

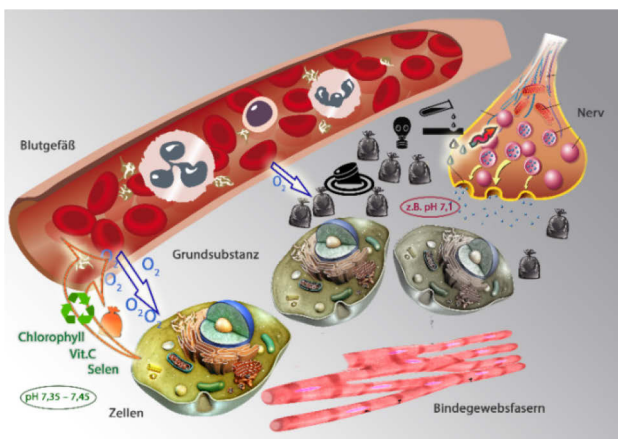


## Einige Anmerkungen zur „Übersäuerung“

Viele reden von „Übersäuerung“, jeder meint etwas Anderes. Es gibt endlose Mißverständnisse um dieses Thema. So ist zumindest meine Erfahrung aus vielen Jahren Klinik, Praxis und Ganzheitsmedizin. Deshalb habe ich im Folgenden einige Anmerkungen zu diesem Thema für meine Patienten zusammengestellt. Ich bin sehr dankbar für den in der Zeitschrift ZAA 03-2012 veröffentlichten Artikel von Frau Dr. Beate Strittmatter, die den wissenschaftlichen Kenntnisstand prägnant zusammenfaßt. In Anlehnung an ihren Text habe ich versucht, das wesentliche zu diesem Thema für meine Patienten verständlich aufzubereiten und um einige Erfahrungen zu ergänzen.[1]

Die Aufrechterhaltung eines konstanten pH-Wertes (7,35 – 7,45) unseres Blutes ist lebenswichtig. Deshalb besitzen wir zur Regulation des Blut-pH-Wertes ausgeklügelte Puffersysteme. Kommt es beispielsweise beim Sport zur vermehrten Milchsäurebildung im Muskel, so gelangt diese Säure ins Blut und läßt dessen pH-Wert rasch absinken. Ohne schnell und effektiv arbeitende Puffersysteme würde dies unweigerlich zum „chemischen Desaster“ im gesamten Körper und damit zum Tod führen. Einer der wichtigsten dieser Puffer ist der Zwischenzellraum im Bindegewebe (s.u.). Dorthin können im Ernstfall schnell überschüssige Säuren aus dem Blut abgeschoben werden.

Wird dieser Puffer nicht regelmäßig regeneriert, so kann er bei erneuter akuter Beanspruchung den Blut-pH nicht mehr genügend rasch stabilisieren und es kommt zum plötzlichen Tod wie es z.B. gar nicht so selten bei Leistungssportlern vorkommt, die ihr Puffersystem nicht genügend regeneriert hatten und eine akute Übersäuerung ihres Blutes daher nicht schnell genug ausgleichen konnten.



In der sog. Grundsubstanz der Bindegewebe (im Raum zwischen den Zellen, Blutgefäßen und Nervenenden) werden die anfallenden Säuren an bestimmte Moleküle (Proteoglykane und Glykosaminglykane) gebunden. Die Gewebe werden auf diese Art während des Tages (Muskelarbeit, Säureanfall durch ungünstige Ernährung) saurer. Gelingt es dem Körper nicht, im Laufe der Nacht (Ruhephase) alle im Bindegewebe gespeicherten Säuren herauszulösen und über den Blutkreislauf abzutransportieren, dann häufen sich die Säuren dort allmählich an. Das Gewebe verhärtet sich, es wird gelartig („Myogelose“ bezeichnet solche Verhärtungszonen im Muskel, sie sind von außen tastbar).

