

---

Subject: wie entsäuern?

Posted by [sephiroth](#) on Sat, 27 Mar 2010 14:12:41 GMT

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

---

Hallo

ich will demnächst mal eine Entsäuerung machen aber weiss nicht wie ich das machen soll...gibts da was in der Apotheke dafür? oder lieber gleich zum Heilpraktiker? wobei der wieder teuer ist.

---

---

Subject: Aw: wie entsäuern?

Posted by [Gast](#) on Sat, 17 Apr 2010 19:22:31 GMT

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

---

Bitte nicht zum Heilpraktiker gehen. Die wollen nur deine Kohle!

Ich kenne Leute, die richtig an sich arbeiten, gehen zum Heilpraktiker, der empfiehlt Schildkrötensprucke D6 und Schneckenschleimethanolextrakt D12(symbolisch, soll aber die Sinnhaftigkeit widerspiegeln) und behauptet, er wüsste alles, was am Patienten nicht in Ordnung wäre.

Nach 6 Monaten haben sich ein paar Beschwerden gebessert (Placebo) und er lobt sich bis in den Himmel :D/oder lässt den es den Patienten glauben.

Geht auch einfacher:

Von allen Artikeln, die ich bisher gefunden habe, ist dieser am Besten:

<http://www.nam.de/kalmiss.htm>

---

---

Subject: Aw: wie entsäuern?

Posted by [Ellen](#) on Thu, 13 May 2010 13:42:56 GMT

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

---

Hiho!

Soll keine werbung sein - lach - aber ich hab ne Zeit lang Fitline gemacht - die haben ein Produkt zum Entsäuern dabei und das war genialst! ENDLICH kein Sodbrennen mehr!

Gibts auch bei Ebay - die dürfen das zwar da garnicht verkaufen - aber ist ja wurscht - lach!

LG

Ellen

---

---

Subject: Aw: wie entsäuern?

Posted by [Gast](#) on Sat, 15 May 2010 12:56:05 GMT

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

---

Sodbrennen kann man auch billiger besiegen:

Natriumhydrogencarbonat, oder auch Backpulver genannt.

Es ist basisch und ist Hauptbestandteil aller basischen Tabletten.

500g reinst kosten so um die 50 cent

Da sieht man an mit was für Gewinnmargen die Produzenten arbeiten.

---

Subject: Aw: wie entsäuern?

Posted by [kummel](#) on Sun, 16 May 2010 10:03:17 GMT

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

---

sephiroth schrieb am Sat, 27 March 2010 15:12Hallo

ich will demnächst mal eine Entsäuerung machen aber weiss nicht wie ich das machen soll...gibts da was in der Apotheke dafür? oder lieber gleich zum Heilpraktiker? wobei der wieder teuer ist.

Hatte ich auch mal vor aber im I-net noch nicht so richtig was gefunden nur das <http://www.zellamare.de/> .Werde mich mal in der Apotheke vor Ort beraten lassen.

---

Subject: Aw: wie entsäuern?

Posted by [Darkthunder](#) on Sat, 22 May 2010 13:28:11 GMT

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

---

Zitat:Sodbrennen kann man auch billiger besiegen:

Natriumhydrogencarbonat, oder auch Backpulver genannt.

Gerade das sollte man aber bei chronischem Sodbrennen nicht nehmen. Es hilft zwar unglaublich gut bei akutem Sodbrennen, aber wenn man es öfter als nur ab und zu hat, dann wirs dadurch nur schlimmer und es wird stärker, so dass man mehr backpulver nehmen muss, wodurch es wieder stärker wird, weil der Magen dadurch immer mehr Säure produziert.

Wenn man chronisches Sodbrennen hat, dann nimmt man, wenn man es nicht mehr aushält, am besten Protonenpumpenhemmer wie beispielsweise Omeprazol. Ist zwar jetzt nicht der Renner, aber man hat dann wenigstens ne zeit lang seine Ruhe.

