

# Meide Säuren, Obstsäuren, saure Nahrungsmittel, ...

Der pH-Wert im Mundspeichel ist entscheidend für den Zahnerhalt: [acid2.pdf](#)

aus: **Stefan Schaub** „Ernährung + Verdauung = Gesundheit“ 2004 (vergr.). Seite 98 ff:

Der pH-Wert im Mund darf unter keinen Umständen unter 6 abfallen. Bereits im Jahr 1882 wies dies der St. Galler **Zahnarzt Dr. Schlenker** in einem eindrücklichen Versuch nach. Dr. Schlenker führte seine Untersuchungen in folgender Weise durch: **Er brachte gezogene Zähne und von diesen hergestellte Dünnschliffe in die Säuren von Fruchtsäften ein und stellte dann die Veränderungen einschließlich Gewichtsverlust fest.** Aus den Versuchsreihen geben wir hier ein Beispiel. Er machte **Versuche mit rotem Johannisbeersaft, mit Zitronen-, mit Birnen- und mit Apfelsaft.** OBST-Säure frisst Zahnschmelz!

**Nachstehend Versuch Nr. 4: roter Johannisbeersaft** (Reaktion sehr stark sauer)

Nach 5 Minuten hat der Zahnschmelz den Glanz verloren, und nach einer halben Stunde ist er total weiß. Nach einer Stunde ist er so aufgeweicht, dass er mit den Fingernägeln abgekratzt werden kann. Die Wurzel lässt sich oberflächlich schwach schneiden, Gewichtsverlust 1/200. Der Schmelz des Schliffes beginnt abzubrockeln. An der Wurzelspitze sind die Wandungen der Zahnbeinröhrchen zerstört, so dass die Zahnbeinzellen von innen total isoliert sind; also die gleiche Wirkung wie bei schwach verdünnter Salz-, Salpeter- oder Chromsäure. Nach 12 Stunden ist der Schmelz sehr leicht abzuschaben, und die Wurzel lässt sich oberflächlich leicht schneiden, Gewichtsverlust 1/130. Nach 24 Stunden: Der Schliff ist vollständig entkalkt, der Schmelz größtenteils abgelöst und der angegriffene Schliff lässt sich zusammenrollen. Die in der Grundsubstanz nur noch spärlich vorhandenen Dentinröhrchen sind enorm erweitert. Die aufgelockerte Schmelzpartie des Zahns lässt sich gleich einer Rinde abheben, die Wurzel tief schneiden, Verlust 1/30. Vom Schliff ist nur noch die Grundwurzel zurückgeblieben, und auch der von der Einwirkung geschützte Teil ist infolge kapillarer Attraktion größtenteils entkalkt. Nach 48 Stunden beträgt der Verlust 1/10.

**Versuch Nr. 12: Birnensaft**

Der Zahnschliff lässt sich schon nach einer Stunde biegen, nach 60 Stunden ist er total entkalkt.

**Versuch Nr. 13: Zitronensaft**

Der Schliff ist total entkalkt, und die Substanzen sind verschwunden. Nach 48 Stunden beträgt der Verlust 1/20

**Versuch Nr. 14: Apfelsaft**

Nach 48 Stunden weist der Zahn einen Verlust von 1/10 auf. Man darf a priori annehmen, dass das Essen von unreifem oder saurem Obst für die Zähne besonders schädlich ist.

## Fazit

**Das Essen von Nahrungsmitteln, die unter pH 4 liegen, schädigt die Zähne. Der Speichel vermag wohl eine gewisse Differenz abzapuffern. Ein dauernder pH-Wert im Mund unter 6 greift die Zähne an.** Hier die Gretchen-Frage: Wenn ein Nahrungsmittel bereits eingangs des Körpers solche Schäden anrichtet, wie soll es dann für den Rest des Organismus gesund sein?

