



Übersäuerung

>>>oooOooo<<<

- **nachaktiv – 1**
- kaum in der freien Natur bewegen
- **viele Süßspeisen essen – 4**
- **viele tierische Eiweiße wie Fleisch, Wurst, Fisch und Eier essen- 3**
- schnell essen
- Obst nach der Mahlzeit essen, wenn der Magen voll ist
- Lebensmitteln zu viel würzen und zu lang kochen
- **Nicht konzentriert und nicht achtsam essen - 2**
- Nutzung von Mobiltelefonen und Elektronik während des Essens
- Besorgnis, Unsicherheit, Angst, Stress, Frustration
- Einnahme von süßen Limonaden, kalten Getränken, Kaffee, Alkohol und Nikotin
- **heiße Dusche mehr als 10 Minuten-5**
- während bzw. direkt nach der Mahlzeit trinken
- nach 22 Uhr nachts schlafen gehen und nach 6 Uhr morgens aufstehen
- kein Stuhlgang vor 7 Uhr morgens

Übersäuerung - mögliche Folgen/Beschwerden

- Magenschmerzen, Aufstoßen, Reflux
- Magen-, Speiseröhre- und Zwölffingerdarmgeschwüre
- Karies und Zahnverfall, empfindliches Zahnfleisch
- Mundgeruch
- Verschlechtertes Immunsystem
- Anfällig für allergische Erkrankungen, Grippe
- Brüchige Knochen und Gelenkbeschwerden, Rheuma
- Verkalkung und Degeneration der Wirbel und Gelenke
- Chronische, übermäßige Müdigkeit und Schlaptheit
- Diabetes
- Sauerstoffmangel für das Gehirn, Besorgnis, Anspannung, Schlaflosigkeit
- ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung)