



Buchbesprechung

Übersäuerung – Krank ohne Grund?

von Norbert Treutwein

Etwa 90% der Bevölkerung der sog. „zivilisierten“ Länder leiden an einer Übersäuerung ihres Körpers. Ein Übermaß an Säure, mit der Nahrung aufgenommen sowie durch streßbedingten Stoffwechsel und durch Eigenproduktion von Salzsäure im Magen entstanden, führt zum „sauen“ Menschen mit allen chronischen Krankheiten bis hin zum Krebs. Ohne die ausreichende Zufuhr von basenbildenden Lebensmitteln, Nahrungsergänzungsmitteln oder Arzneimitteln wie ALKALA N und T kann aufgrund der nötigen Pufferung der Säuren innerhalb des menschlichen Körpers ein Mangel an Basen entstehen.

Der Verlust an Basen veranlaßt den Körper, im Magen Bikarbonat aus Kochsalz zu gewinnen bei gleichzeitiger Produktion von Salzsäure, um die natürlichen Verdauungsvorgänge im Dünndarm zu ermöglichen. In Form von Salzen werden die basischen Mineralien nach der Pufferung der Säuren über die Ausscheidungsorgane Darm, Niere und Haut aus dem Körper eliminiert.

Wenn die Ausscheidungsmöglichkeiten des Körpers durch einen zu starken Anfall an Säuren überfordert werden, ist der Körper gezwungen, die entstandenen Salze besonders im Bindegewebe zu deponieren. Es wird damit zur „Müllhalde“ degradiert und verschlackt. Es kann dann seinen Aufgaben nicht mehr gerecht werden, und es entstehen chronische Krankheiten.

Norbert Treutwein stellt in seinem sehr übersichtlich geschriebenen Buch Möglichkeiten dar, über eine basenreiche Ernährung und Diäten bei entsprechender Lebensführung ein gesundes ausgeglichenes Leben zu führen. Er listet die unterschiedlichsten Nahrungsmittel auf und gibt eine gute Übersicht über Säurelieferanten, Säurebildner, neutrale und basenliefernde Bestandteile. Am Schluß des Buches findet sich eine Rezeptsammlung für ein 4-wöchiges Entsäuerungsprogramm, das nicht als Schlankheitskur anzusehen ist, sondern in erster Linie einer gesunden Ernährung dienen soll.

Das Buch ist für Patienten und Verordner gleichermaßen zu empfehlen und kann über den Semmelweis-Verlag bezogen werden.

Dr. Anita Kracke

Norbert Treutwein:
Übersäuerung – krank ohne Grund ?
Das Programm für optimale Säure-Basen-Balance – mit Teststreifen zur Selbstkontrolle

Südwest-Kursbuch, 2. Auflage
2000 – Preis: DM 29,90.