## Der Magen als Kompensator des Säure-Basen-Gleichgewichts

Der Verdauungsapparat spaltet das mit der Nahrung aufgenommene Kochsalz (NaCl) unter Einwirkung von Wasser (H<sub>2</sub>O - für die Erklärung dieses Vorgangs besser bezeichnet als H-OH)

1. in eine Säure, und zwar Salzsäure H-Cl,
2. in eine Base, und zwar Natriumhydroxyd Na-OH

Bei der Magensaftproduktion wird aus NaCl (Kochsalz) Salzsäure gebildet. Dabei spaltet sich das Chlorid vom Natrium ab. Die chemische Formel lautet:



Das Chlorid wird an H<sup>+</sup>-Ionen gebunden, und so entsteht HCl, also Salzsäure. Das Natrium hingegen wird in die Blutbahn aufgenommen und in Form von Natriumbikarbonat gespeichert. Natriumbikarbonat, besser bekannt unter dem Namen Natron, stellt eine starke Base dar. So steht für die produzierte

Magensäure im Körper immer genau dieselbe Menge Base zur Verfügung, die dieser später wieder zur Neutralisierung benötigt. Die Neutralisation erfolgt über das basische Sekret der Bauchspeicheldrüse. Die im Magen abgegebene Säure entspricht der Menge der im Darm abgegebenen Base. Als Faustregel gilt: Jedem H<sup>+</sup>-Ion im Magen entspricht ein OH<sup>-</sup>-Ion im Darm. Die Salzsäure tritt im Magen auf, wenn Nahrung hineingelangt. Der Vorgang wird allerdings schon über den Geruchs- und Geschmackssinn eingeleitet, sobald wir die Speise sehen, riechen oder schmecken. Bei gesunden Menschen wird im leeren Magen keine Säure gebildet. Im leeren Magen ist also keine oder nur ganz wenig Salzsäure vorhanden.

**Wenn der Speisebrei über den Pförtner aus dem Magen in den Zwölffinger- und Dünndarm gelangt, wird Base zugegeben. Der pH-Wert im Dünndarm muss mindestens 8 erreichen, sonst kann die Spaltung der Nahrungsmittel durch die Verdauungsenzyme nicht erfolgen. Die Enzyme sind erst ab pH 8 wirksam. Der Organismus wird also alles daran setzen den pH-Wert von 8 zu erreichen.**

Wenn wir - und das ist der springende Punkt - mit einer Speise irgendwelche Säuren zuführen, z.B. Milch- oder Fruchtsäure, stören wir das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen. Für die Produktion von Magensäure spaltet der Körper Kochsalz in Säuren und Basen. Dabei gewinnt er die Menge an Basen (Natriumbikarbonat), die er im Zwölffinger- und Dünndarm zur Neutralisation des sauren Magenbreis benötigt. Sind diese Basenreserven durch zuviel saure Nahrung aufgebraucht, muss der Organismus auf andere Basenlieferanten zurückgreifen. Im Körper sind dies Kalzium-, Phosphor- und Magnesiumverbindungen, also Mineralstoffe. Zuerst nimmt der Körper diese aus den niederen Geweben (Bindegewebe), später aus den dichteren (Knorpel und Knochen). Konsumiert ein Mensch über lange Jahre reichlich saure Produkte wie Joghurt, Orangensaft oder oxalsäurehaltige Nahrungsmittel wie Spinat, Rhabarber, Tomaten, Randen (rote Beete), Spargel und Soja, so greift der Organismus auf die **knöchernen Mineralstoffdepots zurück**. Bandscheibenzerfall und die Degeneration von Gelenken und Knochen stehen unserer Meinung nach in direktem Zusammenhang damit. Erste Anzeichen einer **latenten Übersäuerung können Wadenkrämpfe, Hexenschuss**, aber auch sauer riechende Ausdünstungen (Käsefüße) sein.

