



Buchvorstellung

in *Naturheilpraxis*, Ausgabe Januar 2023,
unter *Neues, Medien und Bücher*, Seite 69

Von Dr. med. Klaus Mielke

Säuregenuss – Säureleid

Paperback, 307 Seiten, 14,50 Euro, ISBN 978-3-7534-3724-8

Säuren wirken destruktiv, denn je mehr sich davon im Körper bilden, desto schwerer tut sich dieser mit der Ausscheidung, und es kann zum Säurestau kommen. Letzterer behindert maßgeblich unseren Stoffwechsel, denn sowohl Enzyme als auch Hormone funktionieren nur in einem basischen Milieu optimal. Das alte Gesundheitszitat „Du bist, was du isst“ scheint sich auch hier wieder einmal zu bewahrheiten. Autor Dr. med. Klaus-Jürgen Mielke erklärt anschaulich und detailliert, wie der Säureüberschuss in der Ernährung vieler Menschen in den westlichen Industrienationen zum Grundübel für omniprésente Wohlstandskrankheiten wird. Doch warum entstehen beim Reizdarmsyndrom Blähungen, Durchfall, Verstopfung und Bauchschmerzen? Warum verliert der Dünndarm resorbierbaren Speisebrei an den Dickdarm und löst dort ein Reizdarmsyndrom aus? In klar strukturierten Kapiteln geht der Autor mit eigener

Praxis ausführlich auf die ursächlichen Zusammenhänge bei der Entstehung von Reflux, Reizdarmsyndrom, Diabetes und Osteoporose sowie Gelenkbeschwerden und deren Therapie ein. Die Lösung klingt denkbar einfach: komplexe Kohlenhydrate, welche die Grundlage unseres Energiestoffwechsels sind; Fetten und Eiweißen kommt hingegen nur eine untergeordnete Bedeutung zu. Seine Empfehlung – eine physiologische Ernährung, bei der nur solche Nahrung gegessen wird, die der Körper braucht und der Darm auch verträgt und imstande ist zu resorbieren.

Dr. med.
Klaus Jürgen Mielke

SÄUREGENUSS SÄURELEID

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

