

# Übersäuerung vermeiden!

2010-05-03

**Dr. med. Bodo Köhler** schreibt: "Die Übersäuerung wird oft zur Ursache von Krankheiten hochstilisiert, obwohl diese <Übersäuerung> nur ein - allerdings sehr wichtiges -

**Symptom für die gestörte Atmungskette ist.** Dort spielen die hoch ungesättigten Fettsäuren eine wichtige Vermittlerrolle (Bio-Photonenreiche Omega-3 Fettsäuren zuführen, die eher in tierischen Produkten zu finden sind: Nicolai Worm). Man sollte bedenken, dass die gängigen Entsäuerungsmittel nicht an der Ursache ansetzen. Im Gegenteil..." (Seite 120) Aber Vorsicht vor Pflanzenölen allgemein: sie haben zu viel Omega-6 im Verhältnis zu Omega-3.

"Dr. Johanna Budwig gebührt das Verdienst der Entdeckung der Rolle der hoch-ungesättigten Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren). Sie leiten sehr gut Elektronen... sind resonanzfähig ...und transportieren auch Sauerstoff im Blut". **"Hochungesättigte Fettsäuren wirken basisch** und stellen einen wichtigen Säurepuffer dar. Sie sind gleichzeitig der wichtigste Energieträger und..." (Seite: 22; aus dem Buch **Bodo Köhler "Grundlagen des Lebens. Stoffwechsel und Ernährung. Leitfaden für eine lebenskonforme Medizin"** 2. überarbeitete Auflage) Es wird gewarnt vor vielen Pflanzenölen!

**Säuren rauben dir die Mineralien! Übersäuerung ist die Grundursache der meisten Krankheiten.** Die Übersäuerung im Blut, in Bindegewebe und Zellen, führt zu den meisten Zivilisationskrankheiten (einschließlich Krebs, der nur auf saurem Milieu gedeiht - wenn das Milieu ins Saure kippt, kommt der normal in Symbiose lebende, nun aber schädliche Parasit hoch).

**Obst, Gemüse oder Getreide, wird durch Erhitzen mehr oder weniger zum Säurebildner. Backwaren (Brot, Getreide) führen zu mehr Übersäuerung als Fleisch!!** Die entstehende besonders schwer abbaubare linksdrehende Milchsäure führt zur **"Brotgicht"** - besonders Vollkorn wirkt auf längere Zeit schädlich, aber auch Dinkel (abgesehen davon, dass die Fette im Getreidemehl beim Backvorgang zu "bösen Trans-Fetten" verwandelt werden. Die "zu viel genossenen" Kohlenhydrate (Zerealien, Kohlenhydratabusus) werden zu Säuren vergärt, und nicht nur das: Bakterien verwandeln die Faserstoffe (Kleie) im Dickdarm zu Säuren! (Schaub "Ernährung": 28)

**Muskelkrämpfe nicht nur bei einer Übersäuerung:** Ähnliche Symptome wie bei Übersäuerung können auch bei einer [Histamin-Intoleranz](#) auftreten - durch nicht vollständig verdaute Proteine im Dünndarm (Gift). Stocker: Meine nächtlichen Bein- und Wadenkrämpfe entstehen wegen Histamin-Intoleranz, also bei Übergenuss von histaminhaltigen Speisen (= "Übersäuerung").

Jan **Prinzhausen: "Muskelkrämpfe sind häufig die Folge von** Störungen im Flüssigkeitshaushalt sowie im Natrium-, Magnesium-, Kalium- und Kalziumhaushalt.

**Krämpfe**, die nach Magnesiumgaben weiterhin auftreten, weisen eher auf ein Defizit anderer Mineralstoffe hin. Vor allem die Kalium- und Natriumzufuhr sollte kontrolliert werden. Bei kohlenhydratreduzierter Ernährung verringert sich **der Kohlenhydratgehalt in der Muskelzelle (der Kalium speichern kann!)** und somit auch **der Kaliumspiegel.**" ("Das Prinzhausen-Prinzip" Seite 52)

"Es wird als bekannt vorausgesetzt, dass der Blut-pH-Wert umgekehrt proportional ist zum pH-Wert der Gewebe. **Ein Krebskranker hat z. B. einen sehr alkalischen Blut-pH-Wert von ca. 7.4 bis 7.8 und einen Gewebe-pH-Wert von 5.4 bis 6.5, also sauer.** Oft liegen die Werte noch weit darunter. Ein pH-Wert von 4,5 im Urin, ist ein Schwellenwert der die Nierenfunktion stark beeinträchtigt. Der Gewebe-pH-Wert wird über den Urin bestimmt. Bioelektronische Diagnostik nach Vincent gibt weitere Auskunft." (Christiane Häring "Mykosen", Seite 175)