**Dr. med. Karl Rumler** „Das Vitamin C und der Zitronenwahn“ Waerland Monatshefte, 2/1962  
**Verlust von Mineralstoffen**

**Wie die Untersuchungsergebnisse von Dr. K. Rumler zeigen, scheidet der Körper bei einer Übersäuerung durch Fruchtsäuren (Milch-, Wein-, Essigsäure, usw.) 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 dieser alkalisch. Es ist wohl einer der größten Irrtümer in der Fachliteratur, wenn behauptet wird, ein basischer Urin bedeute, dass der Organismus auch basisch sei. 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. So verschiebt sich der Säure-Basen-Haushalts des Körpers auf die saure Seite.

**Durch Kalziummangel erhöht sich die Neigung zu rheumatischen Erkrankungen, Knochen- und Gelenkszerfall, Entzündungen, Allergien sowie Hautkrankheiten stark.** Wir sehen darin auch einen der Hauptgründe für Bindegewebsschwäche, verbunden mit der Entstehung von Cellulite, Krampfadern und Besenreisern. Warum diese mehrheitlich Frauen betreffen, wird bei einer globalen Betrachtung des Problems sichtbar. Naturgemäß versuchen Frauen, gesünder zu leben. Sie essen mehr Salat, Gemüse, Obst und Sauermilchprodukte und weniger Fleisch und Eier als Männer. Doch

die **Mineralstoffe** sind das Strukturgebende Element im Körper. Sie kommen in jeder Zellwand vor und sind für die Stabilität und Festigkeit im Gewebe zuständig. **Bei Übersäuerung nimmt der Organismus die Mineralstoffe zuerst aus jenen Geweben, wo er am ehesten darauf verzichten kann.** Osteoporose ist unserer Meinung nach so nicht die Folge eines Östrogenmangels, sondern die eines überhöhten Mineralstoffabbaus durch den Konsum saurer Nahrungsmittel.

### **Saure Nahrungsmittel fördern die Fehlverdauung**

Durch eine Übersäuerung ist der Darm nicht mehr in der Lage, den Speisebrei von der basischen Seite her ausreichend zu bearbeiten, denn der erforderliche basische Wert kann durch zu viel Säure nicht mehr bzw. nur noch ungenügend erreicht werden. **Die zu viel eingebrachten Säuren reizen die Schleimhäute von Magen und Darm. Die Folgen sind Magen- und Darmschleimhautentzündungen, Magen- und Darmgeschwüre und der weit verbreitete Reizdarm.**

Wohl versucht der Körper, die Säuren in den Nahrungsmitteln durch den hohen Basenwert der Verdauungssäfte zu neutralisieren (Speichel beim gesunden Menschen: pH 7-8; Galle, Darm und Bauchspeichelsekret; pH 8,5). Je grösser jedoch die Säurekonzentration wird desto stärker sinken die Basenreserven im Organismus ab. Reicht die quantitative und qualitative Verdauungssekretion zur Neutralisation nicht mehr aus, so nimmt eine saure Darmgärung mit Disbakterie und Hyperbakterie (Veränderung und Wucherung der Darmbakterienflora) überhand (Sander Die Darmflora in der Physiologie, Pathologie und Therapie des Menschen). Colibakterien überwuchern den Verdauungsapparat durch den Dünndarm, Zwölffingerdarm, die Gallengänge und Bauchspeicheldrüsenkanäle, wo sie gar nicht hingehören und die Gesundheit dieser Organe empfindlich stören. Colibakterien gehören richtigerweise nur in den Dickdarm. Im Dünndarm haben sie nichts zu suchen. Da sollte die Verdauung enzymatisch verlaufen. Der Mensch kann mit einem sauren Dünndarminhalt auf Dauer nicht gesund bleiben, der Verdauungsapparat wird zum vielschichtigen Krankheitsherd. Gallenblasenentzündungen entstehen unserer Auffassung nach einzig durch ein übersäuertes Darmmilieu. Darin können sich Bakterien sehr gut ausbreiten.

