

# Die Übersäuerung

## Inhalt

Seite

- Der „saure“ Mensch! 2
- Zeigen Sie Symptome von Übersäuerung 3
- Wir sind Zivilisationskost - Geschädigte 4
- Basenfluten werden durch die Mahlzeiten ausgelöst 5
- Ursachen der Übersäuerung 6
- Die sechs Säuregrade 7
- Was Säuren und Basen im Körper bewirken 8
- Wie sich Übersäuerung auf die verschiedenen Organe auswirkt 9
- Säure- und Basenspender 10
- Die individuelle Verdauungskraft 12
- In einem Wort 13
- Therapieprinzip 14
- Was wir heute wissen 15
- Der 24 Stunden Rhythmus des Verdauungstraktes 16
- Nahrungsmitteltabelle 17
- Gehalt an wichtigen Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen 18
- Literatur 19
- Anhang: Ursachen der Übersäuerung – Eine Zusammenfassung 20  
Die Humoraldiagnostik (für Ärzte) 21  
Säurebelastung – Ursachen und Folgen (Farbbild) 22

## **Der “saure” Mensch!**

**Alle reden vom Waldsterben.  
Vom “Menschensterben” spricht keiner.**

Die Säurekatastrophe ist heute allen ein Begriff –  
zumindest, soweit es um die Waldschäden geht.

Dass auch der menschliche Organismus unter einem Zuviel an Säure leidet,  
hat sich als medizinische Erkenntnis noch lange nicht durchgesetzt.

Dabei sind es letztlich die gleichen Mechanismen,  
die Wälder sterben lassen und den Menschen versauern.

Die Säuretheorie kann natürlich nicht alle Krankheiten dieser Welt erklären.

Aber zumindest ist wissenschaftlich nachgewiesen,  
dass bei allen Krankheiten gleichzeitig eine Übersäuerung vorliegt,  
die es primär zu behandeln gilt.

Zwischenzeitlich gibt es unzählige Beweise dafür,  
dass sich Krankheiten erstaunlich rasch bessern,  
wenn das Grundübel beseitigt wird:

**Die Übersäuerung.**

## Zeigen Sie Symptome von Übersäuerung?

- Leiden Sie häufig unter Sodbrennen und saurem Aufstossen?
- Treten bei Ihnen öfter Magengeschwüre auf?
- Haben Sie Probleme mit Ihrer Verdauung, z.Bsp. Verstopfung, Blähungen oder Durchfall?
- Neigen Sie zu Muskelverspannungen oder -krämpfen?
- Weist Ihre Haut eine unnatürliche, ungesunde Färbung auf?
- Bekommen Sie schnell einen Sonnenbrand?
- Treten bei Ihnen Hauterkrankungen wie Ekzeme oder Neurodermitis auf?
- Werden Sie häufig von Kopfschmerzen geplagt?
- Fühlen Sie sich oft unkonzentriert und übermüdet?
- Sind Sie häufig gereizt und gehen Sie bei den kleinsten Anlässen gleich "in die Luft"?
- Können Sie nur schwer einschlafen oder finden Sie im allgemeinen nur wenig Schlaf?
- Sind Sie anfällig für depressive Verstimmungen?
- Leiden Sie häufiger unter Schmerzen in den Gelenken oder im Wirbelsäulenbereich?

