

Das unbekannte Gesundheitsrisiko Viele Erkrankungen entstehen durch eine Übersäuerung

von Dr. med. Andreas Kannenberg

Saurer Regen und übersäuerter Waldboden machen die Bäume krank – das weiß jeder. Dass eine Übersäuerung aber auch den menschlichen Organismus belastet und auf Dauer zu Erkrankungen führen kann, ist weitgehend unbekannt.

Säure-Basen-Gleichgewicht als Garant für Gesundheit

Normalerweise herrscht im Körper ein Gleichgewicht zwischen sauren und basischen Stoffen. Es garantiert den optimalen und harmonischen Ablauf aller Lebensfunktionen und damit auch Gesundheit und Wohlbefinden. Unser modernes Leben, vor allem die unausgewogene Ernährung, Bewegungsmangel und Stress begünstigen jedoch eine Übersäuerung. Das bedeutet: In unserem Körper sind zu viele saure und zu wenig basische Stoffe vorhanden. Ein leider weit verbreiteter Irrtum ist, dass eine Übersäuerung durch den Verzehr von saurem Obst und Gemüse entsteht. Genau das Gegenteil ist der Fall. Obst und Gemüse enthalten wertvolle basische Bioaktivstoffe, die ihr sogar entgegen wirken.

Ursachen für Übersäuerung

Eine Übersäuerung entsteht durch saure Stoffwechselschlacken. Diese werden bei der Verarbeitung von Eiweiß gebildet. Die wahre Ursache der Übersäuerung ist der häufige Verzehr von Fleisch, Wurst und Käse, aber auch von Nudeln und Reis. Was die Naturheilkunde schon lange weiß, bestätigen jetzt auch Studien aus den USA: Erkrankungen wie Rheuma, Osteoporose, Diabetes, Bluthochdruck, Allergien und einige andere werden mit einer Übersäuerung direkt in Verbindung gebracht.

Vorzeitiges Altern und Energieverlust als Folge

Darüber hinaus bewirkt sie auch ein Nachlassen der Vitalität und ein vorzeitiges Altern des Körpers. Trotz bewusster Ernährung fällt das Abnehmen schwer oder klappt überhaupt nicht. Man fühlt sich häufig verspannt, müde und schlapp, schläft schlecht und verliert das sexuelle Interesse. Besonders belastend ist, dass der Arzt keine schulmedizinische Ursache finden kann.

Die Balance wieder herstellen

Was kann man gegen eine Übersäuerung tun? Den Verzehr von tierischen Lebensmitteln einschränken, viel Wasser trinken und viel Obst und Gemüse essen, am besten ein Kilogramm am Tag. Da aber kaum jemand in der Lage ist, eine hundertprozentig ausgewogene Ernährung zu gewährleisten, sind zusätzliche Nahrungsergänzungen zu empfehlen. In diesem Zusammenhang sollte man darauf achten, dass die Produkte die gleichen, natürlichen Bioaktivstoffe wie Obst und Gemüse, die so genannten Citrate, enthalten. Sie kennt der Körper aus unserer täglichen Nahrung und kann sie am effektivsten zum Ausgleich einer Übersäuerung verwerten. (nh)

6 | Wellness-Messe Hann. Münden Mittwoch, 7. März 2007

Das unbekannte Gesundheitsrisiko

Viele Krankheiten entstehen durch eine Übersäuerung

VON DR. MED. ANDREAS KANNENBERG

Saurer Regen und übersäuerter Waldboden machen die Bäume krank – das weiß jeder. Dass eine Übersäuerung aber auch den menschlichen Organismus belastet und auf Dauer zu Erkrankungen führen kann, ist weitgehend unbekannt.

Säuren-Basen-Gleichgewicht als Garant für Gesundheit

Normalerweise herrscht in unserem Körper ein Gleichgewicht zwischen sauren und basischen Stoffen. Es garantiert den optimalen und harmonischen Ablauf aller Lebensfunktionen und damit auch Gesundheit und Wohlbefinden. Unser modernes Leben, vor allem die unausgewogene Ernährung, Bewegungsmangel und Stress begünstigen jedoch eine Übersäuerung. Das bedeutet: In unserem Körper sind zu viele saure und zu wenig basische Stoffe vorhanden. Ein leider weit verbreiteter Irrtum ist, dass eine Übersäuerung durch den Verzehr von saurem Obst und Gemüse entsteht. Genau das Gegenteil ist der Fall. Obst und Gemüse enthalten wertvolle basische Bioaktivstoffe, die ihr sogar entgegen wirken.

Ursachen für Übersäuerung

Eine Übersäuerung entsteht durch saure Stoffwechselschlacken. Diese werden bei der Verarbeitung von Eiweiß gebildet. Die wahre Ursache einer Übersäuerung ist der häufige Verzehr von Fleisch, Wurst und Käse, aber auch von Nudeln und Reis. Was die Naturheilkunde schon lange weiß, bestätigen jetzt auch Studien aus den USA: Erkrankungen wie Rheuma, Osteoporose, Diabetes, Bluthochdruck, Allergien und einige andere werden mit einer Übersäuerung direkt in Verbindung gebracht.

Vorzeitiges Altern und Energieverlust als Folge

Darüber hinaus bewirkt sie auch ein Nachlassen der Vitalität und ein vorzeitiges Altern des Körpers. Trotz bewusster Ernährung fällt das Abnehmen schwer oder klappt überhaupt nicht. Man fühlt sich häufig verspannt, müde und schlapp, schläft schlecht und verliert das sexuelle Interesse. Besonders belastend ist, dass der Arzt keine schulmedizinische Ursache finden kann.

Die Balance wieder herstellen

Was kann man gegen eine Übersäuerung tun? Den Verzehr von tierischen Lebensmitteln einschränken, viel Wasser trinken und viel Obst und Gemüse essen, am besten ein Kilogramm pro Tag. Da aber kaum jemand in der Lage ist, eine hundertprozentig ausgewogene Ernährung zu gewährleisten, sind zusätzliche Nahrungsergänzungen zu empfehlen. In diesem Zusammenhang sollte man darauf achten, dass die Produkte die gleichen, natürlichen Bioaktivstoffe wie Obst und Gemüse, die so genannten Citrate, enthalten. Sie kennt der Körper aus unserer täglichen Nahrung und kann sie am effektivsten zum Ausgleich einer Übersäuerung verwerten. (nh)

Nähere Informationen zu diesem Thema erhalten Sie am Stand von Stefanie Kannenberg.



Empfehlenswert: Obst und Gemüse sind Grundlage für einen gesunden Organismus.



Wasser marsch: Viel trinken hilft dem Körper bei der Entgiftung.

BasenFormula

ÜBERSÄUERUNG

Sauer macht nicht lustig!
Sauer macht müde und alt!
Machen Sie Schluss mit sauer und fühlen sich richtig gut!

Besuchen Sie uns auf der Wellness-Messe Münden am 10. und 11. März. Wir beraten Sie gern zu Anti-Aging und Gesundheit.

Stefanie Kannenberg, Naturheilkunde
Brookberg 26, 1. Lindau/Marz
Tel. 0 53 56 / 91 42 93
www.naturpro-vita.de

Achtung ermäßigte Messepreise

natura pro vita

Feng Shui & Lebensberatung

Harmonie im Leben

- Kurzberatung
- Themenberatung
- Kompaktberatung
- Wellness & Feng Shui Accessoires
- Praxisorientierte Seminare und Vorträge

Monika Maria Berthel - Dipl. Qi-Mag® Feng Shui Beraterin

34376 Immenhausen - Fon 05673.929768