

# Der Co-Faktor chronischer Erkrankungen

von Dipl.Ing. und Dipl.hol.ener.med. Dominik Golenhofen

„Ich bezeichne die Übersäuerung auch als Co-Faktor der chronischen Erkrankungen. Wer eine Heilung anstrebt, ohne die richtigen Entsäuerungsmaßnahmen zu ergreifen, wird nur schwer Erfolg haben oder zumindest viele andere Dinge beseitigen müssen, um eine Heilung trotz einer Gewebsübersäuerung zu erreichen.

Oft wird sogar mit verschiedenen alternativen oder schulmedizinischen Maßnahmen ein Verbesserung erreicht. Da die echte Ursache im Körpermilieu nicht beseitigt ist, kommt die Erkrankung leider immer wieder zurück.“

Eine chronische Erkrankung kann nur dann entstehen, wenn gewisse Mechanismen in unserem Körper nicht mehr funktionieren. Doch wo liegt die wirklich echte Ursache zu diesem Versagen, des sonst so perfekt funktionierenden Wunderwerkes Mensch?

Wird eine Bronchitis chronisch, gibt man gerne dem Immunsystem die Schuld, da es die Erreger momentan nicht besiegen kann. Bei der Gelenkarthrose z. B. verschwindet der Knorpel, was als Abrieb/Verschleiß bezeichnet wird. Zu jeder Erkrankung könnte man so die bisherigen Erkenntnisse aufzählen. Doch ist die Immunschwäche und der Verschleiß wirklich die Ursache? Warum kann das Immunsystem die Erreger nicht besiegen oder warum verschleißt der Knorpel? Bei den bisherigen Betrachtungen in der Medizin werden die Erkrankungen nicht zu Ende gedacht. Man gibt sich mit oberflächlichen Erkenntnissen zufrieden und vergisst nach den echten Ursachen zu graben.

Die echte Ursache jeder chronischen Erkrankung liegt im Körpermilieu. Was bedeutet denn „Körpermilieu“? Sie stellen sich am besten ein Aquarium vor. Das Wasser entspricht hier dem

Milieu im Körper. Wenn alle Fische auf einmal sterben, so wird keiner daran denken, dass die Fische daran schuld sind. Nein – Sie wechseln das Wasser! Denn uns allen ist klar, dass das Wasser gesund sein muss. Hierzu zählt, dass es genügend Sauerstoff, ausreichend Futter (Nährstoffe) und auch den richtigen pH-Wert haben muss. Übertragen wir das Beispiel des Aquariums auf den Menschen, dann können wir endlich alle chronischen Erkrankungen verstehen. Unsere Körperzellen schwimmen, wie die Fische auch, in einer Flüssigkeit, die die Zellen umgibt - das Gewebwasser. Und hier gilt genau das Gleiche: Wir benötigen ausreichend Sauerstoff, Nährstoffe und den richtigen pH-Wert.

Das Gewebwasser ist aber in keinem Falle gleich dem Blut, denn das Blut ist unser Transportmittel und unterliegt ganz anderen Bedingungen. Der Körper hält das Blut möglichst lange gesund, sodass die Blutwerte bei chronischen Erkrankungen in der Regel keine Besonderheiten aufweisen, wohingegen das Gewebwasser stark verändert ist.

Um die Beispiele von oben aufzugreifen: Die Erreger im Lungengewebe können nicht selbstständig vernichtet

werden, weil das Gewebwasser nicht korrekt zusammengesetzt ist (z. B. falscher pH-Wert) und so die Immunzellen nicht optimal arbeiten können. Analog löst sich der Knorpel quasi von selbst auf, weil das Gewebwasser um den Knorpel nicht gesund ist (z. B. falscher pH-Wert). Somit liegt eben die echte Ursache nicht im Verschleiß oder im Immunsystem, sondern im gestörten Gewebwasser - also im Körpermilieu.

Um noch ein paar mehr chronische Erkrankungen aufzuzeigen: Multiple Sklerose, hier verfallen die Nervenzellen, weil das Körpermilieu um die Nerven gestört ist. Bei der Colitis oder dem Reizdarm gibt es Entzündungen im Darm, weil das Körpermilieu um die Darmzellen nicht gesund ist. Allergien entstehen, weil das betroffene Gewebe nicht das richtige Milieu hat. Hier könnte man jetzt eine Liste aufführen, die die nächsten 10 Seiten füllen würde.