**Bereits eine mit Ja beantwortete Frage zeigt,  
dass Ihr Körper zumindest zeitweise übersäuert ist.**

## **Wir sind Zivilisationskost-Geschädigte**

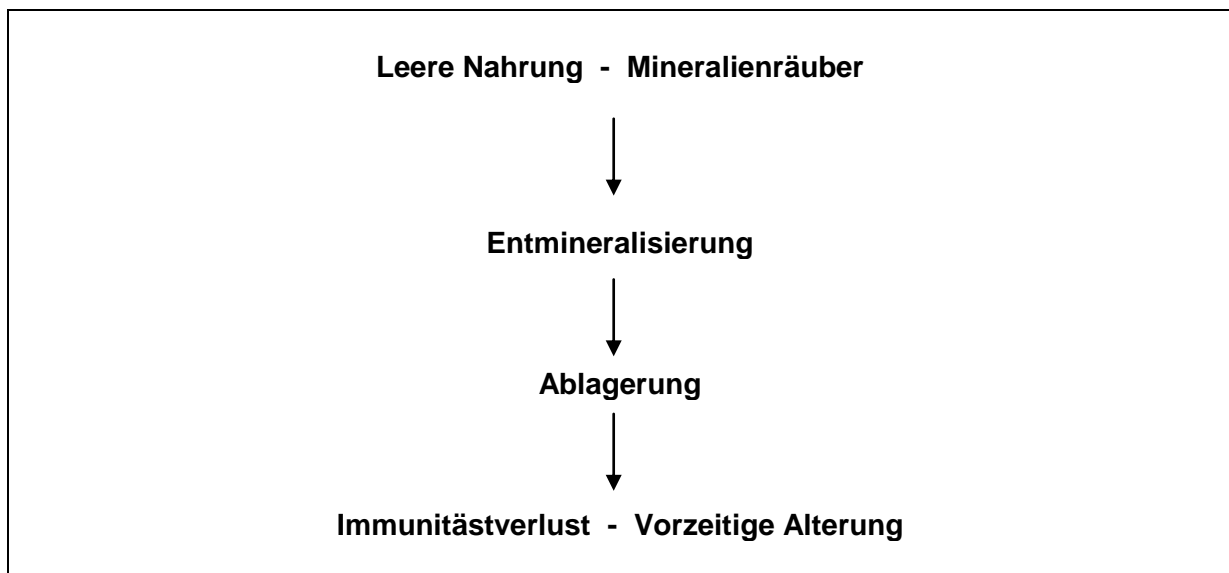
**Das saure Milieu ist Voraussetzung für ernste Erkrankungen.**

