bis zu den Gehirnströmen. Mit anderen Worten: Übersäuerung stört das Leben selbst. Sie ist (wie wir im nächsten Kapitel sehen werden) die Wurzel aller gesundheitlichen Störungen und Krankheiten.

Wenn das noch nicht ausreicht, um Sie von der Bedeutung eines natürlich ausgewogenen pH-Wertes zu überzeugen, dann bedenken Sie: Übersäuerung verhindert auch die Gewichtsabnahme (mehr darüber später).

Das Ziel – und das ist der Sinn dieses Programms – lautet also, ein Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen im Körper herzustellen. Dies gelingt, indem wir Säuren und Basen bildende Lebensmittel in einem ausgeglichenen Verhältnis verzehren, das heißt, Säuren und Basen bildende Nahrungsmittel in einem Verhältnis von 20 : 80 aufnehmen, oder anders gesagt, 80 Prozent unserer täglichen Kost sollten aus Basenbildner bestehen, wie z. B. grünem Gemüse. (Dieser Prozentsatz erniedrigt sich etwas, wenn das Gleichgewicht wiederhergestellt ist.) 80 Prozent Basen heißt, dass auf Ihrem Teller die Portionen der Säure liefernden Nahrungsmittel wie Fleisch und Getreide kleiner werden müssen. Zusätzlich helfen Ihnen sorgfältig ausgewählte, hochwertige Nah-



Robert O. Young, Shelley Redford Young

**Die pH-Formel**

Für das Säure-Basen-Gleichgewicht

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 448 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-16374-8

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: August 2003

Das traurige Ende der meisten Diäten: Trotz Kalorienzählens und fettarmen Hasenfutters wollen die Pfunde nicht weichen. Das Autorenpaar Young hat herausgefunden, dass die Ursache für Übergewicht, einen lahmen Stoffwechsel und ein schwächelndes Immunsystem das Ungleichgewicht der Säuren und Basen im Blut ist. Ihr sensationelles Ernährungsprogramm bringt den pH-Wert wieder in Balance und macht schlank, gesund und fit. Mit 150 "leichten" Rezepten .