**Um welche Übersäuerung geht es im Folgenden?** Es geht hier nicht um eine Acidität im Magen, Magensäure, Reflux, Speiseröhrenentzündung, Gastritis... **sondern um die Wirkung der Säuren:**

- 1. in den Zellen, im Bindegewebe, ...: Hier ist die große Gefahr "übersäuert" zu werden!**
- 2. im Blut, in den Lympflüssigkeiten** (wenn dort der pH-Wert zu sehr steigt wirft der Körper Basen in die Schlacht und der Harn wird auffallend "basisch" - trotz Übersäuerung). Mineralstoffe werden geraubt, vor allem Kalzium aus Knochen, Gelenken, Zähnen... (Osteoporose, Zahnverfall) intrazellulär und extrazellulär (Hannelore Fischer-Reska)
- 3. Äußerlich: an den Zähnen...**

**Achtung: Unter den Säuren gibt es große Unterschiede an Aggressivität und große Unterschiede, wie und wie schnell sie der Körper abzubauen oder auszuscheiden in der Lage ist. Wassertrinken verdünnt Säuren!**

**Jedes hohe Erhitzen macht das rohe Obst, Gemüse oder Getreide, zum Säurebildner**, es wird vom "organischen" (lebenden) Zustand in den "anorganischen" Zustand gewandelt. Nur Pflanzen können die anorganischen Mineralien richtig verwerten. **Backwaren (Brot, Getreide) führen zur Übersäuerung (mehr als Fleisch!!)** Die entstehende besonders schwer abbaubare linksdrehende Milchsäure und die ... führt zur "**Brotgicht**" - besonders Vollkorn wirkt auf längere Zeit schädlich (auch für den Darm). **Die starke Oxal-Säure** ist mit Lackmuspapier nicht nachweisbar. Im rohen Zustand sind Spinat, Rhabarber, Tomate, usw. harmloser, als wenn sie durch Erhitzen verändert und in den "anorganischen" Zustand versetzt wurden (Franz Konz).

**Die linksdrehende Milchsäure ist viel schädlicher als die organische rechtsdrehende!** Die Links-Drehende ist eine körperfremde Substanz und kann nicht abgebaut werden, weil Enzyme für diese linksdrehende Säure fehlen. Bei chronisch **zu viel gegessenen Kohlenhydraten (KH)** entsteht sie durch Vergärung von KH (beachte Dr. Ehrensperger) und führt zu Krebs.

**Fleischmilchsäure ist freundlicher: sie ist rechtsdrehend und kann relativ leicht abgebaut werden** (C. Ehrensperger, S.: 39). **Deshalb sind fleischreiche Diäten nicht so gefährlich, weil die von Fleisch, Fisch und Eiern entstehenden Säuren leichter abbaubar sind.**

**Fürchte dich nicht vor Fleisch, sondern viel mehr vor den Obstsäuren, vor unreifem Obst, Zitrusfrüchten und jeder erhitzten Stärke! Brot, Backwaren, Reis...**

Milch-Albumin: **frische Molke**, direkt nach der Erzeugung, ist für manche Menschen gesund, weil sie im frischen Zustand zuerst nur die RECHTSDREHENDE (=leicht abbaubare!) Milchsäure und fast nur das Molke-Eiweiß (Laktalbumin) statt dem Kasein enthält (H. Anemuller "Molkebuch", Seite 40 - 48).

Für experimentierfreudige Leser: Dr. Klaus Hoffmann behauptet "**Rohes Fleisch wirkt basisch: noch basischer als Gemüse!**" Hoffmann Klaus "Revolution in der Küche" 3. Auflage, Seite: 19, 36, 54, 176, 178; auch "Rheuma, Teil2": Seite 154. Stocker empfiehlt trotzdem das schonende Garen, Kochen, Grillen... von Fleisch. Es war die Hauptnahrung in den letzten zwei Millionen Jahren!

**Ganten, Detlev "Die Steinzeit steckt uns in den Knochen. Gesundheit als Erbe der Evolution"** Piper, München: 3/2009; 235 Seiten, ISBN: 978-3-492-052 719

**Optimal ist immer "Frischkost"**: das Fleisch frisch geschlachtet (bei Moslems üblich) und nur aus artgerechter Haltung. Weidetiere haben noch viele Omega-3-Fettsäuren (auch die Butter von Kühen auf der Alm!) und ein ausgewogenes Omega-3 / Omega-6 Verhältnis im tierischen Fett!