Ich hab das Sodbrennen auch nur dadurch in den Griff bekommen, indem ich rigoros auf Zucker verzichtet habe, v.a. in Getränken. Hat zwar ne Weile gedauert, bis es weg war, aber im Moment habe ich es gut im Griff. Wenn ich allerdings mal ein paar Schluck Zuckercola trinke oder mal n Stückchen süßes Gebäck nasche, dann kommt das relativ schnell wieder. Nützlich ist auch ein Verzicht auf Alkohol oder die enorme Reduktion dessen.

---

---

Subject: Aw: wie entsäuern?

Posted by [HirschGeweih](#) on Sun, 23 May 2010 19:00:03 GMT

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

---

Sodbrennen habe ich festgestellt kann man grundsätzlich sehr einfach loswerden, hab selber nämlich auch das problem mit sodbrennen, je nachdem was ich gegessen/getrunken hab muss ich eventuell mit sodbrennen rechnen. Einige leute werden es nicht vielleicht glauben, aber basen egal welcher art helfen. Das kann bullrich salz sein, oder lysinpulver, oder auch ganz schlichtes basenpulver wirkt wahre wunder wenn man sodbrennen hat, notfalls reicht auch was sehr stark basen(mineralhaltiges, z.b. ein paar handvoll sesamsamen oder sesamschrot haben mir auch schon geholfen). Ausserdem würde ich zumindest bei sodbrennen die finger von Omeprazol oder sonstigen sodbrennen medis lassen. Sie sind bekannt dafür nebenwirkungen zu haben und vor allem nicht gut für knochen und zähne zu sein, es gibt untersuchung die eine negative wirkung dieser medikamente bei osteoporose und knochemineralisierung nachweisen konnten.

Meiner meinung nach am schlimmsten bei sodbrennen sind: Alkohol, besonders hochprozentiger, gebratenes oder fettiges essen wirkt sich ebenfalls negativ aus, stark gewürzte speisen oftmals ebenfalls(zwiebeln, knoblauch oder sachen wie z.b. stark gewürztes gyros, zuviel scharfe curry gewürze etc.) , kaffee, essig, fertige saucen aller art wobei manche schlimmer sind als andere(ketchup, mayo, schaschlik oder bbq sauce etc., von diesen saucen kriege ich in der regel das schlimmste und stärkste sodbrennen). Fast food(mcdoof, döner, pizza etc.), cola, limo, eis tee, und der ganze mist. Zuviel säure(z.b essig oder zitrone), da säure auch immer reizend ist.

---

Subject: Aw: wie entsäuern?

Posted by [Gast](#) on Fri, 04 Jun 2010 00:06:57 GMT

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

---

Darkthunder schrieb am Sat, 22 May 2010 15:28Zitat:Sodbrennen kann man auch billiger besiegen:

Natriumhydrogencarbonat, oder auch Backpulver genannt.

Gerade das sollte man aber bei chronischem Sodbrennen nicht nehmen. Es hilft zwar unglaublich gut bei akutem Sodbrennen, aber wenn man es öfter als nur ab und zu hat, dann wirds dadurch nur schlimmer und es wird stärker, so dass man mehr backpulver nehmen muss, wodurch es wieder stärker wird, weil der Magen dadurch immer mehr Säure produziert.

Wenn man chronisches Sodbrennen hat, dann nimmt man, wenn man es nicht mehr aushält, am besten Protonenpumpenhemmer wie beispielsweise Omeprazol. Ist zwar jetzt nicht der Renner, aber man hat dann wenigstens ne zeit lang seine Ruhe.

Ich hab das Sodbrennen auch nur dadurch in den Griff bekommen, indem ich rigoros auf Zucker verzichtet habe, v.a. in Getränken. Hat zwar ne Weile gedauert, bis es weg war, aber im Moment habe ich es gut im Griff. Wenn ich allerdings mal ein paar Schluck Zuckercola trinke oder mal n Stückchen süßes Gebäck nasche, dann kommt das relativ schnell wieder. Nützlich ist auch ein Verzicht auf Alkohol oder die enorme Reduktion dessen.

