

# Übersäuerung aus Sicht der Wissenschaft

Viele Schulmediziner bezeichnen die chronische und ernährungsbedingte Übersäuerung als Hokusfokus. Sie glauben, die Übersäuerung sei wissenschaftlich nicht belegt. Will ein Patient daher entsäuern, kann er selten mit der Unterstützung seines Arztes rechnen. Wer jedoch Glück hat, trifft auf einen Arzt, dem die wissenschaftliche Literatur zum Thema Übersäuerung und Entsäuerung keineswegs fremd ist. Denn seit Jahren werden immer wieder Studien zu diesem Themenbereich veröffentlicht - Studien, die vom Gros der Schulmedizin konsequent ignoriert werden.

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Dr. med. Jochen Handel

Aktualisiert: 11. November 2019

Stand: 16. November 2019

## Übersäuerung (akute Azidose) in der Medizin

Die meisten Schulmediziner und Anhänger der Schulmedizin kennen den Begriff der Übersäuerung nur im Zusammenhang mit der sog. respiratorischen oder metabolischen Azidose, einer akuten pH-Wert-Absenkung des Blutes, die sofort behandelt werden muss. Sie entsteht als lebensgefährliche Komplikation in Folge von Lungenerkrankungen, Diabetes, Alkoholismus oder auch Nierenerkrankungen.

## Chronische Übersäuerung in der Naturheilkunde

Die in der Naturheilkunde beschriebene chronische oder latente sowie ernährungsbedingte Übersäuerung durch zu viele tierische Produkte, zu viele isolierte Kohlenhydrate und insbesondere durch zu viele stark verarbeitete vitalstoffarme Nahrungsmittel hat mit der beschriebenen akuten Azidose nicht viel gemeinsam.

Es handelt sich um eine Übersäuerung, die über Jahrzehnte bestehen kann, die nicht akut lebensgefährlich ist, aber langfristig zu chronischen Erkrankungen aller Art beitragen kann und die nicht auf der Intensivstation, sondern mit Hilfe einer basischen Ernährung, basischen Mineralstoffen und Basenkonzentraten innerhalb einiger Wochen oder Monate behoben werden kann.

Die Schulmedizin hat mit dieser doppelten Bedeutung des Begriffes "Azidose" enorme Schwierigkeiten. Sie versucht stets zu erklären, was eine akute Azidose ist, dass diese nicht ernährungsbedingt sei und auch wie gefährlich und behandlungsbedürftig diese sei. Dass man mit ein und demselben Begriff zwei unterschiedliche Dinge beschreiben kann, scheint den jeweiligen Spezialisten gänzlich fremd zu sein.

## Wissenschaftliche Studien zum Thema Übersäuerung: Alles andere als Pseudomedizin

Von den meisten Schulmedizinern wird daher die latente Form der Übersäuerung als "Pseudodiagnose aus dem Umfeld der Pseudomedizin" bezeichnet, die "in dieser Form wissenschaftlich nicht anerkannt ist". Also betrachtet man die chronische Übersäuerung als "eine Form der Krankheitserfindung". Selbstverständlich werden gleichzeitig entsäuernde Massnahmen - allen voran die basische Ernährung - als sinnlos abgetan.

Allerdings tun das nicht alle Schulmediziner. Und schon gar nicht alle Wissenschaftler. Denn in den letzten Jahren wurden mehrfach Studien renommierter Universitäten in renommierten Fachjournalen veröffentlicht, die sich den gesundheitsschädlichen Wirkungen der ernährungsbedingten latenten Übersäuerung und der hilfreichen Wirkungen einer Entsäuerung widmen.

Wir stellen Ihnen nachfolgend (chronologisch) jene Studien vor, die in den letzten Jahren die latente Übersäuerung zum Thema hatten. Keine kam zum Ergebnis, dass es die Übersäuerung nicht geben könnte. Im Gegenteil. Man stellte immer wieder fest, wie schädlich eine chronische Übersäuerung ist und wie gut entsäuernde Massnahmen die Gesundheit verbessern können.

