
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?

Subject: Re: Lese noch gar nichts zur Übersäuerung
Posted by [bashrule](#) on Mon, 19 Jan 2009 21:22:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liest Du hier schon, wenn Du die Suchfunktion betätigst.

Subject: Re: Lese noch gar nichts zur Übersäuerung
Posted by [besorgter_mann](#) on Tue, 20 Jan 2009 00:28:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Okay dann hätt ich nicht nur die ersten beiden Seiten durchlesen sollen

Dann sorry

Subject: Re: Lese noch gar nichts zur Übersäuerung
Posted by [NW5a](#) on Tue, 20 Jan 2009 19:55:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn überhaupt könnte es nur ein Trigger deiner AGA sein. Du könntest es ja mal mit einem Urinstreifen testen, wo du so liegst.

Gruß

Subject: Re: Lese noch gar nichts zur Übersäuerung
Posted by [toxx](#) on Tue, 20 Jan 2009 22:52:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kenn genug Übergewichtige, die nur von Fast Food und auch Cola literweise z.B. am Arbeitsplatz leben, teilweise auch über 50 Jahre alt, dennoch volles Haar. Daran kanns also nicht liegen. Dass einem AGA Betroffenen das ein oder andre Haar dadurch mehr ausgeht, kann gut möglich sein, ja aber das dürfte meiner Meinung nach auch nicht ins Gewicht fallen.

Subject: Re: Lese noch gar nichts zur Übersäuerung
Posted by [durma](#) on Tue, 03 Mar 2009 13:12:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist die Theorie von der übersäuerung denn eigentlich abgesichert. Ich weiß das es die Azidose gibt.
Aber das andere, mit Urin etc. Weiß nicht ob das nicht nur Geschäftemacherei ist.

Subject: Re: Lese noch gar nichts zur Übersäuerung
Posted by [Jak23](#) on Thu, 05 Mar 2009 09:06:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

durma schrieb am Die, 03 März 2009 14:12Ist die Theorie von der übersäuerung denn eigentlich abgesichert. Ich weiß das es die Azidose gibt.
Aber das andere, mit Urin etc. Weiß nicht ob das nicht nur Geschäftemacherei ist.

Ist von der Wissenschaft/Medizin nach wie vor nicht anerkannt. Zwar ist es erwiesen das bestimmte Verhaltensweisen/Essgewohnheiten eher säurebildend sind und im Körper auch so wirken, jedoch konnten dadurch nachhaltig negative Auswirkungen auf den Organismus bis heute wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden.
Ein gesunder Mensch ist auch in der Lage die gebildeten Säuren zu neutralisieren.
Also ein Allgemeinmediziner/Wissenschaftler hält Übersäuerung immer für Humbug.
Anders hingegen Heilpraktiker und Alternativ-Mediziner.

Was jedoch unbestritten ist, ist das die propagierte "basische" Ernährung auf jeden Fall gesünder ist, als eine (in der westlichen Welt) "normale" ausgewogene Ernährung (mit viel

Fleisch).

Subject: Re: Lese noch gar nichts zur Übersäuerung
Posted by [Skanatic](#) on Wed, 01 Apr 2009 19:04:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bitte fällt nicht auf diese Säure/Basenhaushaltgeschichten rein! Das wird vom Körper sehr sehr strikt reguliert. Wer damit ein echtes Problem hat, hat kein Haarproblem sondern ist in akuter Todesgefahr.

Subject: Re: Lese noch gar nichts zur Übersäuerung
Posted by [happy1](#) on Tue, 07 Apr 2009 16:46:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dass saure Ernährung dem Körper Calcium oder andere Mineralien entzieht kann schon mal gar nicht stimmen. Wie könnten denn Kleinkinder die sich genauso ernähren wie ihre Eltern sonst in die Länge wachsen wenn ihnen das wertvolle Calcium für die Knochen entzogen wird. Oder ein gebrochenes Bein wächst doch auch in ein paar Wochen wieder zusammen, egal mit welchen Nahrungsmitteln.

Ausserdem sind die Säuren aus der Nahrung das kleinste Übel. Wenn du eine Treppe hochsteigst, Sport betreibst oder einfach nur einen Spaziergang machst, produzieren z.b deine Muskeln große Mengen an Milchsäure die genauso abgebaut werden müssen wie die Säure aus der Nahrung. Das alles kannst du durch eine basische Ernährung garnicht ausgleichen, das meiste der Säuren wird über die Atmung und die Nieren ausgeschieden.

Gruß
Happy
