

Neue Wege zur Gesundheit

Informationen
und
Ratschläge
für eine
aktive
Gesundheits-
vorsorge

In dieser Ausgabe: Säure-Basen-Haushalt

Liebe Leserin, lieber Leser,

manchmal muss man sich auf die „Basics“ besinnen. Superlative, neueste Erkenntnisse und immer wieder mehr oder weniger sinnvolle Produktinnovationen verschleiern den Blick auf das Wesentliche. So haben wir uns entschieden, dass neue Jahr bewusst und ganz grundsätzlich mit einem Bericht über die Zusammenhänge des Säure-Basen-Haushaltes und der Bedeutung für Ihre Gesundheit zu beginnen.

Körperliche Bewegung, gezielte Nahrungsergänzung, aber auch Arzneimittel können Ihre erwünschte Wirkung in einem übersäuerten Körper nur unzureichend entfalten. Hält man sich unbeachtet oder ohne unterstützende Maßnahmen langfristig im Dauerzustand der so genannten Azidose (Übersäuerung), können spürbare Beschwerden und in der Folge sogar chronische Erkrankungen die Folge sein.

Die meisten Menschen kennen Ihren PH-Wert nicht. Dieser zeigt an, ob sich der Körper im für ihn optimalen Bereich zwischen 7,37 – 7,43 bewegt. Nur in diesem engen Bereich laufen alle Stoffwechselläufe bestmöglich ab, jede Abweichung bedeutet auf jeden Fall eine Belastung für den Organismus – sie sollten also zumindest ab und an nachsehen, ob Sie sich noch „im Gleichgewicht“ befinden. Verbreitet und einfach in der Handhabung sind Teststreifen, die den PH-Wert des Urins messen. Der so ermittelte Wert kann als guter Indikator dafür dienen, ob hier Handlungsbedarf besteht. Ein Wert unter 7 zeigt an, dass der Körper große Anstrengungen unternimmt und viele Säuren ausscheidet, um den optimalen Wert zu erhalten.

Der PH-Wert lässt sich zum Glück durch einfache Maßnahmen schnell beeinflussen – allerdings gleitet er ebenso schnell auch wieder in ein saures Milieu ab, wenn Ernährung, Bewegung und Flüssigkeitszufuhr nicht stimmen. Die heutige westeuropäische Ernährung begünstigt eindeutig eine chronische Azidose.

Wir wünschen uns, dass Ihnen unser Bericht für Sie hilfreiche Informationen zu diesem so grundsätzlichen und jeden betreffenden Thema liefert. Ein wesentlicher Schritt zur dauerhaften Gesundheit liegt mit Sicherheit in der Kenntnis und auch Umsetzung der hier beschriebenen Maßnahmen.

Mit freundlichen Grüßen

Felix Henrichs

DER SÄURE-BASEN-HAUSHALT UND SEINE BEDEUTUNG FÜR UNSERE GESUNDHEIT

Eva Hagedorn

Fast jeder hat schon einmal vom „Säure-Basen-Haushalt“ des Menschen gehört. Aber die Wenigsten kennen seine Bedeutung für unser Wohlbefinden und für unsere Gesundheit. Dabei ist das Grundprinzip denkbar einfach: Krankheit ist mit Säure verbunden – Gesundheit mit Base. Auch in der Natur ist eine Übersäuerung schädlich. Bereits ab einem pH-Wert von 5 sterben die Fische in unseren Gewässern. Grün- und Ackerflächen sind infolge des sauren Regens „übersäuert“.

Der Säure-Basen-Haushalt beim Menschen bestimmt maßgeblich die körperchemische Grundregulation. Wie ein Buchhalter regelt er Atmung, Kreislauf, Verdauung, Ausscheidung, Abwehrkraft, Hormonhaushalt usw. Es ist eine Tatsache, dass durch die verschiedenen Vorgänge im Körper bereits Säuren gebildet werden, z.B. bei der Atmung (durch die Verwandlung des eingeatmeten Sauerstoffs in Kohlensäure), bei der Verwertung von verschiedenen Säuren des Fett-, Eiweiß- und Zuckerstoffwechsels, der Milchsäure, die sich bei der Muskelarbeit bildet usw. Der Körper bildet von sich aus mehr Säuren als Basen.