## Schweizer Studie von 2006: Entsäuerung erhöht die Knochendichte

Im November 2006 veröffentlichte die medizinische Fakultät der Universität von Basel die Ergebnisse einer randomisierten, kontrollierten und doppelblinden Studie mit 161 Frauen zwischen 52 und 64 Jahren, die alle an geringer Knochendichte (Osteopenie) litten. Der Titel der Studie lautete:

*Partial neutralization of the acidogenic Western diet with potassium citrate increases bone mass in postmenopausal women with osteopenia*, was so viel bedeutet wie: Neutralisierung der säurebildenden westlichen Ernährung mit Kaliumcitrat erhöht Knochendichte bei Frauen (nach den Wechseljahren) mit Osteopenie, wobei es sich bei Kaliumcitrat um eine basische Mineralstoffverbindung handelt.

In der Zusammenfassung der Studie war zu lesen:

Die chronische Übersäuerung (chronic acid loads) ist die unvermeidliche Folge

einer westlichen Ernährung mit hohem Gehalt an tierischen Proteinen und Getreideproteinen."

In dieser Untersuchung wollte man nun die Wirkung entsäuernder Massnahmen auf die Knochendichte überprüfen: Man gab den Teilnehmerinnen täglich 1.170 mg Kaliumcitrat (z. B. Orthomol Osteo) in drei Dosen aufgeteilt oder dieselbe Menge einer anderen (nichtbasischen) Kaliumverbindung (Kaliumchlorid), um ausschliessen zu können, dass es nur das Kalium ist, das schliesslich wirken würde.

Bei der Kaliumcitratgruppe konnte man nach einem Jahr eine Zunahme der Knochendichte z. B. im Oberschenkelhalsknochen und in der Hüfte feststellen. In der Kaliumchloridgruppe nahm die Knochendichte hingegen weiter ab. Man beobachtete in der Kaliumcitratgruppe eine signifikante Reduktion der Calciumausscheidung über den Urin, während die Citratausscheidung stieg, was ein Zeichen für die Alkalisierung des Körpers ist. Alkalisieren bedeutet basischer werden. Der Schlusssatz der Forscher lautete:

Die Knochendichte kann [...] signifikant über die tägliche Baseneinnahme in Form von Kaliumcitrat erhöht werden [...]."

Die Schweizer Wissenschaftler gingen also schon vor 10 Jahren von einer ernährungsbedingten Übersäuerung aus, die mit Hilfe einer Entsäuerung (über die Einnahme von basischen Mineralstoffpräparaten) neutralisiert werden kann, was zu einer verbesserten Knochengesundheit führt.

## 2007: Übersäuerung führt zu chronischer Erkrankung

Ein Jahr später erklärte ein ausführlicher Artikel in *Alternative Therapies*, wie eine ernährungsbedingte Übersäuerung zu einer Störung des Säure-Basen-Haushaltes in verschiedenen Körperbereichen führt und schliesslich in chronischer Krankheit mündet, weil der Organismus stets seine basischen Reserven plündern muss, um die permanente Säureflut neutralisieren zu können.

Es wird zu einer Entsäuerung mit einer gemüsereichen Ernährung und einer basischen Nahrungsergänzung, wie z. B. Kaliumcitrat geraten, um den Körper wieder mit basischen Reserven zu versorgen. Der Artikel wurde von mindestens vier Wissenschaftlern, darunter Kardiologe Dr. med. Robert Lerman überprüft und als zur Veröffentlichung geeignet bezeichnet.

## Studie von 2007: Übersäuerung schadet Knochenstabilität von Kindern und Jugendlichen

Ebenfalls im Jahr 2007 schrieben Dr. oec. troph. Ute Alexy und Prof. Dr. Remer vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund in der Fachzeitschrift *Pädiatrische Praxis* über die "Ernährungsbedingte Säurelast", die die Knochenstabilität bei Kindern und Jugendlichen beeinflusst.

Der Text beginnt so:

Die Ernährung hat über die Aufnahme von Mineralstoffen und Protein einen Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt. Bei hoher nutritiver Säurebelastung hat neben der Lunge und der Niere auch das Skelett eine Bedeutung für die Regulation des Säure-Basen-Haushalts, da Mineralstoffe aus dem Knochen als zusätzliche Puffer wirken."

