

- 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 guttut
 - 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, Infektanfälligkeit
96	Akute Herpesinfektion
98	Frauenbeschwerden
98	Blasenentzündung
100	Menstruationsbeschwerden
102	Wechseljahresbeschwerden

- 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 basi-
schen Ernährung
- 28 Zusätzliche unterstützende
Maßnahmen