**Schon Paracelsus erkannte die „Übersäuerung“ als Grundübel aller Krankheiten.**

**Längst erwiesen ist die Tatsache, dass der Körper bei Basenmangel „dahinwelkt“.**

**Basenmangel beeinträchtigt den ganzen Menschen:**

**Körper, Seele und Geist.**

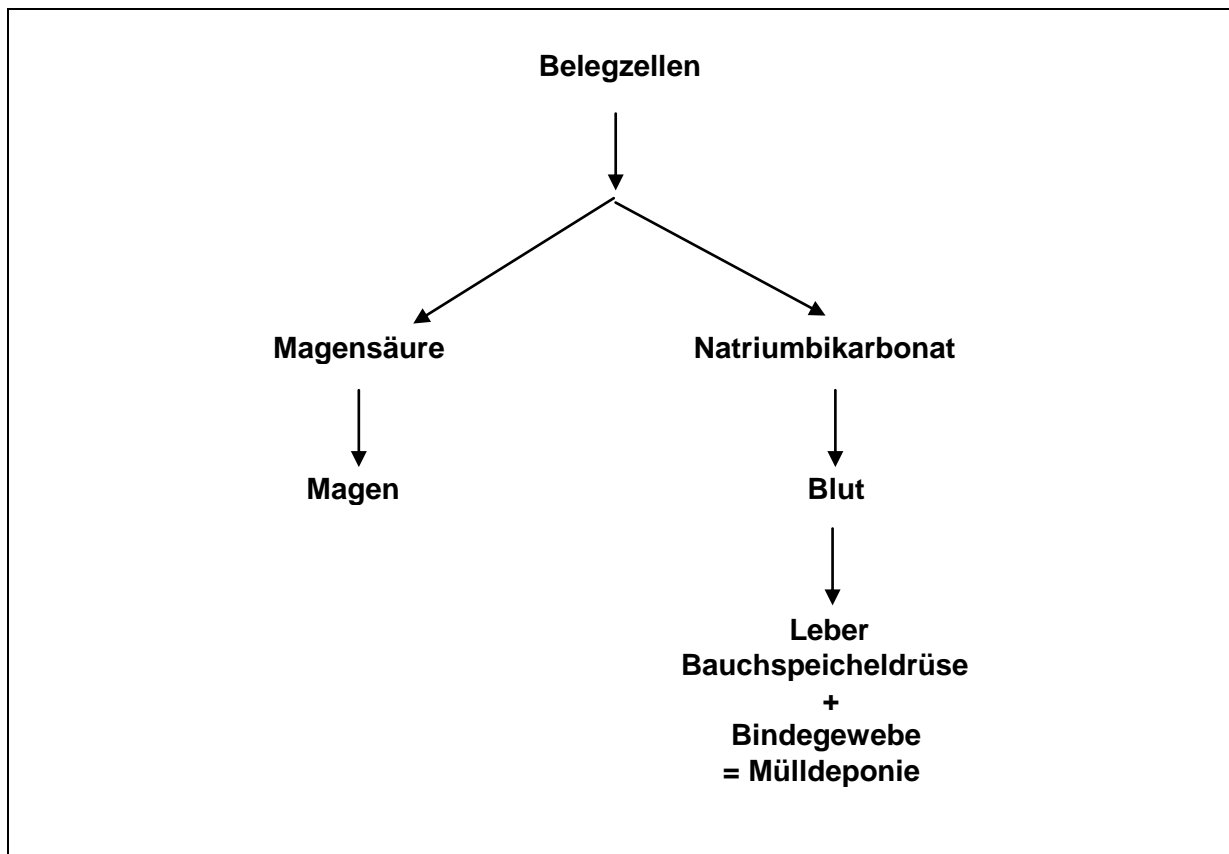


## Basenfluten werden durch die Mahlzeiten ausgelöst

Dank „Basenfluten“ entsäuern wir  
zwischen den Mahlzeiten und in der Nacht.

Die „Belegzellen“ in der Magenschleimhaut bilden  
Säuren und Basen.

Rauchen hemmt die Bildung von Natriumbikarbonat  
durch die Belegzellen des Magens.



## Ursachen der Übersäuerung

- **Falsche Ernährung**

- Tierische Eiweisse
- Denaturierte Nahrungsmittel

- **Genussgifte**

- Kaffee (auch koffeinfreier): Ab 2 Tassen täglich: Kalziumräuber
- Schwarztee
- Alle Früchtetees, Hagenbuttertee, Hibiskustee
- Alkohol, Nikotin

- **Umweltgifte**

- Schwermetalle

- **Stress**

- Negative Emotionen wie Ärger, Wut, Missgunst, Neid

- **Elektrosmog**

- Prioritätenliste:

- Holzfeuer, Holzkohle
- Gasherd
- Elektroherd
- Mikrowelle!

- Elektromagnetische Belastung des Schlaf- und Arbeitsplatzes
- Natel

- **Chemische Arzneimittel**

- **Falsche Lebensweise**

- Bewegungsarmut
- Mangelnde Abatmung von „Säuren“ mit der Atmung

## Die sechs Säuregrade

**Schmerz ist Schrei des Körpers nach Entsäuerung.**

- **Idealzustand**

- Optimales Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen

- **Versteckte Übersäuerung – Die latente Acidose**

- „Müllkippen“ bereits mit Säureresten gefüllt
  - Der Mensch fühlt sich noch gesund
  - Erste Befindlichkeitsstörungen:

- Unerklärliche Müdigkeit
    - Verstopfung
    - Magendruck

- **Vorübergehende Übersäuerung - Akute Acidose**

- Infektion führt zu saurer Stoffwechsellage

- Genügend Basen:   Normalisierung des Stoffwechsels
  - Basenmangel:       Neigung zu neuerlicher Infektion

- **Chronische Übersäuerung**

- Krankheiten wie Rheuma etc.