Zum Zeitpunkt der Geburt ist der Mensch in der chemischen Reaktion seiner Säfte absolut „basisch“. Wenn der Greis stirbt, ist er in seinen Körpersäften buchstäblich „sauer“. In der Mitte einer normalen Lebensspanne gibt es beim Menschen grundsätzlich eine langsam einsetzende Änderung in der chemischen Grundhaltung des Körpers. In der heutigen Zeit ist der Mensch durch falsche Ernährungsgewohnheiten bereits in jungen Jahren übersäuert. Das macht uns nicht nur krank sondern auch alt. Für die Mehrzahl aller Menschen ist die Vermeidung von Nahrungsmitteln, die zwar selber nicht sauer sind, aber wegen ihrer Folgeerscheinungen sauer machen und sauer reagieren lassen, äußerst wichtig.

Das natürliche Säure-Basen-Gleichgewicht

Nach Untersuchungen weiß man heute, daß der gesunde menschliche Organismus (Gewebe, Körpersäfte, Blut etc.) ein bestimmtes Gleichgewicht an Säuren (zu 20%) und Basen (zu 80%) aufweisen muss. Dies ist nötig, damit unser Stoffwechsel und die damit zusammenhängenden biochemischen Prozesse einwandfrei funktionieren und somit ein optimaler Ablauf garantiert ist. Der menschliche Körper wird täglich einer ständig wechselnden Menge von Säuren und Basen ausgesetzt. Beim gesunden Organismus befindet sich das Gleichgewicht natürlicherweise im basischen Bereich. So liegt der pH-Wert des Blutes im Bereich 7,35 – 7,45. Dieser Wert muss unter allen Umständen aufrecht erhalten werden. Unterhalb von 7,3 (Azidose) und

oberhalb von 7,8 (Alkalose) ist auf Dauer kein Leben möglich. Da im Stoffwechsel dauernd Säuren produziert werden, muss sich der Organismus ständig gegen Verschiebungen des Milieus seiner Flüssigkeiten nach der sauren Seite hin verteidigen. Eine Übersäuerung führt nämlich zu vielfältigen Funktionsstörungen im Organismus. Nur aufgrund seiner Pufferkapazität kann der Körper den pH-Wert im Blut im Bereich 7,35 – 7,45 halten. Unter Pufferkapazität versteht man die Reserven des Körpers, Säuren zu neutralisieren, ohne dabei Depots wie die Knochen anzugreifen.

Der Einfluss der Ernährung

Die Übersäuerung unseres Körpers ist ein Zivilisationsproblem, das zum großen Teil durch unsere heutige Ernährung verursacht wird. Denn der Säure-Basen-

Haushalt ist in hohem Maß von der Ernährung und den zugeführten Nahrungsmitteln abhängig. Ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht kann der Körper nur dann aufrecht erhalten, wenn ihm Säuren und Basen in ausgeglichener Verhältnis zugeführt werden. Auf den Punkt gebracht: Wir sind so sauer oder basisch wie das, was wir essen.

Viele sehr beliebte Nahrungsmittel wie Fleisch und Wurst, Schokolade und Kuchen sowie Colagetränke, Kaffee, Schwarztee und Alkohol fördern die Säurebildung. Dominieren diese Nahrungsmittel unseren Speiseplan, wird der Körper übersäuert. Denn bei der Verdauung unserer Nahrung, vor allem der tierischen Eiweiße, entstehen saure Stoffwechselprodukte, die ausgeschieden werden müssen. Saure Stoffwechselprodukte benötigen Basen, um mit ihnen neutrale Salze zu bilden, die über Lungen (durch Abatmung von Kohlensäure), Nieren oder Haut „entsorgt“ werden können. Die Säuren neutralisiert der Körper mit Hilfe der „Alkalireserve“, das sind die zur Verfügung stehenden Vorräte an basischen Mineralien wie Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium. Fehlen die Basen zur Neutralisierung der Säuren und droht der Säurespiegel im Blut anzusteigen, reagiert der Körper mit einem Notprogramm um den lebenswichtigen pH-Wert des Blutes konstant zu halten: Die überschüssigen Säuren werden zunächst ins Bindegewebe „abgeschoben“ und „abgelagert“, mit zunehmender Übersäuerung aber auch in die höherwertigen Organe. Diese Ablagerungen behindern die Versorgung der Zellen, es kommt zu Erkrankungen.

