Übersäuerung vermeiden! acid.pdf sauer1.htm 2015-06-24

Säuren rauben dir die Mineralien! **Übersäuerung ist die Grundursache der meisten Krankheiten**. Die Übersäuerung im Blut, in Bindegeweben und Zellen, führt zu den meisten Zivilisationskrankheiten (einschließlich Krebs, der nur auf saurem Milieu gedeiht).

Daw, Theodore "The Miracle Cure to Cancer Is in Your Kitchen" betont, dass wir alle einen Mangel an bestimmten basischen Mineralien und Spurenelementen haben. Er empfiehlt zusätzliche Mineralien und viel Wasser trinken! Vergleiche auch: Joel Wallach.

"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.

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 Lymphflüssigkeiten (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!

Die optimale Kost für den Menschen ist kohlenhydrat- und säurearm - Paleo-Kost.

Im Buch "Die Krankheitsfalle" schreibt Stefan Schaub wichtiges über Säuren (Seite 110 bis 124): **Verlust von Mineralstoffen durch den Vitamin-C- und Zitronen-Wahn.** Wie die Untersuchungsergebnisse von Dr. Rumler zeigen, scheidet der Körper **bei einer Übersäuerung durch (Früchte!) Frucht-, Wein-, Essig- und Milchsäure (Saure Milch, Yoghurt!)** 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.

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 (Bei einer Übersäuerung wirft der Körper Basen-Reserven in die Schlacht, das Lakmuspapier wird im Urin tief blau). 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)

PRAL-Tabellen und Ragnar Berg führten uns in den letzen 100 Jahren schwer in die Irre!

Stefan Schaub sagt: "Populär wurde die Säure-Basen-Theorie durch den schwedischen Biochemiker **Ragnar Berg (1873 - 1956),** der den angeblichen Säure- und Basengehalt in vielen Lebensmitteln durch Analyse der Asche nach deren Verbrennung ermittelte. Das war im Jahr 1913. Berg nahm also zum Beispiel eine Zitrone und veraschte diese (er verbrannte sie und machte sie zu ASCHE). Dabei blieben nur die Mineralien der Zitrone zurück (nicht die H+ Wasserstoffionen), weil die Mineralien ja nicht brennbar sind (Asche!). Danach analysierte er die Asche (die Rückstände der Zitrone) und fand dann darin große Mengen an Basenbildenden Mineralien wie Calcium, Magnesium und Bikarbonat, was auch bei der Verbrennung jeder Pflanze zurück bleibt. Da diese **Mineralstoffe** in der Lage sind Säuren zu neutralisieren, schloss Berg darauf, dass die Zitrone basenüberschüssig sein muss (Helmut Wandmaker, Franz Konz, Diamond... verbreiten diesen Irrtum über Obst-Rohkost bis heute).

Diese Befunde standen in einer Beziehung mit den ermittelten Harnwerten. Nach vorwiegend pflanzlicher Ernährung wurde der Urin der Probanden basisch (der Körper wirft Basen in die Schlacht, um die

Obstsäuren zu neutralisieren). Leider beachtete Berg nicht, **dass er den Wasserstoff, also die Substanz, welche eine Zitrone sauer macht**, beim Verbrennungsprozess in die Luft verdampfte. Misst man nämlich den Saft einer Zitrone, und der wird ja konsumiert, nicht die Asche der Zitrone, dann ist die Zitrone sehr sauer pH+ 1. Zitronensaft ist ungefähr eine Million Mal saurer als das Blut. Und da liegt das Problem, wir verwenden als Nahrung den Saft der Zitrone und nicht deren Asche.

Weiters machte Berg auch Fleisch und andere tierische Eiweiße zu ASCHE. Bei diesem Prozess bleiben ebenfalls die unbrennbaren Mineralien übrig. Nun enthalten Eiweiße neben Mineralien auch Anionen wie Schwefel und Phosphat. Diese Anionen haben die Eigenschaft, dass sie Wasserstoff-Ionen an sich binden können, wenn sie mit Wasser in Berührung kommen. So entsteht zum Beispiel eine schwache Schwefelsäure, wenn man Schwefel mit Wasser verbindet, desgleichen bei Phosphat. Das ist auch die Ursache für den sauren Regen (Schwefel aus Industrie-Abgasen verbindet sich mit Regen zu Säure). Ragnar Berg setzte dann die Anionen wie Schwefel und Phosphat, die er in unterschiedlicher Konzentration in der Asche der Lebensmittel fand, mit Säuren gleich. Dabei stellte Berg bei überwiegend fleischlicher Kost einen sauren Urin fest.
Berg formulierte daraufhin die Theorie vom Säureüberschuss im Körper, die schließlich sogar zum «Säuretod» führen könne (ohne Kenntnis des Citratzyklus http://de.wikipedia.org/wiki/Citratzyklus). Zudem führe der Abbau von Eiweißen zur Ammoniakbildung (basisch: pH 13), welches zur damaligen Zeit als sehr giftig angesehen wurde. So kam es, dass damals **die Lebensmittel in Säureüberschüssige und Basenüberschüssige unterteilt wurden** und heute (zu unserem Schaden) immer noch nach dieser Hypothese unterteilt werden. Und die Zitrone paradoxerweise als basisch angesehen wird, obwohl sie es nicht ist und Fleisch als sauer, obwohl es nicht sauer ist, sondern den Blut pH-Wert hat, nämlich 7,34.