Und endet nach Beschreibung der Resultate aus der sog. DONALD-Studie so:

Offensichtlich lassen sich potenzielle negative - durch eine erhöhte Säurelast bedingte - Proteineffekte auf den Knochen durch eine ausreichende Zufuhr basenbildender Nährstoffe bzw. Lebensmittel, vor allem Obst und Gemüse, massgeblich kompensieren. Die Ergebnisse der DONALD-Studie liefern somit ein weiteres Argument für einen reichlichen Verzehr dieser Lebensmittel auch bei Kindern und Jugendlichen."

## Studie von 2011: Ernährungsbedingte Übersäuerung

Im August 2011 schrieben spanische Forscher vom *Hospital General Juan Cardona* (La Coruña/Galizien) in *Clinical Nutrition*, dass die moderne westliche Ernährung zu wenig Früchte und Gemüse und stattdessen viel zu viele tierische Produkte enthalte. Diese ungünstige Kombination führe zu einer übermässigen Anhäufung von nicht verstoffwechselbaren Anionen (negativ geladene Partikel) und einer dauerhaften, aber leider häufig übersehenen Azidose. Diese würde sich im Laufe des Lebens immer weiter verstärken, da mit zunehmendem Alter die Nierenfunktionen schwächer werden und die Nieren immer weniger die anfallenden Säuren ausleiten können.

Eine hohe ernährungsbedingte Übersäuerung könne, so die Forscher, zu Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Andere Studien hätten überdies längst den Zusammenhang zwischen Insulinresistenz und den Markern einer Übersäuerung bestätigt. Zu den Markern einer Übersäuerung gehören ein niedriger Serumbicarbonatwert, zu niedrige Citratwerte und niedrige Urin-pH-Werte.

## Studie von 2012: Basische Ernährung hat viele gesundheitliche

# Vorteile

Dr. Gerry K. Schwalfenberg veröffentlichte im Jahr 2012 eine Studie mit dem Titel *The Alkaline Diet: Is There Evidence That an Alkaline pH Diet Benefits Health?*, um herauszufinden, ob es denn schon wissenschaftliche Belege zu einem gesundheitlichen Nutzen der basischen Ernährung gäbe.

Schwalfenberg stellte nach Durchsicht der zu jener Zeit vorliegenden Daten fest, dass eine basische Ernährung in jedem Falle die folgenden gesundheitlichen Vorteile mit sich bringe:

1. Ein bei der basischen Ernährung üblicher verstärkter Verzehr von Früchten und Gemüsen verbessert das Kalium-/Natriumverhältnis und kann auf diese Weise der Knochengesundheit nützen, Muskelverschleiss reduzieren und andere chronische Krankheiten wie z. B. Bluthochdruck und das Schlaganfallrisiko mindern.
2. Die Zunahme des Wachstumshormonspiegels unter basischer Ernährung verbessert die Gesundheit vieler Körperbereiche - angefangen bei der Herz-Kreislauf-Gesundheit bis hin zum Erinnerungsvermögen und den kognitiven Fähigkeiten.
3. Der Magnesiumspiegel in der Zelle steigt im Laufe einer basischen Ernährung, was die Funktionen vieler Enzymsysteme im Körper verbessert. Da Magnesium ferner zur Aktivierung des Vitamin D erforderlich ist, bessern sich durch die optimierte Magnesiumversorgung auch sämtliche Parameter, die mit einer passenden Vitamin-D-Versorgung im Zusammenhang stehen.
4. Selbst manche Chemotherapeutika wirken besser, wenn man basisch isst, da sie am allerbesten in einem basischen Milieu agieren.

Schwalfenberg schlussfolgerte sodann, dass es doch sehr vernünftig und vorausschauend wäre, wenn man eine basische Ernährung in Betracht ziehe, da man mit ihr das Risiko für chronische Krankheiten und der dadurch bedingten frühen Sterblichkeit reduzieren könne.

## Studie von 2013: Übersäuerung schadet Knochen und Muskeln

Im Jahr 2013 schrieben Scialla et al. von der medizinischen Fakultät der *University of Miami Miller School of Medicine* in Miami/Florida, dass eine starke Säurelast aus der Ernährung zu einer niedriggradigen, subklinischen Azidose führen könne, die wiederum in Knochen- und Muskelschwund resultieren könne. Zu Beginn des Artikels wird beschrieben, wie sich diese Form der Übersäuerung aus einer säureüberschüssigen Ernährung bilden kann.