**Gekochte Gemüsesuppe übersäuert dich** mehr, als gekochtes Fleisch (ohne den Fleisch-Saft), mehr als Schweine-Speck der beim Selchen nicht über 40° erhitzt wird!

Fleisch wird bei den Ketariern gegrillt, gebraten, gekocht usw. und ist dann immer noch harmloser (in Punkto Übersäuerung) als die meisten Obstsorten. Sonst wären die Millionen Anhänger der Low-Carb-Lebensweise (Atkins, Kwasniewski, Lutz, usw.) längst den Säuretod gestorben - stattdessen sind sie gesünder als die Vegetarier (siehe Stefan Schaub "Ernährung + Verdauung = Gesundheit").

Ich meide strikt: Orange, Erdbeere, Apfel bis Weintraube, wegen der unheilvollen Obstsäuren, die mir Wadenkrämpfe in der Früh im Bett verursachen.

Muskel- und Wadenkrämpfe: Siehe unten! Auch wegen unverdaulichem Histamin im Dünndarm!

**Merke: Jedes noch so gute Gemüse, Obst oder Getreide, ... wird durch Erhitzen (Kochen, Backen) zu einem Säurebildner, der Dir Mineralstoffe raubt! Eine Gemüsesuppe ist eher schädlich als nützlich. Die erhitzte Stärke (Brot, Reis, ...) führt zu vielen Krankheiten (Wandmaker).**

### **Säurebildner durch die die Zellen des Menschen "übersäuert" werden:**

**Brot: führt zu Gicht „Die unheilvollen Getreidesäuren!“** Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel (Hoffmann Klaus; Walter Sommer; Helmut Wandmaker);

**Sauerteig-Brot** enthält 10x mehr Säure als Hefebrot (<http://www.helmut-wandmaker.de/artikel/langlebigk.htm>)

**Weißbrot, Heller Reis, helle Nudeln** (Walter Sommer, 310: warnt vor Phosphorsäure durch Getreideprodukte)

**Kohlenhydrate die nicht verbraucht werden:** sie werden anaerob vergärt zu Essigsäure, Carbonsäure... linksdrehender Milchsäure (Ehrensperger), sie sind die Haupt- und Grundursache von Krebs.

**Unreifes Obst! Meide: Obstsäure und Zitrusfrüchte! Erhitztes Obst.** Siehe: Schaub, Hoffmann, ...

**Apfelsäure...** (Äpfel, Weintrauben, Kiwi, Erdbeere... haben sehr viel Obstsäuren, und diese werden in heißen, tropischen Gegenden leichter auf basisch verstoffwechselt, als in unseren kühlen Breiten)

**Oxalsäure in: Rhabarber, Spargel (Asparagussäure), Spinat, Mangold, Tomate** (rohe Gemüse mit

Oxalsäure schaden weniger, als durch Erhitzen/Kochen in den "anorganischen" Zustand transferierte)  
**Saft des Fleisches:** im SAFT sind die Säuren: **Fleischsaft auspressen, Fleischsuppen wegschütten: Zucker, Honig, Schokolade, Süßigkeiten! Fabrikzucker ist ein starker Säurebildner! (Reflux) Zuckersäfte, auch „selbst gemachte“ Säfte und Limonaden dehydrieren dich!** Lies Batmanghelidj  
**Alkohol, Wein, Spirituosen, Sekt (Weinsäure ...)** = die Gelenke weinen,  
**Brennnesseltee, Hagebutten-, Früchte-, Kräutertees, können einen Rheumaschub auslösen.**  
**Kaffee, schwarzer Tee** (Grünen Tee höchstens 2 min. ziehen lassen, danach kommt Gerbsäure).  
**Fettsäuren: Fette die nicht verbraucht werden schaden als Säuren** (bei Low-Carb werden sie verbr.)  
**Abends gegessen, wird Obst und pflanzliche Rohkost sauer verstoffwechselt** (obwohl sie Basenlieferanten sein sollen), weil der Darm "ruht" (Stefan Schaub).  
**Essig und sauer Eingelegtes, reizt Magen, Darm (Essig-Gurken; Apfelessig!): Säure ist Säure!**  
**Medikamente! Pillen, Vitamin C (Ascorbinsäure: wird oft wegen Selen-Mangel nicht richtig verarbeitet)**  
**Flüssigkeitsmangel:** Zu wenig Wasserzufuhr hemmt die Ausscheidung der Säuren (Dr. Wolfgang Auer)  
**Stress, Ärger, Streit, falsches Atmen: macht sauer** (wie umgekehrt richtiges Atmen entsäuert) ...  
**Übertriebene Sport- und Laufleistungen: die anfallende Milchsäure kann dir sehr schaden** (du musst diese extrazelluläre Übersäuerung neutralisieren, ausleiten...); Sportlerfrauen speichern die Säuren in ihrem Gewebe als Zellulitis (=Säuredepots; manche Säure- und Schlackenablagerungen können sie allerdings durch die monatliche Blutung ausscheiden und sind dadurch gegenüber den Männern im Vorteil).