- **Örtliche Übersäuerung**

- Durchblutungsstörungen, Säurestarre der roten Blutkörperchen:

- Gelegentlicher Herzschmerz       = Ruf des Herzens nach Base
  - Herzbeschwerden                   = Oft Säurebelastung
  - Angina pectoris                     = Extreme Säurebelastung
  - Herzinfarkt                           = Säurekatastrophe
  - Hirnschlag

- **Säuretod**

- Die endgültige Säurekatastrophe hat viele Gesichter:

- Nierenversagen, Tödlicher Infarkt, Krebs

## Was Säuren und Basen im Körper bewirken

Auswirkung auf	Bei Übersäuerung	Bei basischer Lage
• <b>Blutdruck</b>	Erhöht sich	Sinkt
• <b>Atmung</b>	Beschleunigt sich	Beruhigt sich
• <b>Blutzucker</b>	Erhöht sich	Wird herabgesetzt
• <b>Stoffwechsel</b>	Wird angekurbelt	Verlangsamt sich
• <b>Körpertemperatur</b>	Erhöht sich	Vermindert sich
• <b>Hormone</b>	Vermehrte Ausschüttung von Adrenalin, Thyroxin und Östrogen	Anstieg des Insulins, des Thymussekrets und des Gallenwirkstoffs Cholin
• <b>Entzündungen</b>	Anfälligkeit erhöht	Anfälligkeit vermindert
• <b>Lymphgewebe</b>	Vergössert sich	Verringert sich
• <b>Schlaf</b>	Neigung zu Wachsein, zu Schlafproblemen	Normale Müdigkeit, gesundes Schlafbedürfnis
• <b>Leistungsfähigkeit</b>	Antriebslos, schlapp, rasche Ermüdung	Spannkraft, erhöhte Ausdauer
• <b>Wirkung des Sonnenlichts</b>	Empfindlich gegen UV-Strahlen	Weniger empfindlich gegen UV-Strahlen
• <b>Vegetatives Nervensystem</b>	Anregung des Sympathikus	Anregung des beruhigenden Parasympathikus
• <b>Stimmung</b>	Bedrückt, misslaunig, depressiv	Gehoben fröhlich, gute Laune



## Wie sich Übersäuerung auf die verschiedenen Organe auswirkt

- **Magen**
  - Blähungen, Magenbrennen, Magenulkus, Übersäuerung
- **Darm**
  - Saurer Stuhlbrei, Darmentzündungen (Colitis)
- **Niere/Blase**
  - Entzündungen der Blase, der Prostata, Scheidenpilze
- **Haut**
  - Ekzeme
  - Allergien
  - Stinkende Schweißse
  - Allgemein schlechter Hautzustand
- **Bronchien**
  - Asthma
  - Entzündungen
  - Hartnäckiger Husten
  - Brustschmerzen
  - Überaktive Bronchien
  - Mundgeruch, schlechter Atem
- **Gelenke-Muskeln-Weichteile**
  - Arthritis
  - Myalgie, Nackenschmerzen
  - Fibrositis-Syndrom
- **Allgemeine Symptome**
  - Depression – Psychische Beschwerden
  - Rasche Ermüdbarkeit
  - Hoher Blutdruck
  - Zirkulationsstörungen

## Säure- und Basenspender

**Nahrungsmittel bringen Säuren oder Basen in den Körper.**

**Durch die Verarbeitung von Nahrungsmitteln im Stoffwechsel entsteht je nach Stoffwechselsituation eine saure oder basische Wirkung.**

### Säurespendende Nahrungsmittel

Überschuss an sauren, nichtmetallischen Mineralstoffen wie Phosphor, Chlor, Schwefel in Verbindungen, Jod, Fluor oder Silizium.