Durch die Grundsubstanz der Zwischenzellräume müssen aber alle Nährstoffe aus den Blutgefäßen in die Zellen und alle Stoffwechselendprodukte aus den Zellen zum Abtransport wieder in die Blutgefäße gebracht werden. Außerdem enden in diesem Raum die Nervenzellen und setzen Botenstoffe frei, die zu den Zellen gelangen müssen. Sind diese Räume jedoch übersäuert und gelartig verhärtet, so werden diese essentiellen Stofftransporte unmöglich. Die Zellen können nicht ernährt, Giftstoffe nicht mehr abtransportiert werden und Botenstoffe der Nervenzellen gelangen nicht mehr an ihr Ziel. Die unweigerliche Folge ist über kurz oder lang der Zelltod.

Ein wichtiger Aspekt der Gewebsübersäuerung ist die vermehrte Schmerzempfindlichkeit. Sie erklärt sich dadurch, daß die Nervenendigungen im Zwischenzellraum durch den sauren pH gereizt werden. Zusätzlich werden sie durch die Verhärtung der Grundsubstanz regelrecht gequetscht, was den Reiz verstärkt. Und um das Maß voll zu machen, wirken die körpereigenen Schmerzmittel, die Endorphine, bei einem sauren pH nicht mehr, so daß Schmerzen nicht mehr vom Körper selbst reguliert werden können.

*Ganzheitsmediziner und Wissenschaftler meinen genau diese Vorgänge in der Grundsubstanz der Gewebe, wenn sie von „Verschlackung“ reden. Sie werden auch heute dafür immer noch von vielen konservativ denkenden Schulmedizinern belächelt. Die Schulmedizin hat sich bisher fast ausschließlich um Vorgänge in den Zellen gekümmert, im Medizinstudium erfährt man nichts Näheres über die Grundsubstanz. Eine Übersäuerung der Grundsubstanz und deren geschilderten Folgen für den Organismus werden von der Schulmedizin noch immer gelehrt. Der Wissenschaftliche Nachweis der Vorgänge in der Grundsubstanz wurde fast ausschließlich von „Alternativmedizinern“ ohne Finanzierung durch große Pharmakonzerne und wider die Hürden durch die Gesundheitspolitik schon vor vielen Jahren geleistet. Die Erkennung und Behandlung einer Gewebsübersäuerung gehört zum Repertoire jedes guten Heilpraktikers, nicht aber zu dem eines lange ausgebildeten und mehrfach zertifizierten schulmedizinischen Facharztes!*

Die Folgen einer Gewebsübersäuerung sind vielfältig und liegen zahlreichen Beschwerden und auch unseren „Volks- und Wohlstandserkrankungen“ zugrunde:

CELLULITE ist eine typische Folge von Übersäuerung des Unterhautfettgewebes. Grundvoraussetzung zur Beseitigung einer Cellulite ist daher immer eine Entsäuerung.

BLUTHOCHDRUCK ist oft der Versuch des Organismus durch erhöhten Druck in den Blutgefäßen, die Nährstoffe durch das Gel zu pressen, um die Zellen doch noch ernähren zu können.

*Die Schulmedizin nennt das dann „essentielle Hypertonie“, das heißt soviel wie Bluthochdruck unbekannter Ursache, da sie die bekannten Ursachen ja vehement ignoriert und sich mit Blutdrucktabletten und der Behandlung aller Folgeerkrankungen mehr Geld verdienen läßt als mit einer ursächlichen Behandlung z.B. der Übersäuerung.*