**Die zu viel genossenen Kohlenhydrate sind Säurebildner** (Ehrensperger, Seite 39)

**Meide die erhitzte Stärke der Ackerbauprodukte** (Brot - Reis - Kartoffel). Besonders Zucker aus der Fabrik gibt Magen- Darmprobleme (H. [Wandmaker](#); beachte Dr. Emmet Densmore; N. Walker).  
Histamin lockt Magensäure! Beachte: [Histamin-Intoleranz](#)

**Fleischreiche, fettreiche, Low-Carb Diäten sind gar nicht so gefährlich, wenn du in Ketose bleibst - also deinen Stoffwechsel auf Fettverbrennung umstellst.**

Bei der Umstellung auf eine kohlenhydratarme (Low-Carb-) Diät ändern sich die Verhältnisse, und du kannst die folgenden Säurebildner viel leichter verarbeiten und verstoffwechseln:

**Fleisch, Fisch (Eiweiß), Käse, Topfen, Quark, Eier. Aber die Proteinmenge darf eine bestimmte Tagesmenge nicht überschreiten! weil Eiweiß, so wie die KH, nicht beliebig im Menschen gespeichert werden können.**

**Eidotter können fast beliebig viele pro Tag gegessen werden, aber Eiweiß/Eiklar nur von einem Ei pro Tag.** - Das Weiße vom Ei, Käse, ... werden als starke Säurebildner von K. Hoffmann angeprangert.

**Fault Fleisch im Darm? Nein - wenn die Verdauung normal ist,** wenn es aber durch falsche Nahrungskombinationen zu lange im Darm liegen bleibt schon! Das ist der springende Punkt.

Bei **Low-Carb Kost** nach Lutz, Kwasniewski, Schaub, Seifert, **wird die Leber durch das Fehlen von Brot (Backwaren) entlastet und dann wird das tierische Fett und Eiweiß (Fleisch, Eidotter) so verstoffwechselt, dass der Körper die anfallende (rechtsdrehende) Säure, leicht ausscheiden kann** - sonst wären die Pioniere der Fett-/Eiweiß-Kost nicht so glücklich mit ihrer Kostform. Dr. Lutz, Dr. Kwasniewski, Dr. Atkins, Schaub, praktizieren diese Kost seit 40 Jahren! Besonders günstig ist Hammel-, Schaf- und Ziegenfleisch (siehe Schaub-Kost).

Eiweiß kann der Mensch nicht beliebig speichern; es dürfen **nur maximal 30 - 40% der täglichen Kalorienzufuhr in Form von Proteinen** verzehrt werden).

Pro Tag sind viele Eidotter erlaubt, aber nur von einem Ei das Eiklar (erhitztes Eiweiß). [Cholesterin](#)

Stefan Schaub: **Dr. Karl Rumler: Verlust von Mineralstoffen durch Vitamin-C-**

**und Zitronen-Wahn.** Wie die Untersuchungsergebnisse von Dr. Rumler zeigen, scheidet der Körper bei einer Übersäuerung durch (Früchte!) Frucht-, Milch-, Wein- und Essigsäure vermehrt Vitamin C und Kalzium aus. So ist die Zufuhr von Vitamin-C-haltigen, aber sauren Früchten und Säften nicht nur sinnlos, weil der Organismus das Vitamin unter diesen Umständen gar nicht verwerten kann, sondern auch noch schädlich, da sie zu einem übermäßigen Mineralstoffverlust sowie zu Kalziummangel führt.

Dies erklärt warum es zur Verwirrung über säure- und basenüberschüssige Nahrungsmittel kommt. Wenn Kalzium mit einer Säure reagiert, bildet es ein schwer lösliches Salz. Dieses wird über die Nieren ausgeschieden; wegen der im Harn enthaltenen Mineralstoffe wird der Harn alkalisch (obwohl die Zellen

übersäuert sind). **Es ist wohl einer der größten Irrtümer in der Fachliteratur, wenn behauptet wird, ein basischer Urin bedeute, dass** der Organismus auch basisch sei (Zellinneres, Blut). Der im Harn angezeigte Basenüberschuss ist in der Tat und Wahrheit ein Basenverlust. Wird der Urin nach dem Verzehr von sauren Nahrungsmitteln basisch, verlassen die Mineralstoffe (die Basen) den Körper und gehen buchstäblich den Lokus hinunter (mehr darüber [acid2.pdf](#) )