Bald zeigte die biochemische Forschung, dass die Vorstellung von Ragnar Berg, **Ammoniak sei eine gefährliche Stoffwechselschlacke, grundfalsch ist**. Es handelt sich vielmehr um ein Stoffwechselendprodukt, das grundsätzlich beim Abbau stickstoffhaltiger Substanzen wie Aminobausteinen (Eiweißen) entsteht und als Ammonium dem Körper der Ausscheidung von sauren Protonen dient. Ammonium entsteht aus jeder Art von Eiweiß, egal ob aus Wurst (angeblich «sauer») oder Erbsensuppe (angeblich «basisch»).
Was einst als «Beweis» für die Gefährlichkeit von zu viel Fleisch und zu wenig Gemüse in der Nahrung angesehen wurde, ist heute Beleg für den gegenteiligen Tatbestand:
Nach heutigem Wissen hat der Körper die Fähigkeit , im «Normalbetrieb» auch Zellgifte - sprich Säuren auszuscheiden - ja, er bekommt ohne Zufuhr von ammoniakerzeugenden Stoffen (Proteinen) ein Entsäuerungsproblem!

Ragnar Bergs Theorie hatte und hat einige wichtige biologische Prozesse nicht berücksichtigt. Erstens werden Proteine im Verdauungsapparat des Menschen nicht zu Asche verbrannt, sondern verdaut. Dies ist ein erheblicher Unterschied. Bei der Verdauung werden die Eiweiße in einzelne Peptide abgebaut und dann vom Körper aufgenommen und zu neuen komplexen Eiweißen wieder zusammengefügt. Wie zum Beispiel Keratin (Haut und Haare), Aktin- und Myosin (Muskeln). Die Eiweiße werden also nicht in die einzelnen Molekülgruppen zerlegt sondern als ganze Peptide aufgenommen. Es wird also kein Schwefel bzw. Phosphor freigesetzt, aus welchen sich Säuren bilden können.

Wären die Theorien von Berg richtig, müssten Rohköstler die besten Knochen haben und Bodybuilder, die Molkeneiweiße schlucken, eines schönen Tages ein morsches Skelett aufweisen. Klinische Studien zeigen ein anderes Bild. Je «gesünder», also je vegetarischer die Kost, desto schlechter ist die Knochengesundheit. Vergleicht man die Knochendichte von Gemischtköstlern mit der von Vegetariern, die tierische Produkte meiden, ist bei den Vegetariern die Knochendichte durchwegs schlechter. **Am**

schlechtesten schneiden Rohköstler ab - wegen dem Säuregehalt in Obst und Gemüse, Getreide. (Ich, Stocker, bekam von einem 65 jährigen Vegetarier ein Mail, er sei bestürzt darüber, dass er schwer an Osteoporose leide, obwohl er sehr gewissenhaft vegetarisch lebte!).
Deutsche Forscher gelangten bei einer Untersuchung zu folgender Erkenntnis als sie die Säurefracht und die Eiweißzufuhr von Kindern mit deren Knochenwachstum als auch Knochenstabilität verglichen: **Das Skelett der Kinder war umso besser beschaffen, je «ungesünder» (fleischhaltiger) sie ernährt wurden.** So genannte «Basische» Kost, **Obst hingegen korrelierte mit schlechterer Knochenmasse.** In epidemiologischen Studien wurde **Osteoporose** ebenfalls nicht durch Wurst und Schinken gefördert, sondern durch Orangensaft, sauren Apfelsaft, Vitamin C, Cola bis kohlensäurehaltige Getränke. Die Ursache des Knochen-Schwundes geht auf die Säuren, wie Phytinsäure, Oxalsäure, Phosphorsäure (Cola), Zitronensäure und Ascorbinsäure (Vitamin C) zurück, welche im Verdauungsapparat dem Körper (dem Bindegwebe, dem Skelett...) die Mineralstoffe entziehen.