### **Saure Nahrung fördert Blähungen**

Der durch Übersäuerung verminderten enzymatischen Spaltung der Nahrungsmittel folgen unausweichlich eine **mangelhafte Verdauung und Resorption (Aufnahme) derselben**. Wird die Nahrung nicht richtig verdaut, zersetzt sie sich im Dickdarm und wird zum Gift. Hier kommen wir zu einem weiteren Grund, weshalb wir vom Verzehr ballaststoffreicher Nahrung abraten: Faserstoffe werden, wie schon besprochen, im Dickdarm durch bakterielle Zersetzung abgebaut. Dies ist ein Gärprozess. Bei Gärprozessen verschiebt sich der pH-Wert wiederum in den sauren Bereich. (Dr. Emmet Densmore heilte schon 1893, indem er dem Patienten alle Stärkemehle verbot - Getreide, Dinkel, Kartoffel, Reis).

**Unverdaute Stärke, wie jeder Zucker, gärt. Die Bakterien durch die der Gärprozess abläuft, haben folgenden Mechanismus: Sie nehmen Kohlenhydrate auf und scheiden als Stoffwechselprodukt sowohl Säuren als auch Alkohole aus.** So zum Beispiel bei der Milchsäuregärung; Milchsäurebakterien nehmen den Milchzucker auf und scheiden dafür Milchsäure aus. So entsteht Joghurt. Ebenso verhält es sich mit Wein- oder Essigsäurebakterien. Der erwachsene Mensch kann Milchzucker gar nicht verdauen, weil die Produktion des dazu notwendigen Enzyms Laktase von Natur aus schon in der Kindheit eingestellt wird. Deshalb passiert der Milchzucker aus der Milch unseren Verdauungsapparat unverändert und gelangt in den Dickdarm. Da leben die Milchsäurebakterien, welche ihn aufnehmen und in Milchsäure umwandeln. Dies hat für den Organismus nachteilige Folgen. Im Dickdarm werden sowohl die Flüssigkeit, die wir getrunken haben, als auch die von den Verdauungsdrüsen hergestellten Säfte (ca. 9 Liter pro Tag) zurück gewonnen. Durch die Gärung im Dickdarm verschiebt sich der pH-Wert der aufgenommenen Flüssigkeit in den sauren Bereich. Die Säure-Basen-Differenz muss dann im Dickdarm durch die Produktion eines basischen, mineralstoffhaltigen Sekrets ausgeglichen werden, welches den sauren Darminhalt neutralisiert.

Aus diesem Grund erachten wir es nicht als sinnvoll, reichlich **unverdauliche** Pflanzenfasern und Produkte, die viel Milchzucker enthalten, zu konsumieren. Neben dem Entzug von Mineralstoffen kann es durch das Sauerwerden des Darminhaltes zu einer Reizung der Dickdarmschleimhäute (Reizdarm) und zu Entzündungen kommen. Eine durch den Darminhalt verursachte endogene Übersäuerung kann ebenso eine Bindegewebsschwäche zur Folge haben wie durch Nahrungsmittel zugeführte exogene Säuren. Da dadurch auch die Darmwände schwächer und durchlässiger werden, kann der bereits erwähnte **Gasdruck Divertikel verursachen**. Auch der wunde Po bei kleinen Kindern ist auf eine saure Beschaffenheit des Stuhls zurückzuführen, der die empfindliche Babyhaut reizt. Die Stühle der Babys riechen dann auch sauer.