Ich hab letztes Jahr vllt. insgesamt einmal Sodbrennen gehabt. Das lag daran, dass ich Öl getrunken habe (zwecks Gewichtszunahme) + schwere Kohlenhydrate hinterher gegessen habe -

war wohl zu schwer.  
Bei diesem einmaligen Fall war Backpulver genug.

---

---

Subject: Aw: wie entsäuern?

Posted by [Jak23](#) on Wed, 09 Jun 2010 09:41:31 GMT

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

---

Also ich habe sicher schon seit ca. 10 Jahren mit starkem Reflux zu kämpfen und mein Hausarzt hat mir immer von Natron, Backpulver, Rennie etc. abgeraten, weil dadurch der Magen angeblich nur noch mehr Säure produziere.

Stattdessen habe ich immer Omeprazol (oder Nexium Mups, Pariet... und wie sie alle heißen) über mehrere Wochen eingenommen. Hat dann irgendwann schon angeschlagen.

Allerdings muss ich Hirschgeweih voll zustimmen: Die Chemiekeule ist mit Sicherheit auf lange Sicht nicht gesund und einen Großteil der Probleme kann man auch durch die Ernährung beseitigen.

Die TOP3 waren bei mir eine drastische Reduzierung von kohlenensäurehaltigen Getränken, Zucker!!! und fettigem Essen.

Wer diese drei Dinge reduziert hat schon einen ersten Schritt zur erfolgreichen Entsäuerung getan.

---

---

Subject: Aw: wie entsäuern?

Posted by [MirkoR](#) on Sat, 19 Jun 2010 19:55:34 GMT

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

---

Da gibt es eine ausgezeichnete Erklärung mit unterschiedlichsten Methoden bei Wikipedia. Einfach mal durchlesen und eine passende Methode raussuchen. Viel Erfolg

---

---

Subject: Erst mal mit dem ÜBERSäuern aufhören

Posted by [f.j.neffe](#) on Wed, 25 Aug 2010 11:22:01 GMT

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

---

Alles in Dir, was einen ph-Wert von weniger als 7 hat ist sauer und alles von 7 bis 14 ist basisch. Blut z.B. ist 7,35 - 7,45, Leben ist also "leicht basisch", könnte man sagen.

Wenn Du die Lebensmittel im Supermarkt prüfst, findest Du ca. 80 % säurebildende (Fleisch, Milch- und viele Getreideprodukte, Kaffee, Zucker usw.) und ca. 20 % basische (Gemüse, reifes Obst,...). Ausgeglichene Ernährung 80 : 20 ? Überlege selbst, ob das geht?

Damit die überschüssige SÄURE Dich nicht verätzt, braucht der Körper basische Mineralstoffe. Findet er sie nicht in der Nahrung, so holt er sie aus dem Körper: Haarwurzelboden, Nägel, Zähne usw.

Es liegt an Dir, a) Deinen INput zu optimieren. Und Du kannst dem Körper durch OUTputhilfen Erleichterung schaffen, z.B. durch basische Teil/Fuß/Voll-Bäder z.B. einfach mit Natron.

---

Nicht nur der Körper wird SAUER, auch Geist & Seele. Wer sauer ist, verspannt und verkrampft sich, bewegt und atmet zu wenig. Sauerstoff ist das Basischste, was es gibt, dadurch könnte man viel ausgleichen, wenn er gut überall verteilt wird. So wird die Geisteskraft, z.B. AUTOSUGGESTION nach Coué zur echten Hilfe, wenn man sich entspannt, die Atmung und mit ihr die Sauerstoffversorgung im ganzen Körper verssert usw.

Guten Erfolg

Franz Josef Neffe

---