

Vorwort	6
Was sind Säuren?	10
Was sind Basen?	11
Wechselwirkungen im Körper	12
– Stadieneinteilung der Azidose (Übersäuerung)	13
– Sodbrennen und Magenprobleme	14
Übersäuerung	17
– Krank durch Übersäuerung?	17
– Auswirkungen der Übersäuerung	20
– So stellen Sie eine Übersäuerung fest	21
Der Übersäuerung entgegenwirken	25
– Ernährungsumstellung	25
– Säure-Basen-Wertigkeit der Nahrungsmittel	27
– Jeder kann fasten	30
– So gelingt das Abnehmen	31
– Sport und Bewegung	33
– Basengemische als Nahrungsergänzung	34
– Entsäuerung durch Milchsäure	36
– Das Wichtigste in Kürze	36
– Haben Sie noch Fragen?	37

Einkaufen leicht gemacht	44
Mahlzeiten richtig zusammenstellen	54
Ausgewogen essen im Restaurant	58
Praktische Küchentipps	64
Basische Grundrezepte	69
Menüs in Säure-Basen-Balance	85
Kleine Lebensmittelkunde	104
– Fette	104
– Käse	105
– Geflügel	106
– Fleisch	107
– Fisch	108
– Gemüse und Obst	109
– Frischkräuter	110
– Getreide	110
Literatur	111