

---

Subject: Lese noch gar nichts zur Übersäuerung

Posted by [besorgter\\_mann](#) on Mon, 19 Jan 2009 21:15:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich lese hier gar nichts zur Übersäuerung des Körpers und dem damit verbundenen HA durch den Entzug der Nährstoffe zur Neutralisierung der überschüssigen Säure im Körper?

Vorneweg.

Hatte seit Winter 2007 an der Tonsur den ersten großen Schub. Kannte mich bis heute nicht wirklich aus mit der Ernährung und hatte seit Dez. 2007 mit einer Diät begonnen. Natürlich täglich meine drei Bier (med. Grenze). Hab nun im Oktober extreme Magenprobleme bekommen - durch die ungesunde Ernährung und den Alk. Durch gewisse "Anzeichen" merk ich auch das mein Körper "scharf" ist .. im Sinne einer gefühlren Übersäuerung. Merkt man beim aufs Klo gehen. Habe mich die Tage mal mit der Übersäuerung beschäftigt und der wichtigen neutralisierung mittels Basen.

Also Fleisch, Käse, Pizza, ständig viele Eiweiße usw. (müsst mal googeln) führen zur Übersäuerung. Diese entzieht dem Körper massiv nährstoffe - auch aus der Kopfhaut. Seit zwei Monaten merke ich auch vermehrt HA und zwar wenn ich dran ziehe. Sonst ging da nix gross ab.

ICH NEHME AN, dass eine Übersäuerung wirklich eine ursache sein könnte. Ich stelle grade seit diesem Monat meine Ernährung komplett um. Hatte sonst nur Männernahrung - Steak, Schnitzel, viel fette (aber ganz wenig an menge am Tag gegessen), kaum Obst und Gemüse. Denk zwar nicht, dass es sich arg bessert, aber einen VErsuch ist es wert.

Wollte nur mal ne Diskussion zur Übersäuerung anregen und zum Säuren-Basen-Haushalt - weil dies auch mit NEM zu tun hat.

Welche Erfahrungen/ Erkenntnisse habt Ihr diesbezüglich?

---