VERDAUUNGSSTÖRUNGEN kommen durch einen Mangel an Bikarbonat in Leber und Bauchspeicheldrüse zustande. Bikarbonat wird durch die übersäuerten Gewebe vermehrt verbraucht. Es fehlt Leber und Bauchspeicheldrüse, so daß diese ein qualitativ minderwertiges Sekret in für die Verdauung nicht ausreichender Menge abgeben. Somit wird der Speisebrei nicht genügend alkalisiert (basisch gemacht) und das Milieu des Darmes bleibt zu sauer. Unter diesen Bedingungen werden Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße nur unvollständig verdaut. Die Darmflora verändert sich. Ungünstige Bakterien und Pilze wuchern, nützlich verschwinden. Es kommt zu Gärungs- und Fäulnisvorgängen, die sich unter anderem als Blähungen, Völlegefühl und Stuhlproblem bemerkbar machen. Auch die zunehmenden Nahrungsmittelunverträglichkeiten haben hier ihre Mitursache. Unter diesen ungünstigen Bedingungen im Darm entstehen viele toxische Stoffe (z.B. Fuselalkohole), die durch die angegriffene Darmwand wieder ins Blut gelangen, und die von der Leber entgiftet werden müssen. Eine starke Leberbelastung kann jeder Hausarzt bei bestimmt einem Drittel seiner

Patienten anhand leicht erhöhter Leberwerte feststellen. Oft heißt es dann, das sei ohne medizinische Bedeutung.

Eine gute IMMUNABWEHR hängt wesentlich von einer intakten Darmflora ab (hier finden wir die meisten Immunzellen des Körpers, hier werden diese für ihre Aufgaben „trainiert“). Bei gestörter Darmfunktion ist eine Immunschwäche die unweigerliche Folge.

Chronische SCHMERZEN aller Art führen immer zur Gewebsübersäuerung. Die Einnahme säureartiger Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure (Aspirin), Ibuprofen u.a. verstärkt diese noch. Die Übersäuerung führt aber selbst wieder zu erhöhter Schmerzempfindlichkeit (s.o.) und zum Wirkungsverlust der körpereigenen Endorphine. Ein Teufelskreis. *Die Korrektur einer Gewebsübersäuerung ist somit unabdingbare Voraussetzung zur Behandlung von Schmerzen.* Eine Tatsache, die vielen schulmedizinischen Schmerztherapeuten immer noch nicht bekannt ist und die in der Praxis immer wieder hartnäckig ignoriert wird. Dabei gibt es in Deutschland inzwischen mehrere Schmerzkliniken, die ein Übersäuerung behandeln und so bei ihren Patienten deutlich schneller und effektiver und mit sehr viel weniger Schmerzmitteln helfen können!

„BURN-OUT“ „DEPRESSION“ sind typische Diagnosen, die nie nur rein psychische Ursachen haben. Die in der Schulmedizin übliche Verweisung an den Psychiater läßt die Tatsache außer acht, daß eine erhöhte Belastung von Nervenzellen immer auch mit einem Mangel an Vitaminen (v.a. B6, B12 und Folsäure), Nervenüberträgerstoffen (v.a. Serotonin) und eben einer Gewebsübersäuerung in Zusammenhang stehen kann. Ohne Behandlung dieser Störungen im Stoffwechsel ist eine Besserung des psychischen Befindens nur schwer möglich.

Und nicht zuletzt sind sich alle naturheilkundlich qualifizierten Experten darüber einig: Ein übersäuertes Gewebe ist der erste Schritt in der KREBSENTSTEHUNG!

Bei folgenden Symptomen denke ich als Hausarzt an eine behandlungsbedürftige Gewebsübersäuerung als wesentliche Ursache:

- auffallende Müdigkeit und Energiemangel, Antriebsmangel, geringe Belastbarkeit
- inneres Kältegefühl
- blasse, fahle Haut, Cellulite
- bedrückte, depressive oder gereizte Stimmung
- chronische Schmerzen, insbesondere Kopfschmerzen, Migräne und Schmerzen im Kieferbereich
- Aphten, Mundwinkelrhagaden, empfindliche Zahnhälse, Karies (durch sauren Speichel)
- Osteoporose (hoher Verbrauch von Kalzium zur Säureabpufferung, das dem Knochen entzogen wird)
- ständig tropfende Nase
- chronische Nebenhöhlenentzündungen
- Verdauungsbeschwerden (s.o.)
- Brennen beim Stuhlgang
- längerfristige Einnahme von „Säureblockern“, Schmerzmitteln wie Aspirin, Ibuprofen (NSAR), Cortison oder Antidepressiva

