

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

**GESUNDHEIT DURCH
SÄURE-BASEN-BALANCE 7**

Der Säure-Basen-Haushalt 8

Was sind Säuren, was sind Basen? 9

Die wichtigsten
Regulationsmechanismen 10

Geschichte des
Säure-Basen-Haushalts 16

Die Arten der Übersäuerung 19

Den Säure-Basen-Stand messen 20

Fragen zur Messung 23

Was beeinflusst die
Säure-Basen-Balance? 24

Sie können die Balance beeinflussen 25

Die Säure-Basen-Balance
im Lebenslauf 28

Säuernde Krankheiten,
säuernde Situationen 33

Schritt für Schritt zur
Säure-Basen-Balance 34

Ihre Initiative wird belohnt 35

Entsäuerung – wie geht das? 35

Welche Rolle spielt der Darm? 38

PRAXIS

**DER SÄURE-BASEN-BALANCE
AUF DIE SPRÜNGE HELFEN 41**

Der Einstieg – die Bestandsaufnahme ... 42

Signale des Körpers 43

Säurekrankheiten von A bis Z 44

Das Urin-pH-Tagesprofil 49

Sind Sie zu sauer? 50

Der nächste Schritt – die Umstellung ... 52

Die Zusammensetzung
der basischen Kost 53

Unverträgliche Nahrungsmittel 57

Änderungen in der Lebensweise 58

Ernährung – das A und O
der Gesundheit 60

Richtig basenorientiert essen 61

Die Einteilung der Lebensmittel 62

Säure- und basenbildende Lebensmittel .. 64

Frische ist Trumpf 66

Eine Auswahl verschiedener Sprossen ... 70

Die 8-Tage-Kur – basisch genießen 72

Dies bitte beachten! 73

Erster Tag 74

Zweiter Tag 76

Dritter Tag 78

Vierter Tag	80
Fünfter Tag	82
Sechster Tag	84
Siebter Tag	86
Achter Tag	88
Basisch essen	90

KÖRPER UND SEELE IN HARMONIE.. 93

Body & Soul – die 8-Tage-Kur	94
Wochenpläne	95
Ihr Wochenplan	96
Anregung von Stoffwechsel und Kreislauf	100
Den Körper entgiften	104
Entspannung für Körper und Seele	107
Partnermassage	114

Die Säure-Basen-Balance im Alltag	116
Erlauben Sie sich eine Probephase!	117
pH-Ausgleich durch Mineralstoffpräparate	118
Balance der Säfte und Kräfte	121

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	122
Internetlinks, die weiterhelfen	123
Rezeptregister	124
Sachregister	124
Impressum	127