**Obst zum Frühstück? Kann ungesund sein!** Milly Schaub warnt davor. Im Menschen wechseln Säure-Fluten und Basen-Fluten ab. Obstsäuren in der Früh sind nach Dr. Philippe Besson ungünstig. Seite 130 (und 65): Um der nächtlichen Azidose (acid = sauer) entgegenzuwirken soll man am Abend einen kleinen Säure-Stoß mit (Vitamin C; Ameisensäure; Brennesseltee) geben, am Morgen aber alkalisch entsäuern. Es ist ratsam (auch bei einer Krebserkrankung) **morgens alkalische** Substanzen einzunehmen um die nächtliche Säureansammlung in der Frühe zu neutralisieren (Herzinfarkte geschehen oft in aller Früh, weil bei der nächtlichen Schlackenausscheidung ins Blut, dieses eine leichte Acidosis/Übersäuerung erfährt und die Blutkörperchen sich dadurch "vergrößern" und nicht mehr durch Engstellen hindurchfließen können).

**Die unheilvollen Obstsäuren!!** Dr. med. Klaus Hoffmann schreibt als Rheumaspezialist mit persönlicher Erfahrung beachtenswertes **über die unheilvollen Wirkungen von "Getreide- und Obstsäuren"** und **Christopher Vasey "Das Säure-Basen-Gleichgewicht"** schreibt auf Seite 94: **Obst ist nicht für alle gut, bei gewissen "Vital-Typen" besonders in der Frühe nicht.** Seine einfache Regel: **Früchte vitalisieren den Afrikaner in heißem Klima, aber sie de-vitalisieren den Eskimo! Je nach Vitalität und konsumierter Menge löst die Fruchtsäure im Organismus zwei unterschiedliche Reaktionen aus** (Masson). Seite 96: Je später am Tag die Früchte konsumiert werden und je heißer das Klima, desto besser verträglich sind sie! (Deshalb lebt Wandmaker und Georg Meinecke den Großteil des Jahres in wärmeren Gefilden - von Las Palmas bis Florida).

**Es gibt verschieden starke Säuren!** Sie wirken nicht alle gleich zerstörerisch. z. B.: Oxalsäure, Salzsäure, Schwefelsäure ... sind schwieriger, Obstsäuren sind leichter abzubauen ... Rheumaleidenden Menschen können die Säuren in Äpfeln (Apfelsäure), Spargel (Asparagussäure), Weintrauben, Tomaten ... große Probleme machen, obwohl in manchem Buch steht, dass diese Nahrungsmittel in der Gesamtbilanz (zu Asche verbrannt) basenüberschüssig sind! Sei vorsichtig: Die Säure von Zitrone, Grapefruit, Ananas... greift deine Zähne an und kann in kalter Umgebung nicht richtig verstoffwechselt werden, sie übersäuern dich - **ich warne vor PRAL Tabellen** in denen steht, dass z. B. Zitrusfrüchte in der Gesamtbilanz bei uns basisch wirken.

### **Säure-Basen-Tabellen: Warnung vor PRAL - Tabellen (Ragnar Berg)**

**PRAL** (Potential Real Acid Load of foods) = potentielle reale Säurebelastung (mEq/100g; vom IPEV Ismaning) - Beschreibt die Auswirkung der Ernährung auf den Säure-Basen-Haushalt des Menschen in einer irreführenden Weise. Die Labor-Retorte (Schulchemie) verleitet zu folgenden Aussagen: Zitrone = basisch, Kaffee = basisch, Rosine noch stärker... denn, so folgert man, wenn ich diese Früchte verbrenne, so bleiben überwiegend basische Salze zurück - **aber Vorsicht, vorher (vor der Verbrennung in der Zelle) werden die scheinbar harmlosen Fruchtsäuren bei dir Schäden anrichten.** Dr. Klaus Hoffmann "Rheuma, Teil 2"; Kurt Tepperwein; Christopher Vasey; Jeanine van Belle, Milly Schaub, haben praktische Erfahrung "am lebenden Objekt" und **warnen vor den Obst- und Fruchtsäuren.** Beachte auch Peter Mersch "Migräne" (363 ff). Der lebende Mensch kommt beim Selbstversuch zu anderen Ergebnissen und Erfahrungen, als die Retorten-Schulchemie - die einen **keimfähigen** Apfelkern von einem durch Mikrowelle "keimunfähig" gemachten, nicht zu unterscheiden vermag.