Wie schon oben beschrieben, ist das Milieu durch einige wichtige Faktoren definiert, die von Organ zu Organ und von Gewebe zu Gewebe leicht verändert sein können. Ein ganz wesentlicher Faktor ist beim Gewebwasser

der pH-Wert. Um diesen pH-Wert bestimmen zu können, müsste man z. B. in der Lunge eine Biopsie entnehmen um dann den pH-Wert in der Flüssigkeit um die Zellen zu messen. Bisher sind solche Untersuchungen höchstens in der Forschung möglich, extrem aufwendig und teuer und somit nicht für den einzelnen Patienten bei einer chronischen Erkrankung machbar.

Aus diesem Grund beschäftigen sich seit Jahren viele Mediziner mit verschiedenen Messarten zur Diagnose einer Veränderung des pH-Wertes im Körper. Da es nie Abweichungen zur basischen Seite gab, wird heute nur noch allgemein von der Übersäuerung des Körpers gesprochen. Leider hat diese Pauschalisierung in der Laienpresse zu jeder Menge Fehler geführt. Angeblich ist heute jeder übersäuert oder sollte immer und ständig viel Basenpulver nehmen, um einer Übersäuerung entgegen zu wirken. Mögliche Schädigungen solcher Pauschalisierungen werden nicht beachtet. Um dem Abhilfe zu schaffen, wollen wir uns hier die möglichen Stufen der Übersäuerung des Körpermilieus als Co-Faktor chronischer Erkrankungen genauer ansehen.

Da sich die Übersäuerung nur schwer über eine Biopsie messen lässt, hat sich heute die Messung der Übersäuerung über den Urin als beste und genaueste Methode bewährt. Denn der Urin zeigt, was der Körper ausscheidet und so kann man aus den Ausscheidungen auf den Zustand des Körpers und den pH-Wert des Gewebes zurückrechnen. In meiner Praxis habe ich über 1000 solcher pH-Wert-Messungen von Gesunden und chronisch Kranken ausgewertet und dabei hat sich gezeigt:

1. Dass nicht jeder Mensch übersäuert ist.
2. Dass sehr viele Menschen eine Übersäuerung haben, welche aber noch keine Erkrankung verursacht, sondern lediglich der Ausdruck eines latenten basischen Mineralmangels ist. Sie merken dies eher an einer verringerten Leistungsfähigkeit, einer geringen psychischen Belastbarkeit und mangelnden Glücksgefühlen.
3. Dass es einen Anteil an Patienten gibt, bei denen die Übersäuerung schon so weit fortgeschritten ist, dass schon die Zellen selber eine Veränderung des pH-Wertes haben (intrazelluläre Übersäuerung).
4. Dass es sehr schlimme Zustände von Übersäuerungen gibt, die soweit fortgeschritten sind, dass sogar die Ausscheidungsorgane Leber und Niere so stark betroffen sind, dass die Funktionsleistung als stark eingeschränkt angesehen werden muss.

Entscheidend bei dieser Erkenntnis ist, dass es nicht nur „diese eine Übersäuerung“ gibt! Man muss verschiedene Arten der Übersäuerung mit den Auswirkungen auf den Körper richtig diagnostizieren und dann auch unbedingt unterschiedlich behandeln. Nur so kann der Einfluss der

Übersäuerung auf das Gewebswasser und auf das Körpermilieu beseitigt werden. Damit legen Sie die Basis für die Beseitigung chronischer Erkrankungen.

Aus diesem Grunde bezeichne ich die Übersäuerung auch als Co-Faktor der chronischen Erkrankungen. Wer eine Heilung anstrebt, ohne die richtigen Entsäuerungsmaßnahmen zu ergreifen, wird nur schwer Erfolg haben oder zumindest viele andere Dinge beseitigen müssen, um eine Heilung trotz einer Gewebsübersäuerung zu erreichen. Oft wird sogar mit verschiedenen alternativen oder schulmedizinischen Maßnahmen ein Verbesserung erreicht. Da die echte Ursache im Körpermilieu nicht beseitigt ist, kommt die Erkrankung leider immer wieder zurück.



Ich empfehle jedem Menschen mit chronischen Problemen oder einer chronischen Erkrankung seine Übersäuerung selbst zu messen:

Kaufen Sie sich in Ihrer Apotheke pH-Wertstreifen zur Messung der pH-Werte im Urin.

