

Ein Wort zuvor	5
Der Säure-Basen-Haushalt	6
Wichtige Grundbegriffe	7
Regulierungssysteme des Organismus	12
Störungen im Säure-Basen-Haushalt	26
Was geht im Körper vor sich?	27
Basen sind oft Mangelware	33
»Säurenlager« im Körper	35
Der große Test zum Säure-Basen-Haushalt	38
Messung und Beurteilung des Säure-Basen-Haushalts	44
Aussagekräftige Messung und Diagnose	45
Gründliche Anamnese	49
Der Grad der Übersäuerung	52
Urin-pH-Tagesprofile	55
Laboruntersuchungen	61
Ursachen und Auswirkungen von Übersäuerung ..	70
Lebensweise und Übersäuerung	71
Gesundheitliche Störungen und Säure-Basen-Haushalt ..	74
Der Säure-Basen-Haushalt in verschiedenen Lebensphasen	92
Allgemeines zu Ernährung und Säure-Basen-Haushalt	94
Ernährung einst und heute	95
Ausgewogene Ernährung	99
Lebensmittel – sauer oder basisch?	105
Bestimmung der Säure-Basen-Wirkung	109
Säure-Basen-Tabellen	114
Purine und Harnsäure	118
Einkauf und Zubereitung	120
Lebensmittel und Säure-Basen-Haushalt	128
Wie wirken unsere Lebensmittel?	129
Die Basis der Basenküche: Gemüse, Obst & Pilze	140
Reine Pflanzenöle	146

Besondere Zutaten fürs basische Frühstück	147
Gewürze, Salz und Essig	148
Samen und Nüsse	150
Getreide und Getreideprodukte	151
Milch und Milchprodukte	156
Fleisch, Fisch und Eier	160
Süßmittel und Süßigkeiten	161
Lebensmittel der asiatischen Küche	165
Getränke im Test	168
Wirkungsvoll entsäuern	178
Was bedeutet Entsäuern?	179
Basenpräparate – Entsäuerungskur aus der Packung?	184
Azidosetherapie	187
Unterstützende Naturheilmittel	188
Den Darm reinigen und entlasten	192
Basische Kost und basische Diät	196
Basenfasten – 100 Prozent basisch	199
Heilfasten für Körper und Seele	206
Andere Fastenformen	208
Heilkrisen meistern	212
Spezielle Diäten	215
So bleibt der Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht	218
Basisch essen im Alltag	219
Bewegung in Balance	224
Eine ausgewogene Lebensweise	227
Zum Nachschlagen	229
Glossar	229
Quellenverzeichnis	239
Das ideale Urin-pH-Tagesprofil	240
Kopiervorlagen	241
Adressen, die weiterhelfen	243
Internetadressen, die weiterhelfen	243
Bücher, die weiterhelfen	245
Register	247
Impressum	256