# Was sind die Ursachen einer solchen Übersäuerung?

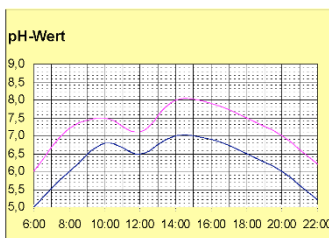
- Streß aller Art
- Ernährung - zu wenig Gemüse, zu viel Basen-Killer (s.u.); Rauchen, viel Alkohol
- chronische Erkrankungen
- Stoffwechselstörungen (Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen)
- Bewegungsmangel
- psychische Belastungen
- Störherde (chronische Entzündungsherde, Narben, Traumafolgen)
- längerfristige Einnahme von Protonenpumpenhemmern (Omeprazol, Pantoprazol), Schmerzmitteln wie Ibuprofen, Diclofenac, Aspirin, einigen Antidepressiva, der Pille und anderen Hormonpräparaten, u.a.



Fast immer ist es die Häufung mehrerer Ursachen, die das Faß irgendwann zum Überlaufen bringt, wenn der Organismus nicht mehr genug Energie hat, alle Störungen zu kompensieren. Dann gerät man leicht aus dem Gleichgewicht und in einen Teufelskreis aus Übersäuerung, die zu Störungen führt, die wiederum die Übersäuerung fördern. Das ganze System kippt immer mehr bis akute oder chronische teils sehr schwerwiegende Erkrankungen entstehen.

## Wie kann man eine Gewebsübersäuerung feststellen?

Eine sehr einfache und in der Praxis bewährte Methode ist die DIAGNOSTIK ÜBER OHRRREFLEXZONEN. Ein entsprechend ausgebildeter Therapeut kann durch die Testung von pH-Hinweispunkten z.B. im Rahmen der Störfelddiagnostik / Aurikulothérapie nach Bahr innerhalb von wenigen Minuten eine sehr zuverlässige Aussage darüber machen, ob Ihr Organismus durch eine Gewebsübersäuerung belastet ist oder nicht.



Darüber hinaus läßt sich die Säureausscheidung und damit indirekt die Belastung des Körpers durch die Analyse von URIN-PH-TAGESPROFILEN bestimmen.

*Bitte beachten Sie, daß die einfache Messung des Urin-pH-Wertes keine Aussage über den Säurehaushalt erlaubt!* Es muß ein Urinprofil über eine Woche erstellt, ausgewertet und mit dem entsprechenden Fachwissen richtig interpretiert werden. Die Anleitung hierzu, entsprechendes Indikatorpapier und Meßbögen erhalten Sie z.B. im Rahmen Ihrer ganzheitlichen Behandlung in meiner Praxis.

Für weitere Fragestellungen gibt es noch Meßverfahren wie beispielsweise die Messung der Blutpuffer und andere.

Wichtig ist, daß Ihr Therapeut bei entsprechenden Beschwerden und Erkrankungen (s.o.) an eine mögliche Gewebsübersäuerung denkt und sie entsprechend ausgleicht, da sich sonst viele Beschwerden und Erkrankungen nicht weiter behandeln lassen (sog. Therapieresistenz)!

# Die Wege aus der Übersäuerung

Für den effektiven und nachhaltigen Ausgleich einer Gewebsübersäuerung ist es wichtig, die eigenen Hauptursachen herauszufinden und mit einem erfahrenen Therapeuten, einen individuellen Behandlungsplan zu erstellen. Das blinde Befolgen der teils hilfreichen, teils unsinnigen Ratschläge, die einem zum „Entsäuern“ begegnen, kann auf lange Sicht mehr schaden als nutzen, wenn sie nicht auf die individuelle Situation abgestimmt und sinnvoll koordiniert werden.