KREBS (Dr. Ehrensperger) Manche Krebsforscher berichten, dass Krebszellen vom Sauerstoffwechsel (basisch) zum Gärungs-Stoffwechsel (sauer) übergehen. **Krebszellen benötigen keinen Sauerstoff. Ihr Gärungs-Stoffwechsel führt zur Blähung der Zelle. Sie vergrößert sich, wird bösartig und vermehrt sich.** **Der Basenreichtum der Zelle scheint abgebaut zu werden, der Urin wird stark basisch,** die Stützkräfte reduzieren sich, der Blutdruck sinkt, der prozentuale Säurewert im Bindegewebe nimmt zu (Versuch nach Dr. med. Dr. chem. Sander). Je mehr die Gewebeübersäuerung überhand nimmt, umso weniger kann der Körper mit der Krankheit fertig werden. Gelingt es aber dem Organismus, die Übersäuerung abzubauen und Basenreserven anzureichern, dann verbessern sich die Heilungsaussichten sowohl bei Krebserkrankungen wie bei jeder anderen Krankheit. Wichtig ist in solchen Fällen neben der richtigen Ernährung, dass sich der Patient viel an der frischen Luft aufhalten kann. **Die reichliche Zufuhr von Sauerstoff wirkt regulierend auf den Säure-Basen-Haushalt.**

Nach den Erkenntnissen von Dr. Sander sind rheumatische Erkrankungen, insbesondere an Knochen und Gelenken, weit mehr auf diese die Knochensubstanz abbauenden Säuren zurückzuführen als auf die allgemein so gefürchteten Harnsäure-Ablagerungen. Harnsäure Salze können kristallisieren und bei überlastetem Stoffwechsel in die Gewebe eingelagert werden, wodurch sie unter Umständen Schmerzen (Gicht) verursachen. Aber sie rauben dem Körper keine Substanz. Bei günstiger Stoffwechsel- und Ausscheidungsfunktion lösen sie sich wieder auf und werden ausgeschieden, so dass sie bei einer vernünftigen Lebensweise keine Gefahr für unseren Organismus darstellen.

Interessant ist an dieser Stelle auch die Beobachtung von Dr. Lutz. Er bestimmte den Harnsäurespiegel bei 193 so genannten Hyperurikämikern (Patienten mit erhöhtem Harnsäurespiegel im Blut). Dann reduzierte er die Einnahme der Kohlenhydrate. Dabei machte er eine ganz erstaunliche Entdeckung: Es kommt innert weniger Tage zu einem ausgeprägten und nachhaltigen Absinken des Harnsäurespiegels. Weil bei einer kohlenhydratarmen Ernährung jedoch mehr tierisches Eiweiß gegessen wird, können diese kernreichen tierischen Nahrungsmittel nicht die Ursache des vorher erhöhten Harnsäurespiegels gewesen sein. Sonst hätte genau der umgekehrte Effekt eintreten und der Harnsäurespiegel hätte bei einer Ernährungsumstellung steigen statt sinken müssen. Offenbar braucht es noch weitere Forschungen; und die heute gängige Gichttheorie bedarf einer ernsthaften Überprüfung.

Dies ist eine Kopie aus der Homepage: <http://www.lowcarbforum.de/wbb2/thread.php?threadid=21308> Diese 3 Seiten sind auch zu finden im neuen Buch:

**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](http://www.schaub-institut.ch)

Vorher: Schaub, Stefan "Ernährung + Verdauung = Gesundheit. Die Fundamente des Gesundbleibens" = vergriffen

**Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen, Schreibabies und Co." Die kohlenhydrat- und säurearme Ernährung für alle.** 174 Seiten; [www.schaub-institut.ch](http://www.schaub-institut.ch) Juli 2009; ISBN: 978-3-907 547 113; Low Carb Ernährung heilt!

