

Ihr Einkaufsführer: handlich, sicher, gut

| | |
|--|----|
| 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 |