Wolcott, William "Essen, was mein Körper braucht: ... für jeden **Stoffwechselltyp**" sagt: dasselbe Nahrungsmittel wirkt verschieden, bei dem einen Stoffwechselltyp als Säurebildner, beim anderen basisch: Seite 281- 283 f: Am Säure-Basen-Haushalt lässt sich sehr gut erkennen, **wie sinnvoll es ist, auch die Aspekte des Stoffwechselltyps zu betrachten. Denn gerade in Deutschland sind wir lange davon ausgegangen, dass der Säure-Basen-Haushalt vor allem davon beeinflusst wird, ob unsere Ernährung mehr Säuren oder mehr Basen enthält. So einfach ist es sicher nicht!** Wie sich inzwischen herausgestellt hat, sind die Verhältnisse wesentlich komplizierter. Denn es ist zum Beispiel so, dass wir bei den üblichen Messungen des Säure-Basen-Haushalts nicht beurteilen können, ob die Werte, die wir sehen, ein **Ausdruck des Problems sind oder - ob sie einen Versuch des Körpers darstellen, sich gegen ein Problem zu wehren.**> <http://ernaehrungstyp.de/>

Säure-Basen-Teststreifen müssen richtig gedeutet werden: **Stark alkalischer Urin in der Frühe kann ein Zeichen sein, dass die Zellen stark übersäuert sind! Der ph-Wert des Blutes oder des Urins sagt wenig aus über den Säure-Zustand in den Zellen** (Seite 26 bis 29). Dieses Phänomen wird auch bei Jacky Gering und Jentschura beschrieben.

Viele Herzinfarkte treten oft in der Früh ein, wenn das Blut durch den nächtlichen Schlackenabbau etwas überhöht zu sauer ist! dann werden die Blutplättchen zu "stachelig und dick", sodass sie die Engstellen nicht mehr passieren können. Thrombose, Schlaganfall in der Früh beim Erwachen...

**"Migräne, Kopfwegh,** entsteht auch **durch Vergiftungen aus dem Darm!**" z. B. Gift-Ausscheidungen von Bakterien, die sich auf Ballaststoffen tummeln. **Solche Giftwirkungen gibt es auch bei Histamin-Intoleranz durch nicht abgebaute Amine** (Eiweißverbindungen = Vergiftungen) im Dünndarm - also entsteht Kopfwegh nicht nur wegen zu starker Schwankungen des Blutzuckers (weil das Gehirn dann nicht gleichmäßig, energetisch mit Glukose versorgt wird. (Dr. P. Mersch) sondern auch durch Übersäuerung, oder auch Histamin-Intoleranz.

**Wadenkrämpfe, Muskelkrämpfe wegen Vitamin D Mangel:**

Da in einem Fall bei nächtlichen Krämpfen in den Beinen (03.00 bis 06.00 Uhr) weder Kalzium noch Magnesium geholfen hat, wurde Übersäuerung (oder Histaminintoleranz - Eiweißvergiftung aus dem Darm) als Ursache der Krämpfe vermutet, da die Krämpfe besonders nach Wein, Schokolade, Käse auftraten (die ja auch Säurebildner sind!).

Nun zeigt sich aber, dass **Vitamin D** genauso nötig ist bei der Kalzium-Aufnahme und Verwertung! in unseren Breiten haben praktisch alle Menschen einen zu niedrigen Vitamin-D-Pegel:

Es ist wissenschaftlich erwiesen: Wir sind alle mit Vitamin D unterversorgt:

**Dr. Nicolai Worm "Heilkraft D. Wie das Sonnen-Vitamin D vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt" Neues Buch: Juli 2009; 176 Seiten, ISBN: 978-3-927372-47-4 [Vitamin\\_D.pdf](#)**

**Pflanzen sterben ohne Licht - Menschen auch!**

**Zähne: MMS ist das Wundermittel gegen Parodontose!**

Seit fünf Jahren putze ich meine Zähne ausschließlich mit **Sole, bereitet aus 260 gr Meersalz aus Nordsee oder Atlantik (erhältlich im Reformhaus) ohne Rieselhilfe, aufgelöst in 1 Liter Wasser.** Davon befülle ich ein Fläschchen, aus dem ich vor dem Zähneputzen einen kleinen Schluck nur in den Mund nehme, um dann mit der Zahnbürste meine Zähne damit zu reinigen. Zum Schluss spucke ich die Sole wieder aus. Seitdem habe ich, sogar nach reichlichem Genuss von Obst, keine empfindlichen Zahnhälse mehr. Selbst reichlicher Genuss von Ananas kann meinen Zahnhälsen nichts mehr anhaben. Meine Zähne sind sauber, weiß, stabil, ohne Zahnstein und seither ohne Löcher.

