

## Übersäuerung ein Zeichen der Zeit - oder gab es Sie schon immer?

Selbstverständlich nimmt die Übersäuerung in unserer Zeit deutlich zu, Hektik, schlecht Ernährung und bestimmte Zivilisationskrankheiten erhöhen diesen Prozess.

Aber es gab bei bestimmten Ursachen schon immer eine Störung im Säure-Basen-Haushalt.

**Folgende Ursachen kann man hierzu häufig feststellen:**

### **Fehlerhafte Ernährung:**

- Fast Food und andere zu stark säurehaltige Nahrungsmittel im Übermaß

### **Getränke**

- Das nicht genügende Trinken von Neutralflüssigkeit führt ohne weiteres zur Übersäuerung, denn es stellt die Basis zum Ausscheiden dar.  
Körpergewicht mal 0,035 stellt die Menge an Neutralflüssigkeit dar, die täglich getrunken werden soll.  
Es handelt sich dabei um Wasser und Kräutertee.

### **Der Magen**

- Der Magen ist neben der Funktion als Verdauungsorgan auch ein Basenbildner. Bei Magenkrankheiten oder –schwäche kommt es zur Verminderung der Basenbildung und somit Übersäuerung im Gewebe.

### **Die Bauchspeicheldrüse**

- Die Bauchspeicheldrüse ist neben der Funktion als Verdauungsorgan auch ein Basenbildner.  
Bei Bauchspeicheldrüsenerkrankungen oder –schwäche kommt es zur Verminderung der Basenbildung und somit Übersäuerung im Gewebe.

### **Die Leber**

- Die Leber muss „harnfähig machen, was die Niere ausscheiden soll“ und ist an den meisten Stoffwechselprozessen beteiligt. Eine Schwäche der Leber führt unweigerlich zur Störung im Säure-Basen Haushalt.

### **Die Ausscheidungswege müssen offen sein:**

Hierunter versteht man die natürlichen Ausscheidungsorgane: Niere, Darm, Haut, Lunge, Gebärmutter bei den Damen.

#### **+ Niere:**

Ausscheidungsstörungen oder Erkrankungen der Niere führen zur Übersäuerung im Organismus.

#### **+ Darm:**

Ausscheidungsstörungen oder Erkrankungen des Darms führen zur Übersäuerung im Organismus.

#### **+ Haut:**

Regelmäßiges Schwitzen ist eine gesunde Reaktion des Körpers. Ein zuviel als auch ein zuwenig an Schwitzen kann krankhaft sein und eine Störung im Säure-Basen-Haushalt verursachen oder anzeigen.

#### **+ Lunge:**

Auch über die Lunge werden „saure Stoffe“ abgeatmet.  
Lungenfunktionsstörungen führen zu Verminderung der „sauren“ Ausscheidung.

#### **+ Menstruation:**

Auch die Menstruation gilt als regulärer Ausscheidungsweg, der je nach Stärke der Periode mehr oder weniger verwendet wird.

### **Frühsymptome der Übersäuerung können sein:**

- Wadenkrämpfe
- Häufiger Muskelkater
- Hautjucken
- Kopfjucken
- Unreine Haut, als Zeichen einer übermäßigen Ausscheidung
- Sodbrennen
- Häufiger Stuhlgang
- Unverträglichkeit von sauren Nahrungsmitteln

### **Diagnose der Übersäuerung:**

- Augendiagnose
- Traditionelle Urinfunktionsdiagnose
- Dunkelfelddiagnose

### **Folgen einer Übersäuerung können sein:**

- Krankhafte Ausscheidungen über die Niere, den Darm, die Haut, die Lunge oder die Gebärmutter.
- Frühzeitige Gelenkabnutzungen wie Arthrose.
- Rheumatische Beschwerdebilder.
- Magenbeschwerden, da vermehrt Basenstoffe gebildet werden müssen.
- Bauchspeicheldrüsenbeschwerden, da vermehrt Basenstoffe gebildet werden müssen.
- Durchfälle durch eine vermehrte Ausscheidung über den Darm
- Hauterscheinungen, durch die vermehrte Ausscheidung.

### **Therapiemöglichkeiten:**

- Ernährungsumstellung
- Genügend Neutralflüssigkeit zu sich nehmen
- Nicht täglich Alkohol trinken
- Säurehaltige Nahrungsmittel reduzieren
- Sportliche Betätigung
- Therapie der ursächlichen Störung durch homöopathische, pflanzliche oder biochemische Medikamente.

Dies ist ein Grund mehr frühzeitig auf seine Gesundheit zu achten und auch kleineren Symptomen Beachtung zu schenken. Je früher man beginnt etwas zu verändern desto kürzer ist der Behandlungsweg


# Naturheilpraxis Mair


**Übersäuerung ein Zeichen der Zeit –  
oder gab es Sie schon immer?**



**Stefan Mair**  
Heilpraktiker

Treffauerstr. 3  
81373 München

 089 / 69 57 97

 089 / 692 12 20

[www.naturheilpraxis-stefan-mair.de](http://www.naturheilpraxis-stefan-mair.de)