

## THEORIE

Ein Wort zuvor .....	5
<b>GESUNDHEIT DURCH SÄURE-BASEN-BALANCE .....</b>	
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

<b>DER SÄURE-BASEN-BALANCE AUF DIE SPRÜNGE HELFEN .....</b>	
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	Die Säure-Basen-Balance im Alltag .....	116
Fünfter Tag .....	82	Erlauben Sie sich eine Probephase! .....	117
Sechster Tag .....	84	pH-Ausgleich durch Mineralstoffpräparate .....	118
Siebter Tag .....	86	Balance der Säfte und Kräfte .....	121
Achter Tag .....	88		
Basisch essen .....	90		
<b>KÖRPER UND SEELE IN HARMONIE..</b> 93			
Body & Soul – die 8-Tage-Kur .....	94		
Wochenpläne .....	95		
Ihr Wochenplan .....	96		
Anregung von Stoffwechsel und Kreislauf .....	100	Bücher, die weiterhelfen .....	122
Den Körper entgiften .....	104	Adressen, die weiterhelfen .....	122
Entspannung für Körper und Seele .....	107	Internetlinks, die weiterhelfen .....	123
Partnermassage .....	114	Rezeptregister .....	124
		Sachregister .....	124
		Impressum .....	127