Details zu dieser Studie finden Sie hier: [Knochen mit basischer Ernährung schützen](#)

## Studie von 2014: Übersäuerung beschleunigt Nierenkrankheiten

Ein Jahr später (2014) schrieben acht Wissenschaftler verschiedener Universitäten für die amerikanische Seuchenschutzbehörde (*Centers for Disease Control*) in *BMC Nephrology* (einer Fachzeitschrift für Nierenfachärzte), dass die Ernährung ganz ausserordentlich den Säure-Basen-Haushalt beeinträchtigen und daher die chronische Nierenkrankheit beschleunigen könne.

Nach einer Analyse von Daten von mehr als 12.000 Teilnehmern schlussfolgerten die Forscher, dass die ernährungsbedingte Säurelast ein wichtiger Aspekt sei, den man bei künftigen Therapien von Patienten mit hohem Risiko für die chronische Nierenkrankheit berücksichtigen sollte.

## Studie von 2015: Basische Nahrungsergänzungen und basische Ernährung fördern die Knochengesundheit

Englische Wissenschaftler der *University of Surrey* veröffentlichten im Januar 2015 im Fachmagazin *Osteoporosis International* eine Metaanalyse, in der sie sich auf 14 Studien beziehen, in deren Verlauf die Wirkung von basischen Kaliumverbindungen auf den Calciumstoffwechsel untersucht wurde.

Insgesamt konnte zusammengefasst werden, dass eine Nahrungsergänzung mit basischen Kaliumverbindungen (die z. B. während einer Entsäuerung eingenommen werden) zu einer signifikanten Reduzierung der Calciumausscheidung über die Nieren führt und daher automatisch eine verbesserte Knochengesundheit mit sich bringt.

Übermässige Säureansammlungen im Körper, die das Ergebnis einer typisch westlichen Ernährung aus reichlich tierischen Proteinen und Getreideprodukten sind, begünstigen die Entstehung schwacher und brüchiger Knochen"

so die Forscher rund um Dr. Helen Lambert von der ernährungswissenschaftlichen Fakultät in Surrey.

Unsere Untersuchung zeigte, dass Kaliumverbindungen einer Osteoporose vorbeugen können, wobei der Verzehr von mehr Früchten und Gemüsen ebenfalls einen sehr guten Weg darstellt, um die Knochenstärke zu verbessern und einer Knochenbrüchigkeit präventiv zu begegnen."

## Studie von 2016: Übersäuerung erhöht Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

In einer koreanischen Studie berichten die beteiligten Wissenschaftler im Fachjournal *Cardiovascular Diabetology* vom Zusammenhang einer ernährungsbedingten Übersäuerung und dem dadurch erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Andere Risikofaktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel oder Insulinresistenz hatte man zuvor ausgeschlossen.

## Studie von 2016: Übersäuerung schadet den Nieren

Ebenfalls aus Korea stammt eine Studie mit 123.000 Teilnehmern, in der man feststellte, dass eine ernährungsbedingte Übersäuerung die Nieren stresst, da sie zu einer vermehrten Filtration (RHF für engl. renal hyperfiltration) der Nieren führt – ein frühes, aber möglicherweise noch reversibles (umkehrbares) Symptom der chronischen Nierenkrankheit.

Die ernährungsbedingte Säurebelastung wurde mit der sog. eNEAP (estimated net endogenous acid production) bestimmt. Je höher die ermittelten Säurewerte, umso stärker die RHF – und zwar unabhängig vom Geschlecht und Alter. Es zeigte sich überdies, dass tierische Proteine die RHF verstärkten, pflanzliche Proteine sie hingegen reduzierten.

## Übersäuerung aus wissenschaftlicher Sicht: Ernährungsbedingte Azidose ist längst belegt

Sie sehen also, dass es zur so heftig angezweifelte ernährungsbedingten Azidose längst überzeugende wissenschaftliche Belege gibt. Das bedeutet: Die chronische Übersäuerung existiert nicht nur in naturheilkundlichen oder alternativmedizinischen Kreisen, sondern auch in der wissenschaftlichen Welt der Schulmedizin und wird daher von manchen Ärzten auch in der Therapie von chronischen Krankheiten berücksichtigt.