Eine Untersuchung unserer Lebensmittel auf ihre basen- oder säurebildenden Eigenschaften ergab, dass sie entweder

säureüberschüssig, neutral oder basenüberschüssig sind. Sie werden folglich in drei Gruppen eingeteilt, in

1. Säurespender oder –bildner

2. Basenspender oder –bildner

Dabei umfaßt der Begriff „Säuren“ zwei Gruppen von Nahrungsmitteln, die völlig verschiedene Wirkungen entfalten, und zwar als dritte Gruppe

- **anorganische Säuren**

- **organische Säuren**

Die wichtigsten *anorganischen* Säuren sind die aus dem Eiweißabbau stammenden Aminosäuren und eine Gruppe von Mineralsäuren wie Salzsäure, Schwefelsäure, Phosphorsäure, Salpetersäure und die Harnsäure. Was der Körper davon nicht braucht, kann er nur in Verbindung mit den basisch wirkenden Mineralien ausscheiden. Er MUSS die Überschüsse und Stoffwechselschlacken aber ausscheiden, weil sie sich sonst im Körper ablagern und Krankheiten auslösen. Für die Ausscheidung sind deshalb die basischen Mineralien Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium unentbehrlich.

Die davon zu unterscheidenden *organischen* Säuren sind beispielsweise die Frucht- und Milchsäuren. Diese Säuren schmecken zwar sauer, sie unterliegen aber einem ganz anderen Stoffwechselweg als die anorganischen Säuren.

Die Fruchtsäuren, die sich in allen Obstarten finden, werden durch den Sauerstoff der Luft zu Kohlendioxyd (Kohlensäuregas) und Wasser verbrannt. Die Kohlensäure wird ausgeatmet und das Wasser über die Nieren ausgeschieden. Dabei werden die Basen (Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium), die alle reichlich in den Früchten vorhanden

sind, frei und können dann helfen, anorganische Säuren zu neutralisieren, damit sie ausgeschieden werden können.

Die Folgen einer Übersäuerung

Es ist nicht nur die falsche Zusammensetzung unserer Nahrung, vor allem zuviel Eiweiß und Fett und zuwenig vollwertige Kohlenhydrate, die uns krank macht. Wir holen uns diese Energielieferanten oftmals aus den falschen Nahrungsmitteln, die außer Kalorien nichts zu bieten haben. Denn unsere Körper benötigen neben diesen organischen Nährstoffen auch anorganische Nahrungsbestandteile: die Mineralstoffe. Ihr Anteil im menschlichen Körper beträgt 5% des Körpergewichts (ohne Wasser). Die Bedeutung der Mineralstoffe für ein gesundes Zusammenspiel des ganzen Organismus wurde in den letzten Jahren zunehmend erkannt. Gerade im Zusammenhang mit dem Gleichgewicht der Säuren und Basen in unserem Körper sind Mineralstoffe und Spurenelemente jedoch unentbehrlich. Das Problem unserer Nahrung ist, dass der Anteil der Säurebildner gestiegen ist, gleichzeitig jedoch die Fähigkeit des Organismus, diese zu neutralisieren auch aufgrund des steigenden Nährstoffmangels, eben gerade an basenbildenden Salzen, gesunken ist. Daneben beeinflussen Umweltgifte, Stress, Krankheit und die Einnahme von bestimmten Medikamenten den Säure-Basen-Haushalt negativ. Durch einen zu hohen Anteil an säurebildender Nahrung, die der Körper auf Dauer nicht kompensiert, können eine Reihe von Stoffwechselabläufen entgleisen und zur Einlagerung von Schlackenstoffen führen, die den Austausch von wichtigen Nähr- und Wirkstoffen im Gewebe beeinträchtigen und z.B. Gelenksbeschwerden, Migräne oder Magenbeschwerden begünstigen.