Wichtige Bausteine einer solchen Behandlung können sein:

## VEGETATIVE ENTLASTUNG

Ohne die überhöhte Säureproduktion herunterzufahren ist es müßig gegen die Übersäuerung anzukämpfen. Lassen Sie sich hierzu unbedingt von einem erfahrenen Therapeuten beraten und nach entsprechender Diagnostik individuell mittels Akupunktur, Homöopathie, phytotherapeutisch oder anderweitig ganzheitlich und individuell behandeln. Das ist besonders wichtig, da die Faktoren, die in die Übersäuerung führen, auch über andere Wege chronische Erkrankungen, Stoffwechselstörungen und psychischen Beeinträchtigungen verursachen können. Durch einen Ausgleich der Übersäuerung allein werden diese Prozesse nicht unbedingt gestoppt.



## NOTFALLTHERAPIE: BASENINFUSIONEN, DARMSANIERUNG, VERDAUUNG, STÖRFELDER

Leider sind viele Menschen schon derartig lange und stark in die Übersäuerung geraten, daß Darm und Verdauung eine basische Ernährung und entsprechende Nahrungsergänzungen nicht mehr richtig aufnehmen und verstoffwechseln können. Typische Zeichen sind Symptome wie chronische Müdigkeit, zunehmende Leistungsminderung, depressive Verstimmung und Verdauungsstörungen. Oft kommen solche Patienten mit Schubladendiagnosen wie „burn-out-Syndrom“ und/oder „Reizdarm“ zu mir. In der Stuhluntersuchung finden sich dann fast immer eine völlig gestörte Darmflora und zahlreiche Verdauungsrückstände. Nach TCM zeigt sich immer eine sog. Störung der Mitte und in der Störherddiagnostik finden sich meist zahlreiche Störfelder (chron. Entzündungsherde, Narben, Zahnherde, psychische Belastungen etc.).



Hier müssen sozusagen als Notfalltherapie zunächst massiv Basen zugeführt und die Verdauung in Ordnung gebracht werden. Dies geschieht über Infusionen mit Natriumhydrogencarbonat, ggf. als Mischinfusion mit Procain und homöopathischen Komplexmitteln. Zeitgleich werden durch Probiotika die Darmflora, durch entsprechende meist pflanzliche Medikamente die Verdauungsstörung und durch ganzheitliche Akupunktur die Störung der Mitte behandelt. Zusätzlich müssen die wirkenden Störherde beseitigt werden (Narbenbehandlung, Herdsanierung, Ohrakupunktur).

## ERNÄHRUNG

Der Mensch ist ein Teil der Natur! Leben ist nur eingebunden in natürliche Kreisläufe und möglich. Das gilt auch für den modernen fortschrittlich technisierten Menschen. Die Entfernung von der Natur und natürlichen Lebensweisen läßt dieses Gleichgewicht leicht kippen. So ist es auch mit dem Säure-Basen-Haushalt. Säuren produziert der Organismus selbst in Hülle und Fülle – entsprechende Mengen an Basen nimmt er natürlicherweise über die Nahrung auf.

Je „unnatürlicher“ unsere Ernährung ist, desto säurehaltiger ist sie. Viele Nahrungsmittel, die wir heute in großen Mengen zu uns nehmen sind wahre Basen-Killer und bringen unser natürliches Gleichgewicht zum Kippen. Solche Basen-Killer sind zum Beispiel: Zucker, Kaffee, aber auch Fleisch, Fisch, Getreide in jeder Form, Erdnüsse etc.

Bei Säurebelastung ist daher die oberste Regel:

⇒ MEIDEN SIE BASEN-KILLER!

Alles, was grün ist und nicht giftig ist, trägt entscheidend zum Ausgleich des pH-Wertes in den Geweben bei. Da auch beim völlig gesunden Menschen der Gewebs-pH immer wieder durch vermehrten Säureanfall abzusinken droht, hat die Natur es so eingerichtet, daß die „natürliche“ Nahrung des Menschen diesen pH-Abfall ausgleichen kann. Entscheidend wirkt hier das Chlorophyll, der grüne Pflanzenfarbstoff. [Nähere Informationen in meinem Info Chlorophyll oder unter [www.Praxis-Dr-Schreck.de/themen/chlorophyll](http://www.Praxis-Dr-Schreck.de/themen/chlorophyll)].

