

Inhalt

Vorwort	5
Theoretischer Teil	7
Was sind Säuren?	7
Was sind Basen?	8
Wechselwirkungen im Körper	8
Sodbrennen und Magenprobleme	10
Krank durch Übersäuerung?	13
Alltägliches führt zur Übersäuerung	13
Auswirkungen der Übersäuerung	16
So stellen Sie eine Übersäuerung fest	17
Ernährungsumstellung	21
Säure-Basen-Wertigkeit der Nahrungsmittel	22
Besondere Ratschläge	25
Fasten kann jeder	26
So gelingt das Abnehmen	28
Sport und Bewegung	29
Basengemische als Nahrungsergänzung	30
Entsäuerung durch Milchsäure	32
Hinaus ins tägliche Leben	33
Das Wichtigste in Kürze	34
 Praktischer Teil	38
Lebensmittelübersicht	38
Was versteht man unter Säure-Basen-Ernährung?	50
• Tipps zur besseren Auswahl und Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten	51
• Zusammenfassende Checkliste für mehr Wohlbefinden	52
Die vorwiegend „saure“ Speisekarte im Restaurant ..	54
• Günstige Menüzusammenstellungen	54

• Tipps für die Zusammensetzung und Bestellung der Speisen in Restaurants und Gaststätten	57
Praktische Küchentipps aus der Sicht des Säure-Basen-Haushaltes	60
Basische Grundrezepte	64
Günstige Menüvorschläge aus der Sicht des Säure-Basen-Haushaltes	79
Das Wichtigste über Einkauf und Lagerung von Lebensmitteln	102
• Fette	102
• Käse	102
• Geflügel	103
• Fleisch	105
• Fisch	105
• Gemüse und Obst	106
• Frischkräuter	107
• Getreide	107
 Literatur	108