Bei langandauernder Übersäuerung findet dann eine regelrechte Entmineralisierung bzw. ein Mineralienchwund der Knochen statt. Dem Knochen wird nicht nur Kalzium entzogen, sondern auch Phosphor, Magnesium, Zink und Kalium. Auch lagert der Körper Harnsäurekristalle zusammen mit harnsauren Salzen in den gelenknahen Geweben ab, wo sie dann zu den allgemein bekannten Beschwerden wie Rheuma und Gicht führen. Auch den Venenwänden werden

Basenbildner

- Obst (keine Konservenkost!), Dörrobst
- Gemüse (außer Spargel, Artischocken)
- Blattsalate und Kräuter
- Naturjoghurt und Molke
- Soja und Tofu
- Sojamilch, Mandelmus, Mandelmilch
- Mineralwasser ohne Kohlensäure
- Grüntee, Rotbuschtee, Lapachotee

Säurebildner

- Fleisch und Wurst
- Geflügel und Wild
- Fisch und Meeresfrüchte
- Quark und Käse
- Samen und Nüsse (außer Mandeln)
- Getreide und deren Erzeugnisse
- Brot, Brötchen, Torten, Eis usw.
- Bohnenkaffee und Schwarzer Tee

langsam die Kalziumvorräte entzogen. Sie verlieren dadurch ihre Elastizität, dehnen sich und werden brüchig wie ein alter Gummischlauch. Statt wie bei einer gesunden Vene in gerader Strecke muss das Blut in einer Krampfader in vielen Windungen fließen. Dadurch verlangsamt sich der gesamte Blutkreislauf im venösen System (Gefahr der Venenentzündung bis zu Lungenembolie). Eine weitere Folge des Entzuges der Kalkverbindungen aus den Gefäßwänden ist die Cholesterinablagerung. Wenn zum Schutz der Gefäßwände kein Kalzium mehr vorhanden ist, beginnt der Körper einen Ersatzstoff, der ihm zur Verfügung steht, in den Blutgefäßen einzubauen, und zwar Cholesterin. Würde nicht das Cholesterin zur Verfügung stehen, so ginge der Körper durch die Einwirkung der Säuren auf die Blutgefäße schnell zu Grunde. Natürlich hat diese Verwendung eines „Ersatzstoffes“ auf lange Sicht hin gesundheitliche Nachteile: sie führt zu Blutdruckveränderungen, Herzinfarkt und Schlaganfall. Außerdem verlieren, wenn der pH-Wert auf die saure Seite absinkt, die weißen Blutkörperchen (unsere Giftpolizei im Körper) ihre Vitalität und Infektionsherde breiten sich schnell aus. Das bedeutet wiederum Verminderung bzw. Verlust der natürlichen Immunität gegen alle Infektionskrankheiten.

Man kann die Schäden, die durch eine Säure-Einwirkung im Körper hervorgerufen werden, in 3 Gruppen zusammen fassen:

1. Durch die Entmineralisierung wird Zahnkaries, Schädigung der Blutgefäße, Altersknochenbrüchen, Leistenbrüchen, Bandscheibenschäden etc. Vorschub geleistet;

Was ist der pH-Wert

Die Abkürzung pH steht für *potentia hydrogenii*, das aus dem Lateinischen übersetzt soviel wie „Stärke des Wasserstoffs“ in einer Lösung bedeutet. Die Stärke ist abhängig von der Fähigkeit oder Bereitschaft (p) einer chemischen Verbindung, Wasserstoffionen (H) abzuspalten. Je kleiner der pH-Wert desto stärker die Säure. Der pH-Wert eines Stoffes kann sauer, neutral oder basisch sein. Die pH-Wert-Skala reicht von 0 bis 14. Ein pH-Wert über 7,0, also von 7,1 bis 14, entspricht dem alkalischen Bereich. Ein pH-Wert unter 7,0, also von 1,0 bis 6,9 entspricht dem sauren Bereich. Beim Teilstrich 7 haben wir dann schließlich den neutralen Bereich.

2. Durch die Ablagerung von Stoffen, die normalerweise ausgeschieden werden, werden Rheuma, Arthritis und Gicht gefördert. Auch Steinablagerungen in der Gallenblase, den Nieren, im Harnleiter, der Harnblase sind die Folge. Der Verlust der Filtrationsfähigkeit der Nieren ist Ausgangspunkt verschiedener Krankheiten.
3. Mit der Übersäuerung verliert der Körper die Immunität gegen Infektionskrankheiten, angefangen bei der simplen Erkältung bis zu verschiedensten schweren Infektionen.