Im Meersalz (und Steinsalz aus dem Berg) sind noch viele Spurenelemente und Mineralien - Raffiniertes Salz hat das nicht.

**Zum Zähneputzen gibt es ein noch besseres Mittel:**

töte die Bakterien und Parasiten im Mund mit MMS siehe: <http://josef-stocker.de/gesund11.htm>

**Literatur:**

**Bachmann, Robert "Natürlich gesund durch Säure-Basen-Gleichgewicht. Mit 7-Tage-Programm" TRIAS 3/2006, 204 Seiten, ISBN: 978-3-8304-32388**

**Elmau, Dr. med. Helmut "Bioelektronik nach Vincent. Säuren-Basen-, Wasser- und Elektrolyt-Haushalt in Theorie und Praxis" Biophysikalische und biochemische Betrachtungen; 300 Seiten; 2/2001; 9783932935329**

**Köhler, Bodo "Grundlagen des Lebens. Stoffwechsel und Ernährung. Leitfaden für eine lebenskonforme Medizin" 2. überarbeitete Auflage 2001; ISBN: 978-3899061765, 206 Seiten, 17x22 cm (kompliziert, tiefgründig)**

**Hoffmann, Dr. Klaus „Rheuma, Osteoporose... heilt man anders. Teil 2“ ISBN 3-928306-11-1 (Hoffmann ist Spezialist zum Thema Übersäuerung, Rheuma, Gelenkschäden)**

**Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; **Säurearm und Low-Carb. Halte deinen Blutzuckerspiegel konstant. [Schaub-Institut.ch](#)** "Ernährung + Verdauung = Gesundheit. Die Fundamente des Gesundbleibens" ISBN: 978-3907547076**

**Adam, Dr. med. Olaf "Die ZUCKER-FETT-FALLE. Wie Sie den größten Dickmacher besiegen" 176 Seiten, Gräfe und Unzer, München: 2010, ISBN: 978-3-8338-1866-0 (Kohlenhydrate plus Fett macht sicher dick)**

**Densmore, E. "How Nature Cures ... The Natural Food of Man... Arguments against the use of bread, cereals, pulses, potatoes, and all other starch foods" XX +414 pages; 1893; ISBN: 978-0-766 134 539; Reprint 2010 by [www.kessinger.net](http://www.kessinger.net) Euro 28,- **Mehrere Ausgaben auf englisch erhältlich! Lesenswert.****

Densmore, Dr. med. Emmet "Wie die Natur heilt. ... Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkemehlhaltigen Nahrungsmitteln" Leipzig 1893. Die deutsche Fassung mit 534 Seiten: als eBook <http://josef-stocker.de/DensmoreDe> nur 25 MB (!) **Densmore empfiehlt stärkemehlfreie Frischkost** (Auch Helmut Wandmaker; Walter Sommer; Norman Walker...)

Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern..." Die kohlenhydrat- und säurearme Ernährung. 174 Seiten; Pro Salute: Juli 2009; ISBN: 978-3-907 547 113; Low Carb Ernährung heilt

Prinzhausen, Jan "LOGI und Low Carb in der Sporternährung. Glykämischer Index und Glykämische Last - Einfluss auf Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit" 3. Aufl. 2008, 158 Seiten; 978-3-927 372-306  
Prinzhausen, Jan "Das Prinzhausen-Prinzip - Leistungssteigerung im Ausdauersport" 2009, 118 Seiten

Limburg Stirum, John "Moderne Säure-Basen-Medizin. Physiologie - Diagnostik - Therapie" Hippokrates Verlag; 2008; ISBN: 978-3-8304-53871; 165 Seiten (wissenschaftlich sehr fundiert) € 41,-

Häring, Christiane "Wurzel des Lebensbaumes, der Darm" 167 Seiten, 2/1995; Säure-Basen-Haushalt; <http://www.pro-medicina.de/verlag/index.php>

Gehring, Jacky "Schluss mit Cellulite-Übergewicht-Haarverlust. Mit Body Reset attraktiv, schlank, vital, ein Leben lang" 106 Seiten, Verlag Sivita, 2004; 3-907875-00-1 (Säure-Basen-Haushalt; säurearme Schaub-Kost)

Young, Robert "Die pH-Diät. Schlank und gesund durch das Säure-Basen-Gleichgewicht" Goldmann T  
May-Ropers, Dr. med. Christiane „Nie wieder sauer... Säure-Basen Balance“ Herbig

