

- 8 **Liebe Leserin, lieber Leser,**
- 9 **Der Säure-Basen-Haushalt**
- 10 Wie Säuren entstehen
- 10 Wie kommt es zur Übersäuerung?
- 11 Das Gewebe wird sauer
- 12 Der pH-Wert zur Bestimmung der Säurelast
- 13 Wie lässt sich der Säure-Basen-Haushalt messen?
- 14 *Überlastung der Puffersysteme*
- 14 Typische Beschwerden
- 16 Die positiven Auswirkungen der Basenernährung
- 17 **Die Welt der Basenernährung**
- 18 Unsere Entsäuerungssysteme
- 18 Warum Grapefruits basisch wirken
- 19 Öle – natürlich basisch und neutral
- 20 Basenreiche Ernährung in vielen Variationen
- 21 So funktioniert basenreiche Ernährung
- 21 Basis-Basenwoche – 7 Tage intensiv entsäuern
- 25 1, 2 oder 3 basische Entlastungstage
- 28 Bausteine der Entsäuerung
- 28 Basisch trinken
- 29 *Basische Mineralsalze: Basenpräparate und Schüßler-Salze*
- 30 *Äußerliche Basenanwendungen*
- 32 Gezielte Basenernährung bei Beschwerden
- 33 Häufige Beschwerden
- 35 **Magen-Darm-System**
- 35 Blähungen

37	Reizmagen/Magenschleimhaut-entzündung
40	Darmstörungen/-entzündungen
42	Reizdarm
45	Akuter Durchfall
47	Verstopfung
49	Leber- und Gallebeschwerden
53	Stoffwechsel
53	Erhöhte Harnsäurewerte und Gicht
56	Gestörter Fettstoffwechsel, erhöhte Cholesterinwerte
58	Übergewicht
61	Diabetes mellitus Typ 2
63	Bewegungsapparat
63	Muskel- und Gelenkbeschwerden
65	Osteoporoseverbeugung und Osteoporose
67	Rheuma
70	Nacken- und Rückenschmerzen
71	Fibromyalgie
74	Nerven und Psyche
74	Erschöpfung, Energiemangel
76	Niedergedrückte Stimmung und depressive Verstimmung
78	Kopfschmerzen und Migräne
81	Schlafstörungen
83	Konzentrationsschwäche und Nervosität
85	Herz-Kreislauf-System/Durchblutung
85	Bluthochdruck
87	Niedriger Blutdruck
89	Eisenmangel und Blutarmut (vorbeugen)
91	Haut
91	Hautprobleme
94	Cellulite