Wenn wir diese 3 Punkte betrachten, erkennen wir durch die Häufigkeit der angeführten Körperschäden, dass unsere Lebensweise im wesentlichen falsch sein muss. Sie führt als schwerwiegendste Folge durch die Einlagerung säurehaltiger Schlackenstoffe in den Organismus zu einer mehr oder weniger ausgeprägten Stoffwechselbelastung mit einer Vielzahl an negativen Folgen einschließlich der Einschränkung unserer Verdauungskraft.

Gegenmaßnahmen

Sobald wir uns bewußt werden, dass unsere an Säure überschüssige Ernährung für das Dilemma verschiedener Beschwerden und vor allem für den Verlust unseres Wohlbefindens verantwortlich ist, können wir auch etwas dagegen tun. Ein gesunder, mit allen Nähr- und Wirkstoffen ausreichend versorgter Organismus vermag alle natürlichen ernährungsbedingten und rhythmischen Schwankungen im Stoffwechsel zwischen sauer und basisch durch zahlreiche Puffersysteme auszugleichen. Aber es sind eben zu viele unserer bevorzugten Lebensmittel Säurebildner. Im Gegensatz zu den versäuernden stehen die basisch überschüssigen Nahrungsmittel. Sie enthalten die bereits erwähnten notwendigen, basisch wirkenden Mineralien Natrium, Kalium, Kalzium und Magnesium. Gerade die zentrale Bedeutung eines ausgeglichenen Mineralstoffhaushalts für das einwandfreie Funktionieren des Stoffwechsels findet allgemein noch viel zu wenig Beachtung.

Wollen wir unseren Säure-Basen-Haushalt in Ordnung bringen, ist der wichtigste Schritt eine Ernährungsumstellung, bei der darauf geachtet werden muss, möglichst viele basenbildende Nährstoffe zu sich zu nehmen. Eine ausgewogene Nahrungsergänzung mit Vitaminen und Mineralstoffen kann dabei helfen: sie greift regulierend in den Stoffwechsel ein, hält den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht und führt unserem Körper lebenswichtige Vitalstoffe zu, die wir täglich benötigen. Hier ist z.B. das Multi-Vitamin-Mineral-Präparat Enhanced Energy von KAL® zu

Wie kann eine Übersäuerung festgestellt werden?

Die Körperzellen geben Säure- oder auch Basenüberschuss nach außen ab, dieser wird über den Urin ausgeschieden. Um zu überprüfen, ob eine Übersäuerung vorliegt, stehen mehrere Möglichkeiten zur Auswahl, doch am einfachsten und schnellsten geht es mit pH-Indikatorstäbchen, die mit Urin benetzt werden. Darauf kann man das Ergebnis dann ablesen und mit einer Farbskala vergleichen. Es sei jedoch darauf hingewiesen, dass die Kontrolle am besten mehrmals am Tag durchgeführt werden sollte, um einen Durchschnittswert zu bestimmen.

empfehlen: Es enthält nicht nur die wichtigsten Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien in ausreichender Menge, sondern zusätzlich die für unsere Gesundheit unentbehrlichen Sekundären Pflanzenstoffe, verschiedene Greenfoods, energiespendende Nährstoffe, nicht zu vergessen Enzyme, die die Aufnahme der Nährstoffe in den Stoffwechsel fördern. Diese Nahrungsergänzung ist für jeden zu empfehlen, aber besonders für diejenigen, die keine Zeit haben auf eine gesunde Ernährung zu achten. Oder man sorgt zumindest für eine Versorgung seines Körpers mit basisch wirkenden Mineralien. In diesem Falle eignet sich ein hochdosierter Mineralstoff-Komplex mit Spurenelementen, wie beispielsweise AminoMax von KAL® oder das neu entwickelte Präparat Mega-Multi-Mineral vom amerikanischen Hersteller Solaray. Um bestehende Beschwerden zu regulieren, die durch ein Ungleichgewicht der Säuren und Basen im Körper entstanden sind, ist die Einnahme eines Mineralstoff-Präparats oberstes Gebot. Sie bilden den Grundstein für eine solide Gesundheit, indem sie für eine Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts sorgen.

Die Säure-Basen-Regulierung und ihre Erfolge

Nachfolgende Fallbeispiele aus der Praxis eines Ernährungsberaters sollen die Kraft einer Säure-Basen-Ernährung deutlich machen. Außerdem zeigt sich, dass bei den unterschiedlichsten Beschwerden immer auch eine Übersäuerung des Körpers in Betracht gezogen werden sollte.