- Eiweiss: Tierisches Eiweiss in Form von Fleisch, Fisch, Käse
- Milchprodukte: Quark, Käse
- Getreide: Pflanzliches Eiweiss.  
Pflanzliches Eiweiss ist aber 50% weniger säurespendend als Fleisch!
- Genussmittel: Alkohol, Bohnenkaffee, Nikotin
- Südfrüchte: Saure und exotische
- Industriekost
- Industriegetränke
- Erhitzte Öle und Gebratenes

## **Säureerzeuger**

Säureerzeuger sind Nahrungsmittel, die selbst keine Säuren enthalten, sie aber bei der Verarbeitung im Stoffwechsel entstehen lassen.

- Zucker
- Zuckerhaltige Süßigkeiten
- Zuckerhaltige Limonaden
- Weismehlprodukte
- Polierter Reis
- Alle geschälten oder polierten Getreideprodukte
- Bohnenkaffee
- Alkoholhaltige Getränke

## **Gering säurependende bis neutrale Nahrungsmittel**

- Butter
- Naturjoghurt
- Acidophilusmilch
- Naturbelassene Öle (Olivenöl, Distelöl)
- Leitungswasser



**In einem Wort:**

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| • Fleisch, Fisch, Käse:      | Enorme Säuremengen                                   |
| • Raffinierte Kohlenhydrate: | Reduzieren Basenreserven                             |
| • Schlechte Essgewohnheiten: | Längere Verweildauer der Speisen im Darm begünstigen |
|                              | -Gärungsprozesse                                     |
|                              | -Fäulnisprozesse                                     |

## Das Therapieprinzip

- **Reduktion der Säurespender**
- **Säurespender mit Basenspender kombinieren im Verhältnis 1:2 bis 1:4**

Getreidespeisen (Nudeln, Spätzle, Reis) sind zu Fleisch oder Fisch ungeeignete Beilagen. Sehr geeignet: Kartoffeln.
- **Täglich Gemüse, Obst in individuell gut verträglicher Zubereitung**
- **Rohkost (Salat, Obst, Fruchtsäfte) nur bis Mittag**

Rohkost abends verursacht Gärung (bildet Alkohol und Gas).
- **Kaltgepresste Pflanzenöle unerhitzt in ausreichender Menge**

Öle vor dem Anrichten über das Gemüse, die Kartoffeln, Zu Salaten, in die Basensuppe.
- **Pflege der Esskultur**

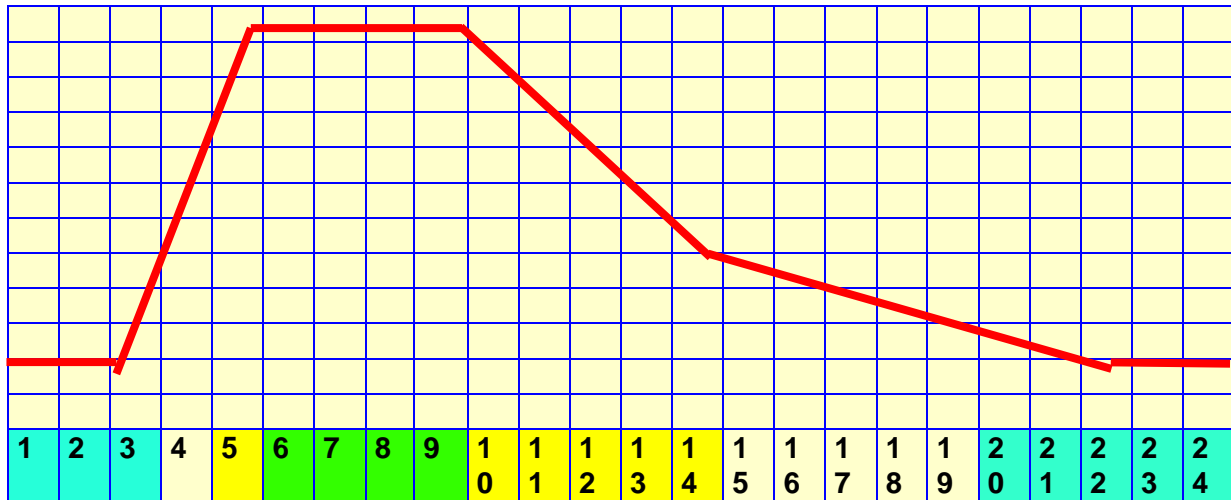
Negativer Stress wirkt stark säuernd und ist bei der Nahrungsaufnahme zu vermeiden.
- **Die 7 Kardinalfehler nach F. X. Mayr:**
  - Zu schnell
  - Zu viel
  - Zu oft
  - Zu schwer
  - Zu spät
  - Zu sauer (Fleisch, Getreide)
  - Zu trocken