Aufgepasst: Die Skala muss 0,3-er Schritte haben, z. B. 5,5; 5,8; 6,1; 6,4; 6,7; 7,0; 7,3; 7,6; 7,9.

Erstellen Sie ein 3-Tagesprofil der pH-Werte Ihres Urins. Dazu messen Sie 3 Tage lang bei jedem Toilettengang den pH-Wert Ihres Urins.

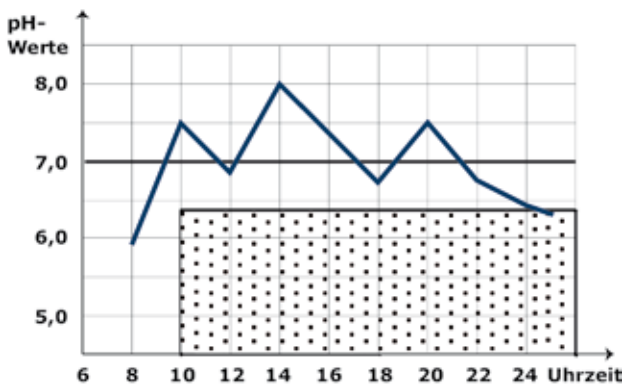
Achtung: Lassen Sie alle Nahrungsergänzungsmittel, Vitamin- und Mineraltabletten mindestens 3 Tage vor der Messung weg. Sonst messen Sie nicht den Zustand Ihres Körpers!

Wichtig ist die richtige Messung des Tagesprofils: Man sollte nur 3 Hauptmahlzeiten haben, z. B. 8:00 Uhr, 12:00 Uhr, 18:00 Uhr und ausreichend trinken (pro 25 kg Körpergewicht 1 Liter), damit man ausreichend auf die Toilette gehen kann. Dabei sollten Sie jeden Urin messen und keinen vergessen.

Nun vergleichen Sie Ihre Messung mit den hier abgebildeten Messungen. So wissen Sie, ob Sie übersäuert sind und falls ja, welche genauen Probleme bei Ihnen mit der Übersäuerung verbunden sind.

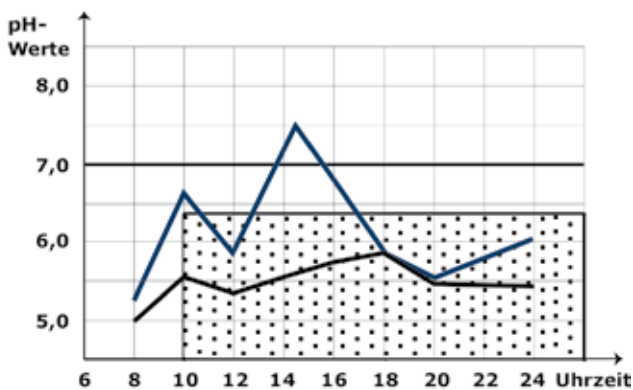
### 1. Das Tagesprofil eines Gesunden

Tagesprofil eines Gesunden



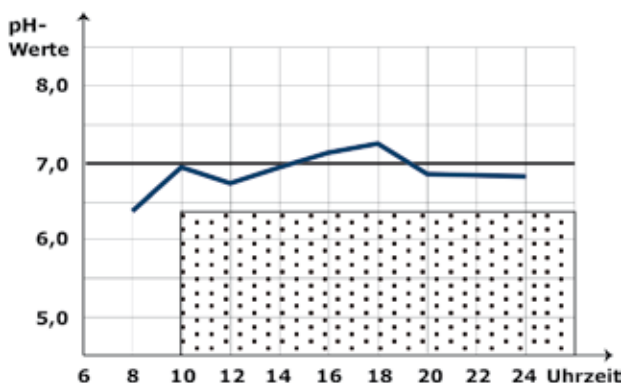
2. Das Tagesprofil bei einer Übersäuerung, die sich vor allem durch ein Basendefizit auszeichnet, ohne schon große Organ- oder Zellschäden angerichtet zu haben.