Fallbeispiel 1: Patientin, I. K., 47 Jahre.

Diagnosen:
Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Verdauungsbeschwerden, Sodbrennen, starke Übersäuerung (Urin-pH-Tagesdurchschnitt 5,0-5,5).
Anmerkung:
Der Facharzt fand keinen Anhalt, der für eine klassische Allergie sprach, auch eine Hefepilzerkrankung die oftmals mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten verbunden ist, konnte ausgeschlossen werden.
Ernährungsberatung:
Die Kost welche viele denaturierte Le-

bensmittel enthielt, wurde Säure-Basen-orientiert umgestellt und zusätzlich die Gabe einer alkalischen Nahrungsergänzung auf Mineralstoffbasis empfohlen.

Resultate: Erste Erfolge stellten sich bereits nach wenigen Wochen ein, später hatte die Patientin keine Beschwerden mehr und ihre Nahrungsmittelunverträglichkeiten gingen mit der Zeit auch komplett weg.

Beibehalten hat Frau I. K. die alkalische Nahrungsergänzung bis heute, jedoch lediglich in einer Erhaltungsdosis.

Fallbeispiel 2: Patientin G.M., 64 Jahre.

Diagnosen:
Therapieresistente Bindehautentzündung, Übersäuerung (Urin-pH-Werte zwischen 5,0-6,5).
Anmerkung:
Da die konservative Behandlung mit cortisonhaltigen Suspensionen und Salben der Patientin keine dauerhafte Erleichterung brachte, wandte sie sich der Naturheilkunde zu. Die naturheilkundliche Behandlung zeigte (vor der Ernäh-

rungsumstellung) keinen anhaltenden Erfolg.

Ernährungsberatung:

Die Ernährung wurde der Säure-Basen-Balance des Körpers angeglichen. Eingeschränkt wurde der Fleischverzehr, insbesondere Schweinefleisch, da hier besonders viel Arachidonsäure (eine Fettsäure) enthalten ist, die Entzündungsreaktionen im Körper besonders begünstigt. Der tägliche Bedarf liegt etwa bei 0,1 mg, mit der üblichen Fleischkost werden aber durchschnittlich Werte von 200-400 mg erreicht. Eine basische Nahrungsergänzung wurde eingesetzt, u.a. auch Spirulina und Alfalfa. Zur Leberentgiftung wurde zusätzlich ein Produkt mit Mariendistelextrakt empfohlen, auch nahm die Patientin Beta Carotin, mehrmals täglich ein.

Resultate:

Erst als sich die Stoffwechselsituation positiv änderte, zeigte die naturheilkundliche Therapie Wirkung und die Heilpraktikerin setzte die Behandlung mit Erfolg fort.

Säure-Basen-Haushalt
SELBSTTEST & REGULATION

1 Mega Multi Mineral, 200 Kapseln

2 Entsäuerungsplan & Anleitung

3 2x PH-Testsets

Art-Nr. PH 75
Angebotspaket*
nur € 29,90

*gültig bis 28.02.2004

FreeCall 00800 - 17 17 67 17
FreeFax 00800 - 17 17 67 18
www.supplementa.com

Supplementa B.V.
Fachversand für Nahrungsergänzungen
Kloosterlaan 7a · NL-9675 JL Winschoten

IMPRESSUM

Neue Wege zur Gesundheit

Verlag & Herausgeber: Constantia-Verlag
Norderstraße 30
D-26789 Leer

Redaktion: Eva Hagedorn

Erscheinungsweise: 4 mal jährlich.

Jahresbezugspreis: EUR 8,-

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Mit Ausnahme der engen Grenzen, die das Urheberrechtsgesetz zulässt, bedarf jede Verwertung, insbesondere der Nachdruck - auch in Auszügen - der schriftlichen Einwilligung des Verlages. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Leer.

Alle Beiträge dienen der Information des Lesers und sollen den eigenverantwortlichen Umgang mit Gesundheitsfragen erleichtern.

Sie sind jedoch nicht als medizinische Ratschläge gemeint; bei gesundheitlichen Störungen oder Medikamentengebrauch sollte ärztlicher Rat gesucht werden. Eine Haftung von Verlag, Herausgeber oder Autoren ist ausgeschlossen.

© 2004 by Constantia-Verlag
Ausgabe Nr. 25 · 1/2004