



Sauer macht krank

Von Mankau Verlag

Erstellt am 28 Mär 2013 - 09:30

Falsche Ernährung, zu wenig Bewegung oder Stress sind Gründe dafür, dass das Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers und damit die Voraussetzung für Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude gestört ist. Die Zivilisationskrankheit Übersäuerung kann für die unterschiedlichsten Beschwerden verantwortlich sein. Der Gesundheitsexperte Hermann Straubinger zeigt in seinem neuen Buch, wie der Körper gezielt entsäuert werden kann und die Basen wieder die Oberhand gewinnen.

Von Kopfschmerzen bis zum Herzinfarkt

„Krank durch Übersäuerung“ war noch vor nicht allzu langer Zeit eine Diagnose, die nur von Heilpraktikern oder alternativen Ärzten gestellt wurde. Inzwischen sehen dank exakter Messmethoden und einer Reihe von Studien auch immer mehr Schulmediziner darin die Ursache unterschiedlichster Krankheiten. Von Befindlichkeitsstörungen über Kopfschmerzen und Allergien bis hin zu Nierenleiden oder sogar Herzinfarkt reichen die Beschwerden. Dem modernen Lebensstil geschuldete Ernährungsgewohnheiten, die statt Gemüse, Kartoffeln und Vollkornsorten zu oft Fleisch, industriell veränderte Nahrungsmittel, Feinmehlgebäck und große Mengen von Zucker bevorzugen, sorgen dafür, dass unser Organismus mit zu viel Säuren überschwemmt wird. Und dass die natürliche Fähigkeit unseres Körpers, schädliche Säuren zu neutralisieren und auszuscheiden, mehr oder weniger erschöpft ist.

Der Mensch ist ein basisches Wesen

Dabei ist der Mensch biologisch gesehen eigentlich ein „basisches Wesen“, d. h. sein Blut, das alle Zellen des Organismus versorgt, hat einen pH-Wert zwischen 7,35 und 7,45 – schon geringe Abweichungen davon führen zu Störungen und sind mitunter tödlich. Alle Teile und Flüssigkeiten des Körpers haben einen bestimmten pH-Wert, der für ein gesundes Gleichgewicht untereinander sorgt. Dieses wird durch die Ernährung, Medikamente und Lebensgewohnheiten beeinflusst. Ist das komplexe Regelsystem des Körpers überfordert, führt dies zu Beschwerden und ernsthaften Erkrankungen. Zu den ersten Anzeichen einer Übersäuerung gehören z. B. Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel, Leistungsschwäche, Schlafstörungen oder Herzkreislaufstörungen.

Wissenswertes und Schmackhaftes fürs Säure-Basen-Gleichgewicht

In seinem Ratgeber „Übersäuerung“ erklärt der Gesundheitsredakteur und Fachautor auf anschauliche Weise, wie das komplizierte Zusammenspiel von Säuren und Basen im Körper funktioniert. Im Mittelpunkt des Buches steht dann das A – Z der Säurekrankheiten, hinter denen man zuerst alles andere vermutet als ein gestörtes Säure-Basen-Gleichgewicht. Von Allergien bis Zahnerkrankungen reicht hier die Palette der Beschwerden. Darüber hinaus wird gezeigt, wie man selbst eine Übersäuerung feststellen kann und was dagegen unternommen werden kann. Dabei ist die richtige Ernährung die erste und wichtigste Maßnahme, um einen gestörten Säure-Basen-Haushalt wieder ins Lot zu bringen. Ein ganzheitliches Entsäuerungsprogramm mit Ernährungs- und Fitnesstipps sowie schmackhaften Rezepten rund um die Kartoffel – dem Basen-Lieferanten Nummer Eins – runden das Buch ab.

Buchtipp:

Hermann Straubinger: Übersäuerung - Die besten Tipps für ein harmonisches Säure-Basen-Gleichgewicht Ihres Körpers. Mankau Verlag, 1. Aufl. März 2013, Taschenbuch, 254 S., 9,95 € (D) / 10,30 € (A), ISBN 978-3-86374-083-2



Link-Empfehlungen:

Informationen zum Buch "Übersäuerung":

<http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/gesundheit/straubinger-herma...> [1]

Mehr zum Autor Hermann Straubinger:

<http://www.mankau-verlag.de/autoren/autoren-q-z/straubinger-hermann/> [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:14): <http://www.medkom24.eu/node/17512>

Links:

[1] <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/gesundheit/straubinger-hermann-uebersaeuerung/>

[2] <http://www.mankau-verlag.de/autoren/autoren-q-z/straubinger-hermann/>