

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

GESUNDHEIT DURCH SÄURE-BASEN-BALANCE 7

Der Säure-Basen-Haushalt 8

Was sind Säuren und Basen? 8

Die wichtigsten Regulations-
mechanismen 10

Die Geschichte des Säure-Basen-
Haushalts 15

Die Übersäuerungsformen 17

Das Gegenteil der Übersäuerung –
die Alkalose 19

Den Säure-Basen-Stand messen 19

Oft gefragt 23

Was beeinflusst die
Säure-Basen-Balance? 24

Sie können die Balance
beeinflussen 24

Die Säure-Basen-Balance im
Lebenslauf 27

Gründe, der Übersäuerung
entgegenzuwirken 29

Schritt für Schritt zur
Säure-Basen-Balance 34

Entsäuerung – wie geht das? 34

Welche Rolle spielt der Darm? 38

PRAXIS

SÄUREN UND BASEN NATÜRLICH AUSBALANCIEREN 41

Der Einstieg 42

Signale des Körpers 42

Test: Sind Sie zu sauer? 44

Säurekrankheiten von A bis Z 46

Das Urin-pH-Tagesprofil 50

Der nächste Schritt – die Umstellung 51

Unverträgliche Nahrungsmittel 56

Seelische Ausgeglichenheit 56

Wohlbefinden durch Bewegung	59
Mineralstoffpräparate – ja oder nein?	59
Mit Gelassenheit ans Werk	62
 Ernährung – das A und O der Gesundheit	64
Basenorientiert essen	64
Die Einteilung der Lebensmittel	66
Säure- und basenbildende Lebensmittel	68
Frische ist Trumpf	70
Top 5 der Sprossen	74
 Die 8-Tage-Kur – basisch genießen	76
Wichtige Hinweise	76
Einkaufsliste	78
Erster Tag	80
Zweiter Tag	82
Dritter Tag	84
Vierter Tag	86
Fünfter Tag	88
Sechster Tag	90
Siebter Tag	92
Achter Tag	94
Oft gefragt	96
 Body & Soul – die 8-Tage-Kur	98
Ihr Wochenplan	99
Atemübungen am Morgen	99
Walking	102

Stretching	104
Anwendungen mit der Bürste und Wasser	106
Heublumenanwendungen	108
Den Körper entgiften	109
Entspannung für Körper und Seele	112
Massage mit ätherischen Ölen	116
Selbstmassage	118
Partnermassage	120

SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	122
Internetlinks, die weiterhelfen	123
Sachregister	124
Rezeptregister	126
Impressum	127