Chemiker und Ernährungsfachleute der alte Schule sind noch immer der Meinung, Frucht-, Zitrus-, Essig- und Milchsäuren… seien organische Säuren, die im Organismus zu Kohlendioxid und Wasser verbrannt würden und daher keinen Schaden anrichteten. Der Chemiker Fred Koch erwidert darauf: **«Dies ist der größte Irrtum aller Zeiten.** Ehe diese organischen Säuren an die Stelle gelangen, wo sie verbrannt werden, haben sie den Schaden durch Entzug von Mineralstoffen aus den Organen bereits angerichtet. Eine Säure wie die Zitronen- oder Milchsäure kann weder in der Mundhöhle noch in der Speiseröhre noch im Magen, Zwölffinger- oder Dünndarm (zu basischer Asche) verbrannt werden. Sie kann erst verbrannt werden, wenn sie über den Blutkreislauf in die Zellen gelangt ist. Nur dort findet überhaupt eine Verbrennung statt."
Dies ist ein Zitat aus dem Buch: ***Schaub, Stefan "Wie Chronisch Kranke wieder gesund werden. 200 Heilungsberichte"*** *333 Seiten; Bad Ragaz: 2013; ISBN: 978-3-907547-13-7 Seite 20 bis 24.*
Noch ausführlicher aus "Krankheitsfallen": http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf

Bei den üblichen Messungen des Säure-Basen-Haushalts **über den Urin können wir nicht beurteilen, 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.** Säure-Basen-Teststreifen müssen richtig gedeutet werden: Stark alkalischer Urin in der Frühe kann ein Zeichen sein, dass die Zellen stark übersäuert sind (und der Körper Basen-Reserven in die Schlacht wirft)! **Der ph-Wert des Blutes oder des Urins sagt wenig aus über den Säure-Zustand in den Zellen**.

Die linksdrehende Milchsäure ist viel schädlicher als die 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 diese linksdrehende durch Vergärung von KH (beachte Dr. Ehrensperger), das 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 und Fett, 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. Anemueller "Molkebuch", Seite 40 - 48).
Eiweiß wichtig (aber Warnung vor Soja und Hülsenfrüchten) **http://josef-stocker.de/welt2.htm**
Soja meiden! http://josef-stocker.de/soja.pdf

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).

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!

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).
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 unverdautem Histamin im Dünndarm!

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.** Die entstehende besonders schwer abbaubare linksdrehende Milchsäure 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 (Wandmaker).

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)

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 Histamin haltigen 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)
Warum halfen mir Kalziumgaben nicht gegen Muskelkrämpfe? Weil Vitamin D3 und K2 fehlten! Vitamine leiten die Mineralien an die richtigen Stellen wie ein Dirigent. Beachte www.josef-stocker.de/Vitamin_D.pdf

Brot führt bei den meisten Menschen zu Gicht „Die unheilvollen Getreidesäuren!“ Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel (Hoffmann Klaus; Walter Sommer; Helmut Wandmaker); je nach Stoffwechsel-Typ.

Sauerteig-Brot enthält 10x mehr Säure als Hefebrot

Weißbrot, Heller Reis, helle Nudeln haben weniger Phytin- und Oxal-Säure (die besonders in Kleie sind)

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.**

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)

Zucker, Honig, Schokolade, Süßigkeiten! Fabrikzucker ist ein starker Säurebildner!
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
Abends gegessen, wird Obst und pflanzliche Rohkost sauer verstoffwechselt, weil der Darm "ruht"
Saft des Fleisches: im SAFT sind die Säuren: **Fleischsaft auspressen**, **Fleischsuppen** wegschütten:
Essig und sauer Eingelegtes, reizt Magen, Darm (Essig-Gurken; Apfelessig!): **Säure ist Säure!**
Medikamente! Pillen, Vitamin C (auch natürliches): 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. Künstlich extrahierter Fruchtzucker (Mais-Sirup) ist sehr schädlich
Fruchtzucker möglichst reduzieren: http://josef-stocker.de/fructose.pdf

Fleischreiche, fettreiche, Low-Carb Diäten sind gar nicht so gefährlich:
Eiweiß wichtig (aber Warnung vor Soja und Hülsenfrüchten) **http://josef-stocker.de/welt2.htm**
Soja meiden! http://josef-stocker.de/soja.pdf

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

Bei Low-Carb Kost nach Lutz, Kwasniewski, Schaub, Mersch, … **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!

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

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; Brennnesseltee) 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, eine 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**. Die einfache Regel von Vasey: **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 leben Obstrohköstler Wandmaker und Georg Meinecke den Großteil des Jahres in wärmeren Gefilden - von Las Palmas bis Florida).

"Migräne, Kopfweh, entsteht am häufigsten durch zu viele Kohlenhydrate (Peter Mersch), aber 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 Kopfweh 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.