**Was wir heute wissen**

- Eine gute Verdauung ist abhängig vom Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme.
- Die gute Verdauung ist nicht abhängig von der Menge an Magensäure.
- Perfekte Verdauung ist einzig und allein abhängig von der Menge der Basenstoffe, die durch die basenproduzierenden Organe wie Leber, Bauchspeicheldrüse, Brunnersche und Lieberkühnsche Drüsen im Dünn- und Dickdarm für die Verdauung im Darm zur Verfügung gestellt werden.
- Die Basenstoffe und die Gesundheit der Organe entscheiden letztlich darüber, wie schnell und wie gut die Nährstoffe aus unseren Speisen aufgeschlossen und dem Körper zur Verfügung gestellt werden. Sie entscheiden darüber, wie gut unsere Entgiftung des Körpers funktioniert. Sie entscheiden über Krankheit und Gesundheit.

## Der 24 Stunden Rhythmus des Verdauungstraktes

Esse morgens wie ein König,  
mittags wie ein Bürger,  
abends wie ein Bettler.





**Nahrungsmitteltabelle nach Rumler/Schöttl in gekürzter Form**

<b>Basenüberschuss</b>	<b>mval</b>	<b>Säureüberschuss</b>
Weisse Bohne (frische), grüne Erbsen, Grün-, Rot- und Wirsingkohl, Kohlrüben, Kürbis, Meerrettich, grüner Paprika, Schwarzwurzeln, Wassermelonen, Zwiebeln, Champignons, Reizker, Knoblauch, Äpfel, Birnen, Erd-, Heidel- und Johannisbeeren, Sauerkirschen, Buttermilch, Molke, Joghurt.	1-3	Hirse, getrocknete Erbsen, Haselnüsse, Mandeln.
Blumen- und Weisskohl, Brunnenkresse, Endiviensalat, Zichorien, Radieschen, schwarzer Rettich, Sauerkraut, Tomaten, Pfifferlinge, Steinpilze, Ananas, Aprikosen, Bananen, Brombeeren, Himbeeren, Datteln, Pfirsiche, Pflaumen, Frauenmilch, Kuhmilch, Mager-, Schafs- und Ziegenmilch, Rahm, Sahne.	4-6	Vollkornprodukte, Zwieback, geschälter Hafer, Maisstärke, Cornflakes, Reisstärke, Artischocken, Preiselbeeren, Schweineschmalz, Camembert, Emmentaler, Limburger, Parmesan, Rahmkäse, Dorsch.
Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Porreeknollen, Kopfsalat, Sellerieblätter, Schnittlauch, Zichorienwurzel, Zuckerrübe, Esskastanie (Maroni).	7-9	Weiss- und Knäckebrötchen, geschälter Weizen, Walnüsse, Margarine, Eiweiss, Gans, Kalb (Fleisch, Herz, Leber, Niere, Zunge), Hammel, Aal, Forelle, Flunder, Heilbutt, Hummer, Seelachs.
Weisse Bohnen (getrocknet), Lauchblätter, Karotten, rote Rübenknollen, Sellerieknollen, Topinambur	10-15	Roggen-, Weizen-, Graubrot, Gerste, Haferflocken, Reis, Roggen, Teigwaren, Weizengraupen, Pferdebohnen, Rosenkohl, Hase, Kaninchen, Schwein, Schinken, Hecht, Flusslachs, Rotzunge, Schleie.
Melasse, Dill, Löwenzahn, Mandarinen, Spinat.	16-20	Ungeschälter Reis, getrocknete Linsen, Erdnüsse, Paranüsse, Quark (mager und fett), Käse, Schellfisch, Zander.
Getrocknete Früchte (Rosinen, Feigen, Datteln, Bananen usw.), Oliven.	über 20	Gerstengrütze, Gerste, Ente, Huhn, Kalb, Reh, Hirsch, Rind roh.