**Schaub, Milly "Das Schaub-Kochbuch"** 3-907 547-02-0; € 30,-; [Schaub-Institut](http://www.schaub-institut.ch)

**Schaub, Milly "Die gute Figur"** Schaub Institut, Bahnhofstrasse 47, CH-7310 Bad Ragaz (bei Sargans)

**Lutz, Dr. med. habil. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“** um 40 Seiten erweiterte **15. Auflage 2004**; ISBN 3-88760-100-9 (**Verfasser heute 91 alt**), **Ketariet**

**Lutz, Dr. W. „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.“** ISBN 3-921500-29-X; Sayla Verlag <http://www.scdiet.de/entstehung/entstehung.htm> Low-Carb: <http://www.wilstar.net/lowcarb/index.html>

**Coy, Dr. Johannes "Die neue Anti-Krebs-Ernährung. Wie Sie das Krebs-Gen stoppen"** 208 pag, Gräfe & Unzer: Sept. 2009; 23x17cm; ISBN: 978-3 833 816 635 (**Kohlenhydrate nähren den Krebs**)

**Ehrensperger, Dr. C. "Krebs - ...Warum die Krebskrankheit die Folge einer jahrelangen chronischen Kohlenhydratvergiftung ist!"** (Die **KH** sind die Grundursache), Autonomes Institut für Kreative Forschung: AIKF, 2001, 192 Seiten. ISBN 3-9521554-0-3; [http://aikf.ch/web\\_stamm/d\\_ern\\_krebs.htm](http://aikf.ch/web_stamm/d_ern_krebs.htm)

**Batmanghelidj, F. „Sie sind nicht krank, sie sind durstig!“** (**Er sagt: viele Schmerzen sind einfach nur Schreie des Körpers nach Wasser: bei vielen Menschen sind die Zellen dehydriert. Salz ist auch wichtig.**)

**Batmanghelidj, F. "WASSER - die gesunde Lösung"** 2003. Leseprobe: [wasser3.pdf](#) =500 KB

**Batmanghelidj, F. "Die Wasserkur bei Übergewicht, Depression und Krebs"** ("obesity, cancer, depression")

**Sander, F. „Der Säure-Basenhaushalt des menschlichen Organismus und sein Zusammenspiel mit dem Kochsalzkreislauf und Leberrhythmus“** 3. unveränderte Auflage 1999, [www.Hippokrates.de](http://www.Hippokrates.de)

**Fischer-Reska, Hannelore "Die Entsäuerungs-Revolution"**

**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 <http://www.pro-medicina.de/verlag/index.php>

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

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

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

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

**Anmerkung von Rita Fehst zum Obst: Nur reifes Obst essen. (Vorsicht: Fruchtsäuren!)**

**Frühstück: den Tag nicht mit einer reinen Obstmahlzeit beginnen.**

Obst mit Sahne gemischt ist verträglicher, da das Fett die Organe vor der Fruchtsäure schützt.

Ab 16 Uhr keine Obstmahlzeiten mehr einnehmen.

Beachte: Iss in der Früh' und am Abend KEINE KOHLENHYDRATE: sondern Eiweiß-Fett-Mahlzeit denn in der Früh' unterbrechen KH die Fettverbrennung (die in der Nacht einschaltet) und am Abend bringen sie Gärung in den Darm.

Ein Apfel zwischendurch kann ganz schön hungrig machen.

Banane hat keine Fruchtsäure und zählt daher zu den Kohlenhydraten.

Wenn nachgewiesenermaßen Obst den Zahnschmelz angreift so geht es auch im Verdauungstrakt weiter.

Die empfindlichen Schleimhäute von Speiseröhre, Magen und Darm werden ebenfalls angegriffen.

Obstsäure gilt als Kalziumräuber. 30 % der Europäer vertragen aus genetischen Gründen Fruchtzucker nicht, Verdauungsbeschwerden sind die Folgen.

**Muskel- und Waden-Krämpfe: wegen zu viel Säuren, durch Zitrusfrüchte, Zitrone, Ananas... wegen Apfelsaft, Pflaumen, Wein(-säure), wegen Yoghurt (hat Säure), Essig, usw.**

Gesundheit im Internet: siehe <http://josef-stocker.de>

Diese Seite: [acid2.pdf](#)