



# ANZEICHEN EINER ÜBERSÄUERUNG

Chronische Antriebsschwäche, Abgespanntheit,  
Gedächtnisschwäche

Rasche Ermüdung und Kältegefühl

Ungenügende Erholung, Konzentrationsstörungen

Schlafstörungen

Depressive Verstimmung, Unwohlsein, Reizbarkeit

Entzündetes, empfindliches Zahnfleisch

Zähne reagieren auf Kälte, Wärme und Säure  
überempfindlich

Karies und Zahnzerfall

Glanzloses Haar und Haarausfall

Brennen beim Harnlassen und beim Stuhlgang

Sauer riechender Stuhl und Urin

Verstopfung, Verdauungsbeschwerden

Schwitzen, starker Körper- und Mundgeruch

Trockene Haut, Hautrisse und -Schrunden, trockene  
Ekzeme

Neurodermitis

Cellulitis, Bindegewebsschwäche

Chronisches Wundsein von Hautfalten

Rückenschmerzen

Muskelkrämpfe, Bandscheibenbeschwerden,  
Hexenschuss

Gelenkbeschwerden, Polyarthritis

Arthritis ( Gelenkentzündung ), Arthrose (Gelenkverschlei )

Ischias

Infektionsanfälligkeit, Erkältungen,  
Nebenhöhlenentzündungen

Kopfschmerzen, Migräne

Durchblutungsstörungen, Hörsturz

Ödeme und Lymphstauungen

Bindehautentzündung

Pilzinfektionen

Allergien

Gicht

Osteoporose

Magen- oder Darmgeschwüre, Sodbrennen

Herz- und Kreislauferkrankungen,  
Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt,

Schlaganfall

Erhöhter Puls, hoher Blutdruck

Erhöhte Blutfette

Erhöhte Körpertemperatur, Fieber

Asthma

Gallensteine

Leberschwäche

Multiple Sklerose

Krebs

# URSACHEN DER ÜBERSÄUERUNG

Bewegungsmangel

Stress, Angst, Traurigkeit, Zorn, Wut, Hektik

Zucker, Süßigkeiten

Getreideprodukte

Cola, Limonade, Eistee

Kaffee und schwarzer Tee

Raffinierte Öle

Fleisch- und Wurstwaren

Käse

Alkohol

Nikotin

Abgase

Dünge- oder Spritzmittel

Elektrosmog ( Handy, Hochspannungsleitungen,  
Fernseher, Computer, Halogenlampen, Mikrowellen )

Medikamente