⇒ ESSEN SIE MASSENHAFT GRÜNES GEMÜSE, AM BESTEN LEICHT ANGEDÜNSTET ODER GEKOCHT!

Richtig gut säureausgleichend wirkt auch grüner Tee (Sencha) bzw. echter Matcha aus Tencha-Tee)

⇒ TRINKEN SIE TÄGLICH DREI BIS SECHS TASSEN GRÜNEN TEE (SENCHA) ODER EINE TASSE ECHTEN MATCHA!



Weitere Möglichkeiten zur basischen Ernährung:

Gemüsebrühe mit etwas frischem Gemüse und Kartoffeln darin gekocht. (Bei der Arbeit das heiße Wasser statt für den Instant-Kaffee für eine lösliche Gemüsebrühe nutzen und ein paar Stücke Gemüse und Kartoffeln, die man im Plastikbeutel oder einer kleinen Tupperdose von zuhause mitgebracht hat, hinein!)

⇒ TRINKEN SIE VIEL LAUWARMES WASSER ODER MACHEN SIE EIN WARMWASSER-TRINKKUR NACH DEM AYURVEDA

## BASENPRÄPARATE

Basenpulver, -tabletten oder Kapseln, die gegen Übersäuerung angeboten werden, sollten Sie nicht einnehmen!

Hier hat sich auch die Naturheilkunde lange Jahre geirrt. Die meist aus einer Mischung basischer Mineralstoffe und Salze bestehenden Präparate gelangen zunächst in Magen und Darm und erhöhen dort den pH-Wert- Aber gerade im Darm ist ein leicht saurer pH-Wert für eine gesunde Darmflora und geregelte Verdauungsabläufe immens wichtig. Basenpräparate zerstören also auf Dauer die Darmflora und beeinträchtigen damit auch die Immunabwehr, die auf eine physiologische Darmbesiedelung angewiesen ist. Bei starker Übersäuerung müssen Basen daher zunächst als Akutmaßnahme per Infusion direkt ins Blut gegeben werden. Damit wird die schädigende Wirkung auf den Darm umgangen. [4]

Die oben beschriebenen *grünen Gemüse, Kartoffeln, grüner Tee (Sencha / Matcha)* und v.a. *Chlorophyll* lassen den pH-Wert des Darmes unbeeinflusst und entfalten erst in Geweben ihre Wirkung als Säurepuffer. Sie sind daher die ideale (und von der Natur vorgesehene) Möglichkeit, einer Übersäuerung langfristig entgegen zu wirken. Chlorophyll und Matcha wirken sogar sehr positiv auf die Darmflora.



*Für Chlorophyll wurde darüber hinaus nachgewiesen, daß es Darmkrebszellen effektiver vernichtet als gängige Chemotherapeutika! Dies wurde bereits 1994 im International Journal of Cancer veröffentlicht, hat aber bisher die Schulmedizin noch nicht groß interessiert, weil mit Chlorophyll kaum so hohe Gewinne zu erzielen sind wie mit hochpreisigen Chemotherapien. [2]*

## BASENBÄDER

Basische Zusätze zu Fuß- oder Vollbädern entziehen dem Körper Säuren über die Haut, was durchaus zu einer Verbesserung der Gewebssituation beiträgt. Gerade bei Cellulite und chronischen Hauterkrankungen ist dies eine sinnvolle ergänzende Maßnahme.

