

▢ 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

Wie setze ich mein Wissen um?

▢ 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