

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 Osteoporosevorbeugung 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