Es gibt nach 10:00 Uhr pH-Werte von unter pH 6,4



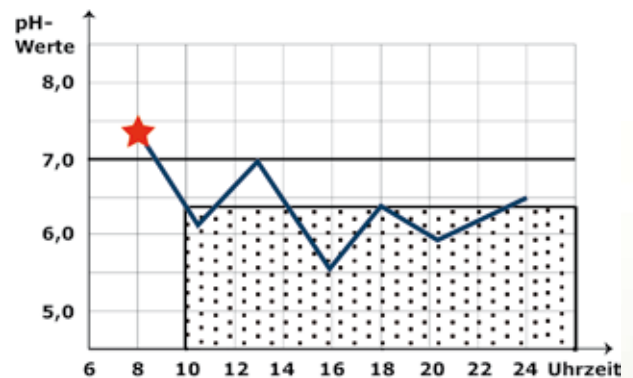
3. Das Tagesprofil bei einer schon fortgeschrittenen Übersäuerung, wo bereits das innere der Zellen übersäuert ist.

Die Tageswerte weisen eine geringe Dynamik auf



4. Das Tagesprofil einer so starken Übersäuerung, sodass sogar schon die Ausscheidungsorgane Leber und/oder Niere in Ihrer Funktion eingeschränkt sind.

Der Morgenurin hat einen pH-Wert von über 6,5



Hinweis: Die obigen Schlussfolgerungen können im Einzelfall fehlerhaft ausfallen, wenn entweder die Messung nicht korrekt durchgeführt wurde oder eine lokale Entzündung der Blase vorliegt - dies kann die pH-Werte verändern. Aus diesem Grunde empfiehlt es sich immer einen erfahrenen Therapeuten zur Interpretation einer pH-Wertmessung heranzuziehen.

Entsprechend der Art der Übersäuerung sind jetzt ganz unterschiedliche Maßnahmen zu ergreifen. In der nächsten Ausgabe werden wir die Maßnahmen im Einzelnen besprechen. Wenn Sie schon vorab genauere Informationen wünschen, können Sie beim Verlag unter [www.blommedien.de](http://www.blommedien.de) Link „Gesundes Leben“ eine Broschüre des Autors herunterladen.

*Dipl.Ing. Dipl.hol.ener.med. Dominik Golenhofen*

#### Literaturverzeichnis:

- Der Säure-Basenhaushalt des menschlichen Organismus, F. F. Sander, Hippokrates Verlag
- Die Praxis des Säure-Basen-Haushaltes, Michael Worlitschek, Haug Verlag
- Moderne Säure-Basen-Medizin, John van Limburg Stirum
- Die erfolgreichen Entsäuerungskuren, Dominik Golenhofen, 40 Seiten Broschüre



## Teil II

# Der Co-Faktor chronischer Erkrankungen

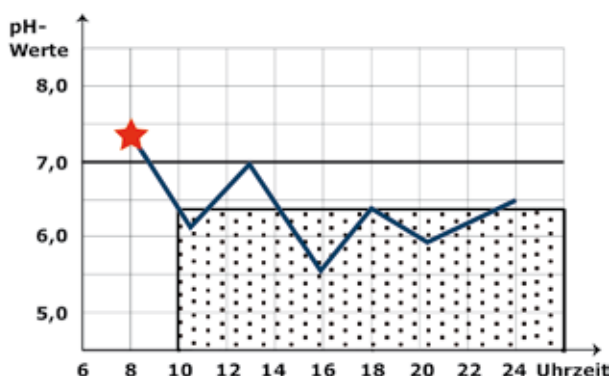
Alleine durch eine konsequente basische Ernährung und mit den richtigen Hilfsmitteln werden Sie ein Werkzeug an der Hand haben, Ihre Probleme relativ schnell zu lindern, bei längerem Durchhalten sogar zu verbessern und mit etwas Glück sogar ganz los zuwerden.

von Dipl.Ing. und Dipl.hol.ener.med. Dominik Golenhofen

Die meisten chronischen Erkrankungen gelten in der klassischen Medizin als unheilbar, weil man die Ursachen nicht zu kennen glaubt. Dabei gibt es schon so viele Studien die zeigen, dass die so geliebte Zivilisation an dem Entstehen beteiligt ist und hier vorrangig die Ernährung. Außerdem ist bekannt, dass eine chronische Erkrankung nie nur eine Ursache hat, sondern eben wegen mehrerer Faktoren zum Ausbruch kommt. Somit braucht man nur eins und eins zusammen zu zählen und man hat schon den ersten Faktor, warum es zu einer Erkrankung kommt: Die nicht artgerechte Ernährung des Menschen und in der Folge die Veränderung des pH-Wertes im Körper, kurz gesagt eine Störung im Säure-Basen-Haushalt (SBH).