## BEWEGUNG & SAUNA

Bei sportlicher Betätigung im aeroben Trainingsbereich (z.B. nordic walking) wird mehr CO<sub>2</sub> abgeatmet und leicht saurer Schweiß abgesondert. Beides sind natürliche Möglichkeiten, massenhaft Säuren loszuwerden! *Aber Vorsicht: falsches Training im anaeroben Bereich (z.B. Jogging, Leistungssport von Untrainierten) führt wiederum zur Übersäuerung!*

Auch das regelmäßige (richtig durchgeführte!) Saunieren hat einen ausgleichenden Effekt auf den Säure-Basen-Haushalt. *[Zum „richtigen“ Saunieren berate ich Sie auf Anfrage gerne ausführlicher.]*



*Also, seien Sie nicht sauer!*

Ihr *Dr. Nicolai Schreck*

---

### Quellenangaben:

- [1] **Strittmatter, Beate und Wack, Michael.** Grünes Blut - Chlorophyll für die Entsäuerung als Basis jeder Schmerztherapie. ZAA. 03 2012, S. 10-18.
- [2] **Tachino N, Guo D, Dashwood WM, Yamane S, Larsen R, Dashwood R.** Mechanisms of the in vitro antimutagenic action of chlorophyllin against benzo[a]pyrene: studies of enzyme inhibition, molecular complex formation and degradation of the ultimate carcinogen. Mutat Res. 1994;308(2):191-203. (PubMed)
- [3] **Strittmatter, Beate.** Akupunktur und Übersäuerung. *Patientenzeitschrift Akupunktur der DAA e.V. München.* 01/2013, 1, S. 3.
- [4] Strittmatter, Beate. Neue Messungen zur Entsäuerungstherapie. *Patientenzeitschrift Akupunktur der DAA e.V. München.* 01/2013, 1, S. 4.
- [5] **Grosz, Carlos.** Übersäuerung in der naturheilkundlichen Allgemeinarztpraxis. *Patientenzeitschrift Akupunktur der DAA e.V. München.* 01/2013, 1, S. 5.

# Woher bekomme ich weitere zuverlässige Informationen?

---

Vorsicht mit Internetrecherchen! Google liefert Ihnen zum Thema Übersäuerung unendlichen Lesestoff und die tollsten Diskussionen - von „totaler Humbug“ bis „allheilbringend“ finden Sie jede Meinung. Schauen Sie sich die Quellen der Informationen stets genau an. Trauen Sie nicht den Aussagen in diversen Foren. Viele Ratschläge sind hier gut gemeint, aber nur allzuoft basieren Sie auf Halb- oder Unwahrheiten.

Gerne beantworte ich Ihnen all Ihre Fragen zu dem Thema und nenne Ihnen wissenschaftliche Quellen und entsprechende fachlich anerkannte Literatur.

 [FRAGEN@PRAXIS-DR-SCHRECK.DE](mailto:FRAGEN@PRAXIS-DR-SCHRECK.DE)

Sollten Sie sich selbst betroffen fühlen, empfehle ich Ihnen wie oben erwähnt dringend eine ganzheitsmedizinische Untersuchung und die Erstellung eines individuellen Behandlungsplanes durch einen erfahrenen Therapeuten.

Ein Termin für eine ganzheitsmedizinische Untersuchung können Sie gerne auch in meiner Praxis vereinbaren:

 TEL. 0621 751469

Darüber hinaus werde ich Sie über meine Internetseiten auch zum Thema Übersäuerung auf dem Laufenden halten:

 [WWW.PRAXIS-DR-SCHRECK.DE /THEMEN/ ÜBERSÄUERUNG](http://WWW.PRAXIS-DR-SCHRECK.DE/THEMEN/ÜBERSÄUERUNG)

 [WWW.FACEBOOK.COM/PRAXISDRSCHRECK](http://WWW.FACEBOOK.COM/PRAXISDRSCHRECK)

 [WWW.HAUSMITTELBLOG.DE](http://WWW.HAUSMITTELBLOG.DE)

empfehlenswerte vertiefende Literatur:

 GLÜCK, WALTER (2011). MATCHA: DAS GESUNDE GRÜNTEE-WUNDER. KNEIPP-VERLAG, WIEN. ISBN-13: 978-3708805221

 JESTER, FRANK: DAS GRÜNE BLUT. MARINA JESTER VERLAG (2011). ISBN-13: 978-3943453003