Selbstverständlich können Sie nun weiterhin jenen Glauben schenken, die nach wie vor der Meinung bleiben möchten, es gäbe keine ernährungsbedingte Übersäuerung und die Art der Ernährung hätte so gut wie keinen Einfluss auf die Gesundheit.

Sie könnten die Sache jedoch auch einfach einmal ausprobieren und schauen, wie es Ihnen geht, wenn Sie sich ab sofort gesund und mit hohem Anteil an basischen Lebensmitteln ernähren. Auch basische Mineralien könnten Sie einnehmen oder eine Entsäuerungskur starten. Letzteres bei chronischen Erkrankungen am allerbesten in Begleitung des Arztes oder Heilpraktikers, damit die Art und Dosis der Präparate genau auf Sie abgestimmt werden kann.

Und wenn es Ihnen dann plötzlich viel besser geht als zuvor, werden Sie es kaum noch glauben können, dass sich Menschen, die eigentlich unsere Gesundheit im Sinn haben sollten, derart vehement gegen Massnahmen stellen, die mit wenig Aufwand, geringen Kosten und schon in kurzer Zeit überzeugende Ergebnisse - nämlich gesundheitliche Verbesserungen - mit sich bringen.

## Basische Ernährung und Entsäuerung

Wichtige Informationen zu einer Entsäuerung mit Citraten, wie sie auch in manchen der o. g. Studien zum Einsatz kamen, sowie zur richtigen Messung des persönlichen Übersäuerungsgrades finden Sie hier:

- Die [Basentherapie](#) - zur Therapie und Prävention chronischer Beschwerden
- [Entsäuerung mit Basencitraten](#)

Weitere Möglichkeiten zur Entsäuerung finden Sie hier:

- [Das Entsäuerungsprogramm \(Kombination aus Basenkonzentraten, Bentonit, Bitterstoffen, Spirulina, Astaxanthin, Basenquelle, Basenbad und Sango Meeres Koralle\)](#)
- [Entsäuerung mit Basenkonzentraten](#)

Informationen zur basischen Ernährung finden Sie hier: [Die basische Ernährung](#)

Gesunde Rezepte mit hohem Anteil an basischen Lebensmitteln finden Sie in unserer Rezept rubrik: [Basische und basenüberschüssige Rezepte](#)

**Einen rein basischen Ernährungsplan finden Sie hier:** [Basischer Ernährungsplan während der Entschlackung/Entsäuerung](#)

Ernährungspläne, die basenüberschüssig gestaltet sind, finden Sie hier:

- [Ernährungsplan vegan und basenüberschüssig](#)
- [Ernährungsplan low carb, vegan und basenüberschüssig](#)
- [Ernährungsplan bei Bluthochdruck](#)
- [Ernährungsplan bei Psoriasis](#)