Im Teil I (letzte Ausgabe) hatten wir bereits erklärt, wie man diese Veränderung des pH-Wertes im Körper mit Hilfe einer 3-tägigen Urinanalyse messen kann und welche Abweichungen sich ergeben. Im Internet können Sie unter [www.agenki.de](http://www.agenki.de) den Link den Teil I nachlesen. In diesem Teil II werden wir nun die entsprechenden Maßnahmen und Schlussfolgerungen diskutieren.

A) Der Morgenurin hat einen pH-Wert von über 6,5



Bei einem Menschen mit einem gesunden Säure-Basen-Haushalt kann durch SBH ersetzt werden (SBH) ist der erste Urin am Morgen immer im sauren Bereich, sodass eine Abweichung in den basischen Bereich als nicht normal und somit nicht gesund bezeichnet werden kann. Ein gesunder Organismus scheidet über Nacht alle überschüssigen Säuren (saure Abfallprodukte aus dem Stoffwechsel) aus, die sich über den Tag gesammelt haben. Selbst bei einer sehr guten Ernährung und einem gutem Lebensstil fallen jeden Tag saure Abfallprodukte an, weshalb diese Säureausscheidung am Morgen bei jedem messbar sein sollte.

**Hinweis:** Einen basischen Morgenurin können Sie fälschlicherweise auch messen, wenn Sie wenig oder gar nicht geschlafen haben. Ein einzeln gemessener basischer Morgenurin ist ohnehin kein sicheres Zeichen. Messen Sie bitte immer mehrere Tage.

Gibt es Abweichungen dieser nächtlichen Säureflut, so liegt dies in der Regel an der Nieren- und/oder Leberfunktion. Beim Gesunden sorgt die Leber in der Nacht für die Verstoffwechslung ausscheidungsfähiger Säuren, sodass die Nieren diese Säuren in den Morgenstunden ausscheiden können. Beim ersten Urin verlassen diese in der Blase gesammelten Säuren dann den Körper. Findet diese Ausscheidung nicht statt, so werden sich die Säuren im Körper jeden Tag weiter anreichern, bis es einmal zu Störungen der Körperfunktionen kommt. In Abhängigkeit von den individuellen Voraussetzungen, können sich dann ganz unterschiedliche Erkrankungen entwickeln.

Um diese nächtliche Säureausscheidung wieder in Gang zu bringen steht in erster Linie die Aktivierung der Leber- und der Nierenfunktion.

**Achtung:** Bitte keine Mineraltabletten oder Basenpulver einnehmen, denn diese überladen den Körper, können aber nicht die Organfunktion anregen, sodass keine Säureausscheidung einsetzt und diese zusätzlichen Mineralien nur die Nieren unnötig belasten.

### Die notwendigen Maßnahmen:

1. Eine basische Ernährung ist die Grundlage und Voraussetzung für eine Regulierung des SBH. Essen Sie:

- Ca. 50 % Ihrer Nahrung als frisches Gemüse (roh oder gekocht),
- 1 (max. 2) Stück Obst pro Tag,
- bevorzugt die hochwertigen Getreide wie Hirse, Quinoa, Buchweizen oder Amaranth (andere Getreide wie Weizen, Dinkel, Reis, Mais, Roggen, Hafer, Gerste nur in Ausnahmen),
- Hülsenfrüchte, Samen und Nüsse uneingeschränkt,
- max. 100g frisches Fleisch, frischen Fisch oder ein Ei pro Tag,
- Milchprodukte nur in sehr kleinen Mengen (1 - 2 X pro Woche),
- keine Süßigkeiten, Alkohol oder Obstsaft,
- keine Wurst oder andere verarbeiteten Fleischprodukte.

2. Die nächste wichtige Maßnahme ist die Zufuhr von konzentrierten organischen Mineralien aus Gemüse und Kräutern. Diese Zufuhr gleicht das Defizit an basischen Mineralien aus, sodass die Leber und Nieren wieder besser arbeiten können und die Säureausscheidung wieder in Gang kommen kann. Wir empfehlen hier die Einnahme von 3 x täglich 1 TL flüssigem Gemüsekonzentrat, da die Nahrung alleine in der Regel nicht ausreicht.