**Gehalt an wichtigen Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen im Vergleich**

<b>Calcium</b>				<b>Magnesium</b>			
	<b>1985</b>	<b>1996</b>	<b>Differenz</b>		<b>1985</b>	<b>1996</b>	<b>Differenz</b>
			<b>%</b>				<b>%</b>
Brokkoli	103	33	<b>-68</b>	Brokkoli	24	18	<b>-25</b>
Bohnen	56	34	<b>-38</b>	Bohnen	26	22	<b>-15</b>
Fenchel	35	57	<b>+62</b>	Fenchel	11	17	<b>+45</b>
Möhren	37	31	<b>-17</b>	Möhren	21	9	<b>-57</b>
Kartoffeln	14	4	<b>-70</b>	Kartoffeln	27	18	<b>-33</b>
Äpfel	7	8	<b>+12</b>	Äpfel	5	6	<b>+20</b>
Bananen	8	7	<b>-12</b>	Bananen	31	27	<b>-13</b>
Erdbeeren	21	18	<b>-14</b>	Erdbeeren	12	13	<b>+8</b>
				Spinat	62	19	<b>-68</b>

<b>Vitamin-C</b>				<b>Folsäure</b>			
	<b>1985</b>	<b>1996</b>	<b>Differenz</b>		<b>1985</b>	<b>1996</b>	<b>Differenz</b>
			<b>%</b>				<b>%</b>
Brokkoli				Brokkoli	47	23	<b>-52</b>
Bohnen				Bohnen	39	34	<b>-12</b>
Fenchel				Fenchel			
Möhren				Möhren			
Kartoffeln	20	25	<b>+25</b>	Kartoffeln			
Äpfel	5	1	<b>-80</b>	Äpfel			
Bananen				Bananen	23	3	<b>-84</b>
Erdbeeren	60	13	<b>-67</b>	Erdbeeren			
Spinat	51	21	<b>-58</b>				

<b>Vitamin-B6</b>				<b>Beta-Carotin</b>			
	<b>1985</b>	<b>1996</b>	<b>Differenz</b>		<b>1994</b>	<b>1996</b>	<b>Differenz</b>
			<b>%</b>				<b>%</b>
Brokkoli				Brokkoli	1.9	1.2	<b>-36</b>
Bohnen	140	55	<b>-61</b>	Bohnen			
Bananen	330	22	<b>-92</b>	Fenchel	4.7	1.0	<b>-76</b>
Spinat	200	82	<b>-59</b>	Möhren	12.0	10.5	<b>-12</b>

Als Vergleich zu den Stichprobenwerten dient die Nährstofftabelle des schweizerischen Pharmakonzerns Geigy aus dem Jahre 1985 (beim Beta-Carotin stand als Vergleich die Nährstofftabelle 1994 von Gräfe&Unzer zur Verfügung).

## Literatur

Norbert Treutwein: **„Übersäuerung - Krank ohne Grund“**.  
Südwest Verlag. ISBN 3-517-01857-0

Wie Sie den Säure-Basenhaushalt in Ihrem Körper wieder ins Gleichgewicht bringen - und damit Beschwerden lindern und Krankheiten vorbeugen können - erfahren Sie in dem vorzüglichen Buch: **„Übersäuerung - Krank ohne Grund“**, aus welchem einige Tabellen dieses Skriptums entnommen sind.