## Quellen

- Jehle S et al, Partial neutralization of the acidogenic Western diet with potassium citrate increases bone mass in postmenopausal women with osteopenia, *Journal of the American Society of Nephrology*, 2006 Nov;17(11):3213-22, (Partielle Neutralisierung der azidogenen westlichen Ernährung mit Kaliumcitrat erhöht die Knochendichte bei Frauen mit Osteopenie nach der Menopause)
- So R et al, The Association between Renal Hyperfiltration and the Sources of Habitual Protein Intake and Dietary Acid Load in a General Population with Preserved Renal Function: The KoGES Study, *PLoS One*, 2016 Nov 15;11(11):e0166495, (Die Verbindung zwischen Nierenhyperfiltration und der Quellen der gewohnheitsmäßigen Proteinaufnahme und diätetischen Säurebelastung bei einer Allgemeinbevölkerung mit erhaltener Nierenfunktion: Die KoGES-Studie)
- Han E et al, Association between dietary acid load and the risk of cardiovascular disease: nationwide surveys (KNHANES 2008-2011), *Cardiovascular Diabetology*, 2016 Aug 26;15(1):122, (Zusammenhang zwischen ernährungsbedingter Säurelast und dem Risiko auf kardiovaskuläre Krankheiten: landesweite Umfragen (KNHANES 2008-2011))
- Minich DM et al, Acid-Alkaline Balance: Role in Chronic Disease and Detoxification, *Alternative Therapies*, Jul/Aug 2007 Vol.13 No.4, (Säure-Basen-Haushalt: Rolle bei chronischer Erkrankung und Entgiftung)
- Ute Alexy und T. Remer, Ernährungsbedingte Säurelast beeinflusst Knochenstabilität bei Kindern und Jugendlichen, *Pädiatrische Praxis*, 70, 4748 (2007)
- Scialla JJ et al, Dietary acid load: a novel nutritional target in chronic kidney disease?, *Advances in Chronic Kidney Disease*, 2013 Mar;20(2):141-9, (Ernährungsbedingte Säurelast: ein neuartiges Ernährungsziel bei chronischer Nierenerkrankung?)
- Banerjee T et al, Dietary acid load and chronic kidney disease among adults in the United States, *BMC Nephrology*, 2014; 15: 137, (Ernährungsbedingte Säurelast und chronischen Nierenleiden unter Erwachsenen in den USA)
- Helen Lambert, Lynda Frassetto, J. Bernadette Moore, David Torgerson, Richard Gannon, Peter Burckhardt and Susan Lanham-New. The effect of supplementation with alkaline potassium salts on bone metabolism: a meta-analysis. *Osteoporosis International*, January 2015 (Die Wirkung einer Nahrungsergänzung mit basischen Kaliumverbindungen auf den Knochenmetabolismus: Eine Meta-Studie)
- Jehle S, Hulter HN, Krapf R. "Effect of Potassium Citrate on Bone Density, Microarchitecture, and Fracture Risk in Healthy Older Adults without Osteoporosis: A Randomized Controlled Trial" *J Clin Endocrinol Metab*. 2013 Jan;98(1):207-17. doi: 10.1210/jc.2012-3099. (Wirkung von Kaliumcitrat auf die Knochendichte, die Mikroarchitektur und das Frakturrisiko bei gesunden älteren Erwachsenen ohne Osteoporose: Ein randomisierter kontrollierter Versuch)
- Moseley K, et al., "Potassium citrate supplementation results in sustained improvement in calcium balance in older men and women." *J Bone Miner Res*. 2012 Sep 18. doi: 10.1002/jbmr.1764. (Kaliumcitrat Supplementierung führt zu nachhaltiger Verbesserung des Kalzium-Spiegels bei älteren Männern und Frauen.)

Jungbunzlauer "Tripotassium Citrate Increases Bone Density in Healthy Individuals by Neutralizing Acidity of Modern Diet." Basel, 23 November, 2012 (Trikaliumcitrat erhöht die Knochendichte bei gesunden Personen durch die Neutralisierung von Säuren, die durch eine moderne Ernährungsweise anfallen.)

- Endocrine Today, December 2012 "Potassium citrate improved BMD in elderly patients on vitamin D, calcium" Jehle S. J Clin Endocrinol Metab. 2012;doi:10.1210/jc.2012-3099. (Kaliumcitrat verbessert die Knochendichte (bone mineral density = BMD) bei älteren Patienten in Bezug auf Vitamin D, Kalzium)
- Gerry K. Schwalfenberg "The Alkaline Diet: Is There Evidence That an Alkaline pH Diet Benefits Health?" J Environ Public Health. 2012; 2012: 727630. Published online 2011 October 12. doi: 10.1155/2012/727630 (Die Basische Ernährung: Gibt es Anzeichen dafür, dass die Ernährung mit basischem pH der Gesundheit dient?)
- Adeva MM, Souto G. "Diet-induced metabolic acidosis." Clin Nutr. 2011 Aug;30(4):416-21. doi: 10.1016/j.clnu.2011.03.008. (Ernährungsbedingte metabolische Azidose.)
- Minich DM, Bland JS "Acid-alkaline balance: role in chronic disease and detoxification" Altern Ther Health Med. 2007 Jul-Aug;13(4):62-5. (Säure-Basen-Balance: Rolle bei chronischen Erkrankungen und Entgiftung.)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



### Link zum Artikel

<https://zdg.de/uebersaeuerung-wissenschaftlich.html>