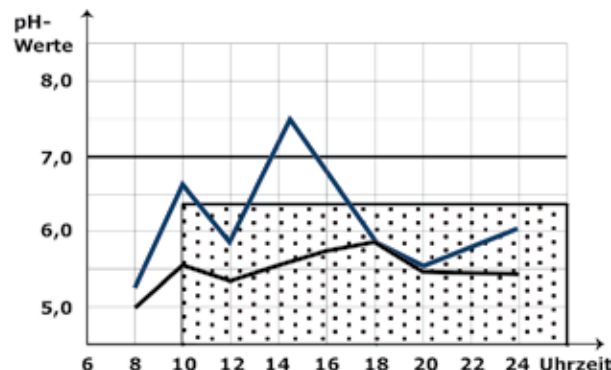
3. Als weitere wichtige Maßnahme empfiehlt sich die abendliche Einnahme von probiotischen Mikroorganismen mit Milchsäure. Auf der einen Seite wirkt die rechtsdrehende Milchsäure auf den pH-Wert des Blutes, sodass hierdurch im Wesentlichen die Nieren angeregt werden. Auf der anderen Seite wird durch die Mikroorganismen der Darm extrem unterstützt und die eigene Giftbildung verringert, was sich entlastend auf die Leber auswirkt. Durch die abendliche Einnahme einer größeren Menge kann so ein entscheidendes Signal für eine gesunde nächtliche Säureausscheidung gesetzt werden. Wir empfehlen hier eine Menge von 100 ml als Einmaldosis am Abend (vor der Mahlzeit).

4. Eine weitere unterstützende Maßnahme sind basische Bäder (Vollbad, oder tägliche Fußbäder). Wenn der normale Ausscheidungsweg über die Nieren nicht mehr ausreichend funktioniert kann die Haut als Entgiftungsorgan perfekt einspringen. Je schlimmer die Situation ist, umso öfter sollte man baden.

5. Als letzter, aber deshalb nicht weniger wichtiger Punkt, ist das Trinken von ausreichend Flüssigkeit. Als Flüssigkeitsmenge ist ein Liter Wasser auf 25 kg Körpergewicht ein guter Richtwert. Die Hälfte davon sollte als reines Wasser

getrunken werden, die andere Hälfte darf auch als basischer Kräutertee getrunken werden.

B) Der Urin hat nach 10:00 Uhr einen pH-Wert von unter 6,4



Bei Menschen mit einem gesunden Säure-Basen-Haushalt ist der erste Urin am Morgen immer im stark sauren Bereich (5,0 bis 6,0). Das ist gewollt und ein gutes Zeichen für die Funktion von Leber und Nieren. Danach steigen die Werte jedoch an und liegen über den Tag verteilt um den neutralen Bereich mit Werten von pH 6,4 bis 8,0. Werden während des Tages aber Werte niedriger als 6,4 gemessen, so ist dies ein Zeichen für eine Übersäuerung des Körpers, denn der Körper versucht die überschüssige Säure während des Tages loszuwerden. Der Körper funktioniert insoweit noch gut, denn er ergreift selber die richtige Kompensation – Säure raus. Sind die Werte konstant sehr tief (Werte < 6,0), dann ist hier schon eine sehr starke Säureausscheidung erforderlich, also eine extreme Übersäuerung.

Da der Körper schon selber die richtige Maßnahme ergriffen hat, ist dieser Zustand der Übersäuerung auch noch nicht lebensbedrohlich. Vermutlich sind die Säuren im Körper z. B. im Bindegewebe, Fettgewebe, Gelenke abgelagert, aber die wichtigen Organe wie Leber und Nieren funktionieren noch.

Als erste Maßnahme steht die Unterstützung der Säureausscheidung. Hierzu führen Sie möglichst viele „gute“ basische Mineralien zu. Die Säure wird dadurch besser gebunden und leichter ausgeschieden. In der Praxis hat sich folgendes Vorgehen dabei sehr bewährt.

### Die notwendigen Maßnahmen:

1. Wie unter A) ist eine basische Ernährung die Grundlage und Voraussetzung für eine Regulierung des SBH. Da der Zustand aber nicht so kritisch wie unter A) ist, darf man die Ernährungsvorschriften etwas aufweichen.

