



Buchvorstellung

in *Naturheilkunde*, Ausgabe Januar 2022,
unter *Buchtipp / Vorschau*, Seite 62

BUCHTIPP / VORSCHAU

frisch gedruckt – Der Buchtipp

Dr. med. Klaus Jürgen Mielke

Säuregenuss – Säureleid

**wie man durch den sorglosen Verzehr säurehaltiger
und säurebildender Speisen und Getränke seine
Gesundheit ruiniert**

Bod Verlag 2021, 308 Seiten

ISBN: 978-3-7534-3724-8, Preis: 14,50 Euro

Warum werden wir trotz Wohlstand krank? Der Mediziner Klaus Jürgen Mielke erklärt, warum Menschen an den so genannten *Wohlstandskrankheiten* wie Sodbrennen (Refluxkrankheit), Reizdarm-Syndrom, Diabetes und Osteoporose erkranken – und wie diese effektiv vermieden und therapiert werden können. Im Mittelpunkt des Buches steht das Thema der Säurebelastung des Körpers, hervorgerufen durch die heute übliche Ernährungsweise, die stark säurehaltige Getränke und Speisen bevorzugt. Aber auch die überschüssige Aufnahme von Fetten erzeugt eine indirekte Säurebelastung. Der Autor weist nach, wie aus einer solchen Fehlernährung die Symptome des Sodbrennens, die Störungen des Darmes mit Blähungen, Leibschmerzen und gestörter Stuhlentleerung hervorgehen und wie es zu einer Knochenbrüchigkeit und auch zur Schwächung der Insulinwirkung kommt.

Ein Überschuss an Säuren muss vom Körper stets neutralisiert und ausgeschieden werden, um den lebensnotwendigen Ablauf von Stoffwechsel- und Organfunktion nicht zu gefährden. Da das Ausscheidungsvermögen des Körpers für Säuren begrenzt ist, kann eine Fehlernährung zu einem folgenschweren Säurestau führen. Die Entwicklung eines solchen Zustandes wird sich anfangs als Abgeschlagenheit zeigen, in erhöhten Blutzucker- sowie Fettsäurespiegeln äußern und nachfolgend in die oben genannten Wohlstandskrankheiten übergehen – bis hin zur Auslösung schwerer Erkrankungen.

Dabei kann man den Körper mit einfachen Maßnahmen gesund erhalten. Dazu schreibt der Autor ausführlich und verständlich, welche Stoffwechselabläufe durch Säuren gehemmt werden, wie man den Säurestatus und die Säureausscheidung messen kann, welches Basenpulver hilft und welche Lebensmittel, einschließlich Getränken, möglichst vermieden werden sollten.

Einen Fachartikel von Dr. med. Klaus Jürgen Mielke zum Thema finden Sie in dieser aktuellen Ausgabe auf den Seiten 24 – 26.