Batmanghelidj, Dr. med. Faridun „Sie sind nicht krank, sie sind durstig! Heilung von innen mit Wasser und Salz“ ("Water and Salt") ISBN: 978-3935767255 (Schreie des Körpers nach Wasser) [wasser3.pdf](#) =500 KB

Batmanghelidj, F. "WASSER - die gesunde Lösung. Ein Umlernbuch" 14. Aufl. 2004. ("Your Body's Many Cries for Water" 1995). (Beachte: Über den Unsinn salzfreier Diäten: 155) ISBN: 978-3924077839

Vasey, Christopher "Das Säure-Basen-Gleichgewicht. Übersäuerung vorbeugen und behandeln" Knauer 2003; (Seite 90 f: Obst ist nicht für alle gut). Original: "L'équilibre acido-basique"

Jeanine Van Belle „Selber durch Diät vom Rheuma geheilt" durch säurefreie Nahrung, [www.Ennsthaler.at](http://www.Ennsthaler.at);

Wacker, Sabine "Basenfasten: Das 7-Tage-Erfolgsprogramm für Eilige" 134 Seiten, HAUG-Verlag

Sander, F. „Der Säure-Basenhaushalt des menschlichen Organismus und sein Zusammenspiel mit dem Kochsalzkreislauf und Leberhythmus" [www.Hippokrates.de](http://www.Hippokrates.de) Stuttgart

Besson, Philippe-Gaston „Dynamisch leben durch Säure-Basen-Gleichgewicht“ NaturaViva

Worlitschek, Dr. med. Michael "Praxis des Säure-Basen-Haushaltes. Grundlagen und Therapie" Haug Verlag, 2003, ISBN 383047167X (Grundlagen und Theorie; sehr gut)

Wollenberg, Ernst "Krebs-Bankrott" 2003, ISBN: 978-3932130168; 220 S. (Mit Dr. Alfons Weber werden Mikro-Parasiten in Krebsgewebe dingfest gemacht,.) <http://josef-stocker.de/krebsparasiten.pdf>

Häring, Christiane H. I. "Blutdiagnostik im Dunkelfeld... Patientenleitfaden zu einer ganzheitlichen Diagnostik bei chronischen Krankheiten und Krebs" Verlag [www.pro-medicina.de/](http://www.pro-medicina.de/) 1998; 132 Seiten, € 26,-; ISBN: 978-3932 935 305; [http://www.naturheilpraxis-haering.de/seminare/seminare\\_frameset.htm](http://www.naturheilpraxis-haering.de/seminare/seminare_frameset.htm)

Häring, Christiane H. I. "Mykosen ganzheitlich betrachtet. Leitfaden zur Diagnostik und Therapie" Verlag: Pro Medicina; 1998; ISBN: 978-3932935008; 21 x 30 cm, 184 Seiten (€ 104,-)

Humble, Jim "MMS: Der Durchbruch. Ein einfaches Mineralpräparat wirkt wahre Wunder bei Malaria ... und vielen anderen Krankheiten" ISBN: 978-3-9810318-4-3; 5. Auflage 2008; 260 Seiten (Ein Mineralpräparat gegen pathogene Keime, Viren, Mikroben, Bakterien, Pilzbefall, und auch gegen Krebs-Blutparasiten, Trichomonaden) siehe: <http://josef-stocker.de/gesund11.htm>  
<http://www.jimhumblemms.de/> Leseprobe: [http://josef-stocker.de/mms\\_durchbruch\\_2.pdf](http://josef-stocker.de/mms_durchbruch_2.pdf)

Jarisch, Reinhard "Histamin-Intoleranz " Stuttgart: 2004; 177 Seiten; ISBN: 3131053828 (viele Fachbegriffe - wissenschaftlich solide) [www.faz.at](http://www.faz.at)

Mersch, Peter "MIGRÄNE. Heilung ist möglich" 464 Seiten, ISBN 3-8334-4638-2 [migraeneinformation.de](http://migraeneinformation.de)  
Auch bei HISTAMIN-Intoleranz kommt es zu KOPFWEH, wie bei Übersäuerung: siehe Seite 272 ff.

Dr. Nicolai Worm "Heilkraft D. Wie das Sonnen-Vitamin D vor (Osteoporose!!) Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt" Neues Buch: Juli 2009; 176 Seiten, ISBN: 978-3-927372-47-4

Diese ganze Seite "Übersäuerung" im Internet unter: <http://josef-stocker.de/acid.pdf>

<http://josef-stocker.de/sauer1.htm>

[Vitamin\\_D.pdf](#)

[www.josef-stocker.de](http://www.josef-stocker.de)