

VORBEMERKUNG

Eine „Azidose“, eine Übersäuerung, gilt bislang als Thematik der Notfallmedizin, wenn sich der Säure-Basen-Wert des Blutes in den sauren Bereich verschiebt.

Seit ein paar Jahren wird darüber hinaus diskutiert, ob eine anhaltende Übersäuerung anderer Körperflüssigkeiten bzw. des Zellgewebes selbst einen negativen Einfluss auf die Gesundheit hat. Es gibt hier kontroverse Meinungen und Auffassungen. Eine Studie, die von der CARSTENS-STIFTUNG bereits im Zeitraum 1996-1998 an der Universitätsklinik Bonn gefördert wurde, ergab, dass eine basenreiche Kost bei Bluthochdruck-Kranken zu einer Verbesserung der Sauerstoffkonzentration im Blut führte, sich der Säure-Basen-Wert des Urins verbesserte und zudem der Blutdruck tagsüber sank.

NATUR UND MEDIZIN erhielt in den letzten Jahren zahlreiche Anfragen zu dem Thema „Übersäuerung“. Der vorliegende Ratgeber stellt Maßnahmen der Selbsthilfe vor. Ein einleitendes Kapitel liefert eine Übersicht über den Säure-Basen-Haushalt, die Entstehung und die Stadien der Übersäuerung wie auch Überlegungen über die Bedeutung einer Übersäuerung für unsere Gesundheit. Auch wenn der Einfluss des Säure-Basen-Haushalts auf die Entstehung von Krankheiten unter Medizinern umstritten ist – die vorgeschlagenen Maßnahmen sind in jedem Fall sinnvoll. Und so wünschen wir Ihnen, liebe Leser, zahlreiche Anregungen und viel Freude bei dem von der Autorin vorgeschlagenen „Gesundheits-Wochenende“.

Michael Elies, Annette Kerckhoff, Dorothee Schimpf

VORWORT

Wir alle reden von Übersäuerung und die wenigsten wissen wirklich ganz genau, was damit gemeint ist, wie sie entsteht und wie man praktisch damit umgehen soll, d.h., wie sie behandelt und wie sie beseitigt werden muss.

Hier, liebe Leser, finden Sie Erklärung und praktische Hilfe.

Ich möchte Ihnen jedoch empfehlen, den praktischen Teil zuerst zu lesen. Denn einerseits suchen Sie ja schnelle, konkrete Hilfe, andererseits liest sich dieser Teil viel leichter. Oft ist er geradezu spannend. Vor allem können Sie aber sofort mit der Anwendung beginnen und Ihre frischen Erfahrungen mit dem Text vergleichen, so dass sich das Wissen weiter verfestigt.

Erst danach taucht wie von selbst die Frage auf: „Wie hängt das alles eigentlich genau zusammen? Das möchte ich unbedingt wissen!“ Und dann lesen Sie die eigentlich graue Theorie wie einen Roman und verstehen alles viel leichter.

Ich wünsche allen Lesern immer wieder neue Einsichten und als Folge davon eine stabile Gesundheit!

Dr. med. Veronica Carstens