Literatur:

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; 2016; ISBN: 978-3424153101 http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf
"The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases" (Englisch) 390 Seiten; 2015
Myers, Amy **"The Thyroid Connection:** Why You Feel Tired, Brain-Fogged, and Overweight -- and How to Get Your Life Back" 400 pages Little, Brown: Sept. 2016; ISBN-13: 978-0316272865

Ballantyne, Sarah "Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund" 432 Seiten; Riva: 2015; ISBN: 978-3868836653 Größe: 215 x 280 mm
Ballantyne, Sarah (2014) "The Paleo Approach: Reverse Autoimmune Disease and Heal Your Body" mit Robb Wolf; 432 Seiten; Victory Belt Publishing 2014; ISBN: 978-1936608393 [Englisch] 215x275x30 mm; **Cookbook:** http://www.thepaleomom.com/ **Most Recommended!**

Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen - und wie wir uns mit einem ganzheitlichen Ernährungskonzept daraus befreien" 322 Seiten (185 x 270 mm); Sept. 2015; ISBN: 978-3907547144; www.schaub-institut.ch/ Säurearm und Kohlenhydratarm http://josef-stocker.de/schaubta.pdf

Schaub, Stefan und Milly "Die gute Figur" Bad Ragaz: [2]2006; ISBN: 978-3907547090;
"Schaub-Kost köstlich. Kochbuch, Rezepte" 2009

Dollé, Romy "Früchtewampe - Warum Obst und Gemüse dick machen können" 200 Seiten; Systemed: März 2015 ISBN: 978-3942772839 (Rohes, Fruchtzucker, Milchzucker, Stärke gären.)

Hartwig, Dallas & Melissa "Alles beginnt mit dem Essen: Gesund und fit durch Paläo-Ernährung" 370 Seiten (deutsch); Riva: August 2015; ISBN: 978-3868836646

Sander, F. „Der Säure-Basenhaushalt des menschlichen Organismus und sein Zusammenspiel mit dem Kochsalzkreislauf und Leberrhythmus“ 3. Auflage 1999

Sircus, Mark "Natriumbikarbonat: Krebstherapie für Jedermann" 229 Seiten; www.mobiwell.com März 2014; ISBN: 978-3-944887-04-3 e-book: **"Sodium Bicarbonate" Rich Man's - Poor Man's Cancer Treatment.** http://josef-stocker.de/krebs_natron_sirup.pdf

Steintel Reinhard: Meide Getreide, Milch, Ei… http://josef-stocker.de/steintel_reinhard_50pag.pdf

Eiweiß wichtig (Warnung vor Soja und Hülsenfrüchten) http://josef-stocker.de/welt2.htm

Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs: http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf

LOW-CARB ergänzen mit PALEO: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Krebs über Wasseradern: http://josef-stocker.de/wasser_erdstrahlen_literatur.pdf
Krebs, Dr. Christoph Zielinski, AKH, Wien http://josef-stocker.de/blut1.htm

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

Young, Robert "Die pH-Formel für das Säure-Basen-Gleichgewicht" 448 Seiten; ISBN: 978-3442163748
Young, Robert "The pH Mirakle. Balance Your Diet, Reclaim Your Health" 416 pag., First Revised Edition 2010; ISBN: 978-0-446-55618-7;
Young, Robert "The pH Mirakle of WEIGHT LOSS. Balance your Body Chemistry to Achieve your Ideal Weight" 372 pag.; ISBN 978-0-7499-4008-9

Vasey, Christopher "The Acid-Alkaline Diet for Optimum Health: Restore Your Health by Creating pH Balance in Your Diet" [Englisch] 202 Seiten; 2006; ISBN-13: 978-1594771545
Vasey, Christopher "Das Säure-Basen-Gleichgewicht. Übersäuerung vorbeugen und behandeln" Knaur 2003; (Seite 90 f: Obst ist nicht für alle gut). Original: "L'équilibre acido-basique"

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… heilt man anders. Teil 2" (Osteoporose, Gelenke, Wirbelsäule) 448 Seiten, ISBN 3-928306-11-1; (Übersäuerung und Mineralienverlust: Obstsäuren, Getreidesäuren, Milch-Mythos)
Hoffmann, Klaus "Rheuma heilt man anders. Teil 1" 3-928306-01-4 (beachte: Seite 85 - 108)

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, ^{2}2004; 3-907875-00-1 (Säure-Basen-Haushalt; säurearme Schaub-Kost)

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

Jeanine Van Belle „Selber durch Diät vom Rheuma geheilt" durch säurefreie Nahrung, www.Ennsthaler.at;

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

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

Jarisch, Reinhard "Histamin-Intoleranz " 177 Seiten; 3/2013; ISBN: 3131053828

Rohkost oder Kochen?! http://josef-stocker.de/rohkost_oder_kochen_garen_braten.pdf

Siehe alle meine pdf-Artikel: http://josef-stocker.de/stocker1.htm (dort Vitamin D und K)

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

oder auf: http://josef-stocker.de/sauer1.htm Stand: 08-2016