

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	6	Vorwort	8
Kapitel 1: Natürliche Wasserqualitäten und -vorkommen sowie deren Nutzung			10
Einführung...10 · Die Erde – der blaue Planet...12 · Wasservorkommen der Erde...13 · Schnee- und Gletscherschmelzwasser...14 · Bodenwasser...14 · Grundwasser...15 · Quellen...16 · Oberflächen- gewässer...16 · Der menschliche Organismus und seine Anpassung an die vorhandenen Wässer im Laufe der Evolution...17 · Heutige Situation...18 · Fazit...19			
Kapitel 2: Die Aufgaben des Wassers in unserem Körper			20
Aufgaben des Wassers im Organismus...21 · Transportmittel für Nährstoffe...21 · Transportmittel für Sauerstoff und Kohlendioxid...21 · Reinigungsmittel...22 · Kommunikationsmedium...22 · Druckausgleichs- mittel...23 · Regulationsmittel...23 · Füllmittel...23 · Thermoregulationsmittel...25 · Informationsträger...25 · Hilfsmittel für kognitive Prozesse...27 · Fazit...27			
Kapitel 3: Die Qualität unseres Leitungswassers			28
Der Weg des Wassers: von der Quelle in die Leitung...29 · Die Arbeit der Wasserwerke...30 · Die gesetz- lichen Grundlagen...31 · Mikrobiologische Parameter...32 · Chemische Parameter, deren Konzentration sich im Verteilungsnetz einschließlich der Hausinstallation in der Regel nicht mehr erhöht...33 · Chemische Parameter, deren Konzentration im Verteilungsnetz einschließlich der Hausinstallation ansteigen kann...34 · Indikatorparameter...35 · Schwächen der offiziellen Grenzwerte...37 · Hormon- und Arzneimittelrück- stände – von der Toilette ins Trinkwasser...39 · Mikrobielle Belastung...41 · Belastung mit Schwermetallen: Blei, Kupfer, Nickel und Kadmium...42 · Uran im Leitungswasser – gefährlich für Säuglinge...45 · Fazit 46			
Kapitel 4: Die Qualitäten unserer Mineralwässer			48
Mythos Mineralwasser – die Bedeutung der Mineralien im Trinkwasser...48 · Die gesetzlichen Grundlagen...51 · Mineralwasser...51 · Quellwasser...52 · Tafelwasser...53 · Heilwasser...53 · Schwächen der Verordnung...56 · Ökobilanz...58 · Fazit...59			
Kapitel 5: Möglichkeiten zur Qualitätsverbesserung Ihres Wassers			60
Zur Notwendigkeit der Wasseraufbereitung...60 · Die verschiedenen Filtertechniken...61 · Übersicht zur Wasseraufbereitung...63 · Kannenfilter...65 · Aktivkohle-Granulatfilter...65 · Aktivkohle-Blockfilter...66 · Dampfdestillation...67 · Umkehrosmose...68 · Wichtige Ausstattungsmerkmale einer guten Umkehros-			

mose-Anlage...72 · Ionenaustausch-Anlagen...74 · Kalk-Katalysatoren...75 · Kalkumwandlung durch stark magnetische Felder...75 · Zentrale Aktivkohle-Blockfilter...76 • **Belebung des Wassers...**76 · Übersicht zur Wasserbelebung...78 · Mechanische Belebungsverfahren...79 · Levitation nach Hacheney...80 · Belebung des Wassers durch Naturenergien...81 · Kristalle und Halbedelsteine...82 · Künstliche Informationsträger...82 · Das Grander-Verfahren...82 • **Tipps zur Entscheidungsfindung** 83

Kapitel 6: Eine Frage des Gleichgewichts: gesundes Wasser und ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt

84

Die Signale unseres Körpers...84 · Die Bedeutung des Säure-Basen-Gleichgewichts...86 · pH-Wert-Skala...86 • **Symptome der Übersäuerung...**87 · Störungen...87 · Beschwerden...88 · Erkrankungen...89 • Die körpereigenen pH-Werte...91 · Die unterschiedlichen pH-Werte im Körper · 92 • Die verschiedenen Grade der Übersäuerung...92 · Idealzustand...93 · Latente Azidose...93 · Akute Azidose...93 · Chronische Azidose...93 · Lokale Azidose...93 · Säuretod...93 • Die körpereigene Steuerung der unterschiedlichen pH-Werte...94 • Die Nieren – Hauptausscheidungsorgane für Säuren...95 • Die Rolle des Bindegewebes (Grundsubstanz)...98 • Der Säure-Basen-Regelmechanismus – vom Idealzustand bis zur manifesten Krankheit...100 • So kommen Sie ins Gleichgewicht!...103 · Ernährungs – und Essgewohnheiten...103 · Mineralstoffpräparate...104 · Gifte...104 · Bewegungsmangel...104 · Psychischer Stress...105 · Sonstige Belastungen...105 · Darm...105 · Fettstoffwechsel...106 · Nieren...106 · Muskelarbeit...107 · Lunge...107 · Leber...108 · Haut...108 • **Einfluss des vegetativen Nervensystems auf das Säure-Basen-Wechselspiel im Körper...**109 • Die Wirkung von Säuren und Basen im Körper...111 · Zurück zur Säure-Basen-Balance...112 · Zehn Gebote einer vierwöchigen Entsäuerungskur...113 • Die Bedeutung des Fastens...114 • Die richtigen Lebensmittel...114 • Die typgerechte Ernährung...117 · Fragebogen...117 · Dieser Typ sind Sie...121 · Empfindungstyp...121 · Entspannungstyp...122 · Bewegungstyp...123 · Mischtypen...124 • **Selbsttest: Wie sauer bin ich?**...125 · Säure-Basen-Haushalt: pH-Tagesprofil...126 • **Ganzheitliche Lebensgestaltung...**127

Kapitel 7: Umsetzung im Alltag

128

Flüssigkeitsaufnahme...128 · Säure-Basen-Gleichgewicht...129

Kapitel 8: Rezepte fürs Säure-Basen-Gleichgewicht

131

Trinkkuren...131 · Frühstücksideen...133 · Frische Salate...135 · Feine Suppen...139 · Leckere Hauptgerichte...142 · Selbst gemachte Aufstriche...148 · Desserts für Naschkatzen...150

Stichwortverzeichnis 152

Rezeptverzeichnis 155

Quellenverzeichnis 156

Über die Autoren 158

Bücher für Ihre Gesundheit 159

NaturaViva im Dialog 160