2. Die nächste wichtige Maßnahme ist die Zufuhr von einer ordentlichen Menge an basischen Mineralien (Basenpulver). Hier ist die richtige Form der Mineralien wichtig, nämlich



Ich kann Ihnen aus meiner 10-jährigen Praxiszeit versprechen, dass Sie überrascht sein werden, welche Veränderungen Sie spüren werden. Werden Sie nach 3 Monaten gesund sein - Nein, sicher nicht. Aber Sie werden erkennen, dass Sie alleine durch eine konsequente basische Ernährung und mit den richtigen Hilfsmitteln ein Werkzeug an der Hand haben, Ihre Probleme relativ schnell zu lindern, bei längerem Durchhalten sogar zu verbessern und mit etwas Glück sogar ganz los zu werden. Alles ist möglich, doch nur wenn Sie es versuchen.

Dipl.Ing.  
Dipl.hol.ener.med. Dominik Golenhofen

CITRATE. Da die Citrate leicht sauer sind, binden Sie kaum die Magensäure und somit kann die Verdauung normal funktionieren. Viele Menschen nehmen hier „übliche“ Basenpulver aus Carbonaten, die die Magensäure binden und somit die ganze Verdauung durcheinander bringen können. Die hierdurch herbeigeführten Verdauungsstörungen können zu ernsthaften Erkrankungen führen, weshalb man hier keine Experimente machen sollte. Citrate binden 3 x mehr Säuren als Carbonate und stellen somit ein ideales Mittel für diese Übersäuerung dar. Die Einnahme von ca. 5 g pro Tag (mit 1,5 l Wasser mischen und über den Tag verteilt trinken) hat sich in der Praxis bewährt.

**Achtung:** Viele Basenpulver mit Citraten haben einen hohen Anteil an Zucker, der als Laktose getarnt ist. Lesen Sie deshalb immer genau die Liste der Inhaltsstoffe, denn Zucker übersäuert den Körper!

3. Da wir nun durch die basenüberschüssige Ernährung und die Citrate dem Körper ausreichend basische Mineralien zuführen, ist es wichtig auch ausreichend Flüssigkeit (ca. 1 Liter/25 kg Körpergewicht). Ein Teil dieser Flüssigkeit können Sie zur Anregung

der Säureausscheidung als basischen Kräutertee trinken. Die im Tee enthaltenen Mineralien können Säuren aus dem Gewebe lösen. Dieser Effekt ist nicht zu unterschätzen, weshalb ich im ersten Monat der Entsäuerungskur I max. einen halben Liter Kräutertee empfehle.

**Wichtig:** Die Hälfte der Flüssigkeit sollte aber immer als reines Wasser getrunken werden. Je lebendiger ein Wasser ist, umso mehr Schlacken kann es binden, weshalb Leitungswasser während einer Entsäuerungskur nicht ideal ist. Wenn alle diese Maßnahmen strikt befolgt werden zeigt sich oft schon nach wenigen Tagen, dass die Säureausscheidung während des Tages nicht mehr erforderlich ist. Der Körper benötigt einfach Zeit, um die in der Tiefe abgelagerten Säuren zu mobilisieren und auszuscheiden. Deshalb sollte man auch mit der Einnahme der Citrate nicht übertreiben.

**Schlussfolgerung:** Wer unter chronischen Beschwerden, welcher Art auch immer leidet, sollte seinen Urin 3 Tage lang messen und dann entsprechend der obigen Anleitung, entweder die Maßnahmen unter A) oder B) für mindestens 3 Monate, durchführen.

Anzeige

**Kuren aus der Heilpraxis**

agenki

Die erfolgreichen  
Entsäuerungskuren  
aus der Heilpraxis  
von Dominik Golenhofen

Fordern Sie Ihr  
Gratis-Infopaket an zum

**Co-Faktor chronischer  
Erkrankungen\***

Die 40-seitige Entsäuerungsbrochüre und die Ratgeber Darmreinigung, Frühjahrskur, Leberreinigung, Anti-Candida-Pilz-Kur und Anti-Candida-Pilz-Diät können sich die Leser der Zeitschrift Welt der Esoterik mit dem **Code 1113** gratis zusenden lassen.

www.agenki.de  
Tel.: 0711/93 27 866-0  
Email: info@agenki.de

**\*Inklusive**

Urintest für zu Hause zur Beurteilung  
Ihrer persönlichen Übersäuerung – mit  
Anleitung.