### **In diesem Buch finden Sie:**

- Das ABC der Säurekrankheiten.
- Wertvolle Tips für Ihre Fitness.
- Ihr individuelles Entsäuerungsprogramm für vier Wochen.
- Die besten Rezepte für eine basenreiche Ernährung.
- Praktische Ratschläge zu Fastentagen, Sauna- und Badekuren.
- Übersichtliche Tabellen zu Säure- und Basengehalt der häufigsten Lebensmittel.
- Wichtige Ratschläge für den Einkauf der geeigneten Nahrungsmittel und vieles mehr.

Harald Hosch: **„Gesund durch Entsäuerung“**.  
Das Säure- Basen-Gleichgewicht wiederherstellen und erhalten.  
W.Joop Verlag. ISBN 3-926955-55-4

### **In diesem Buch finden Sie:**

- Eine detaillierte tabellarische Übersicht über Säure- und Basenwertigkeit der gängigen Nahrungsmitteln.
- Eine übersichtliche Zusammenstellung der schwach bis stark säure- bzw. basenbildenden Nahrungsmitteln.
- Eine Auswahl küchenfreundlicher Rezepte.
- Viele Tips und Hinweise in leicht lesbarer Form.

## Ursachen der Übersäuerung – Eine Zusammenfassung

### Von Innen:

- **Chronische Darmgärung**
- **Fehlleistung innerer Drüsen (Leber, Bauchspeicheldrüse)**
- **Unterfunktion gesunder Nieren**
- **Unterfunktion der Belegzellen des Magens (Ausfall normaler Basenfluten)**

### Von Aussen:

- **Basenmangel in der Nahrung**
- **Eiweissüberernährung (Alkalientzug durch Bildung von Phosphaten und Sulfaten)**
- **Fehlverarbeitung von Fetten und Kohlenhydraten (Ketosäuren, Milchsäuren, andere organische Säuren)**

### Generell:

- **Jede Krankheit**

## Humoraldiagnostik

<b>Tonusprüfgriff</b>	vital, subvital, subatroph, atroph.
<b>Facies</b>	spastica
	rotunda 1-4, plicata 1-4
	atrophicans plana 1-4
	atrophicans striata 1-4
	atrophicans plicatissime plicata
<b>Farbe</b>	rosa/blass / livid / grau / gelb / grün/braun
<b>Haare</b>	Exzitation fettig, klebrig, strähnig
	Paralyse trocken, matt, spröde
	Atrophie dünn, Spitzen gespalten
	Kahlköpfigkeit
<b>Nägel</b>	Exzitation Querverdickungen
	Paralyse Querverdünnungen
	Atrophie Längsrillen, Brüchigkeit
<b>Augen</b>	periorbitale Pigmentierung, Ödem
<b>Skleren</b>	S.I. 1-4
<b>Conjunktiven</b>	Tränenstrasse (TS) / Cj. 1-4
<b>Mund</b>	kräftiges Rot/blass / livid - blaurot (1-4)
<b>Zähne</b>	Füllungen
<b>Zahnfleisch</b>	rosa / blass / entzündlich (1-4)
<b>Zunge</b>	klein, rosarot, feucht
	Exzitation feuchttiefend
	Paralyse trocken
	hochrot, aggressiv (Säure)
	blau-livid Kreislauf
	Nigra bakteriell
	Zahnimpressionen
	Landkartenzunge
<b>Zungenbelag</b>	dünn - dick
	weiss - gelblich - gelb
	distal - Mitte - caudal
<b>Sulcus medianus</b>	Schlängelungen
	Unterbrechungen
	Risse, diffus
<b>Fötör</b>	ex ore
	sudoris
	faecalis faulig-aashaft
	sauer
	ranzig
	fade
	urinosus, menstruationis, vaginalis

