
INHALT

- 7 Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 Die Welt der Säuren und Basen**
- 10 Der Säure-Basen-Haushalt**
- 10 Wie kommt es zur Übersäuerung?**
- 11 Das Gewebe wird sauer**
- 13 Der pH-Wert zur Bestimmung der Säurelast**
- 14 Wie sich der Säure-Basen-Haushalt messen lässt**
- 15 Typische Beschwerden**
- 17 Warum Basenernährung so gut tut**
- 18 Weshalb Zitronen basisch wirken**
- 19 Öle – natürlich basisch und neutral**
- 23 So funktioniert basenreiche Ernährung**
- 24 Basische Entlastungstage**
- 26 Basis-Basenwoche – 7 Tage intensiv entsäuern**
- 26 Intensiv-Entsäuerung: Eiweißfasten nach Prof. Wendt**
- 33 Gezielte Basenernährung bei Beschwerden**
- 34 Die häufigsten Beschwerden**
- 35 Magen-Darm-System**
- 35 Blähungen**
- 37 Reizmagen/Magenschleimhaut-entzündung**
- 40 Darmstörungen/-entzündungen**
- 42 Reizdarm**
- 44 Akuter Durchfall**
- 47 Verstopfung**
- 49 Leber- und Gallebeschwerden**
- 52 Chronisch entzündliche Darm-erkrankungen (CED)**

53 Stoffwechsel
53 Erhöhte Harnsäurewerte und Gicht
55 Gestörter Fettstoffwechsel, erhöhte Cholesterinwerte
58 Übergewicht
60 Erhöhte Blutzuckerwerte und Diabetes mellitus Typ 2
63 Muskeln, Knochen und Gelenke
63 Muskel- und Gelenkbeschwerden
65 Osteoporosevorbeugung und Osteoporose
67 Rheuma
70 Nacken- und Rückenschmerzen
71 Fibromyalgie-Syndrom (FMS)
73 Nerven und Psyche
73 Erschöpfung, Energiemangel
75 Niedergedrückte Stimmung
77 Kopfschmerzen und Migräne
80 Schlafstörungen
82 Konzentrationsschwäche und Nervosität
84 Herz-Kreislauf-System/Durchblutung
84 Bluthochdruck
87 Niedriger Blutdruck
88 Eisenmangel und Blutarmut
90 Haut
90 Hautprobleme
93 Cellulite
94 Immunsystem und Atemwege
94 Erkältung, Infektfälligkeit
96 Akute Herpesinfektion
98 Frauenbeschwerden
98 Blasenentzündung
100 Menstruationsbeschwerden
102 Wechseljahresbeschwerden

INHALT

- 104 Endometriose**
- 106 Myome**
- 109 Rezepte aus der Basenküche**
- 110 Gesunde Basenernährung als Medizin**
- 112 Frühstück**
- 120 Salate**
- 126 Suppen**
- 134 Hauptgerichte**
- 150 Snacks und Getränke**

151 Zum Weiterlesen

152 Register

SPECIAL

- 20 Ihr Säure-Basen-Fahrplan – So wirken Lebensmittel auf Ihren Körper

- 22 Die goldenen Regeln der basischen Ernährung

- 28 Zusätzliche unterstützende Maßnahmen