

DANKSAGUNG	5
------------------	---

VORWORT VON DR. RUEDIGER DAHLKE.....	5
--------------------------------------	---

EINLEITUNG ODER: WIE ICH ZUR AZIDOSE-THERAPIE KAM.....	9
--	---

Renate Collier: ein Leben gegen den Strom.....	12
--	----

AZIDOSE, WAS IST DAS?	17
-----------------------------	----

Zur Geschichte der Azidose-Therapie – wie alles begann	24
--	----

Mineralstoffmangel, eine der Hauptursachen der Übersäuerung.....	27
--	----

Der Darm, ein Wunderwerk.....	31
-------------------------------	----

»Die Milch macht's«? Milch und Azidose.....	35
---	----

Allergien austesten.....	40
--------------------------	----

DIE AZIDOSE-KUR ZU HAUSE.....	41
-------------------------------	----

Fasten zu Hause – geht das?.....	41
----------------------------------	----

Plan für die Fastenzeit.....	44
------------------------------	----

Was, wenn Fasten nicht infrage kommt?	47
---	----

Der Bittersalztrunk – ein Einlauf von oben.....	49
---	----

Massagen – Säuredepots im Bindegewebe lösen.....	53
--	----

Die Rolle des Bindegewebes in der Azidose-Therapie.....	53
---	----

Sinn und Zweck der Azidose-Massage.....	57
---	----

Die Bauchselbstmassage	60
------------------------------	----

Die Kopf-Nacken-Selbstmassage	67
-------------------------------------	----

Die Beinselfmassage.....	72
--------------------------	----

Die Rückenselbstmassage.....	79
------------------------------	----

Die Rückenmassage bei anderen	81
-------------------------------------	----

Die Rolle der Bewegung in der Azidose-Therapie	86
Warum Entspannung und Schlaf so wichtig sind.....	89
Wickel – »mein bestes Pferd im Stall«	92

AZIDOSE-THERAPIE – BEI WELCHEN KRANKHEITEN

SIE HILFT, UND WARUM.....	96
Wie die Azidose-Therapie auf Seele und Geist wirkt.....	101

BASENKOST – WARUM DIESE HEILNAHRUNG

SO WICHTIG FÜR UNS IST	104
------------------------------	-----

SCHNELLPROGRAMM ZUM LOSWERDEN VON SÄUREN	114
--	-----

BASEN-POWER-REZEPTE	118
---------------------------	-----

ÜBER DIE AUTORIN	126
------------------------	-----

ADRESSEN.....	128
---------------	-----

LITERATUR.....	133
Bücher.....	133
Broschüren	135
Aufsätze und Artikel	135

BILDNACHWEIS.....	136
-------------------	-----