

- 6 Liebe Leserin, lieber Leser**

- 9 Den Säure-Basen-Haushalt verstehen**
- 10 Was sind Säuren und Basen?**
- 11 Wechselwirkungen im Körper**
- 12 Tabellarische Gegenüberstellung der Symptome
im sauren und basischen Stoffwechsel**
- 13 Stadien der Azidose (Übersäuerung)**
- 18 Übersäuerung**
- 18 Krank durch Übersäuerung?**
- 21 Auswirkungen der Übersäuerung**
- 23 So stellen Sie eine Übersäuerung fest**
- 28 Der Übersäuerung entgegenwirken**
- 28 Ernährungsumstellung**
- 30 Säure-Basen-Wertigkeit**
- 31 Nahrungsmitteltabelle nach Remer/Manz**
- 33 Jeder kann fasten**
- 36 So gelingt das Abnehmen**
- 37 Sport und Bewegung**
- 38 Basische Nahrungsergänzung**
- 41 Noch Fragen?**

- 47 Wie setze ich mein Wissen um?**
- 48 Einkaufen leicht gemacht**
- 49 Lebensmittel und ihre Bewertung**
- 59 Mahlzeiten richtig zusammenstellen**
- 60 So können Sie Ihre Mahlzeiten zusammenstellen**
- 61 Ihre Checkliste für mehr Wohlbefinden**

64	Ausgewogen essen im Restaurant
66	Säure-Basen-Menüvorschläge
66	Suppen
66	Kalte Vorspeisen
67	Warme Speisen
67	Fleischgerichte
68	Fischgerichte
69	Desserts
69	Speisen richtig zusammenstellen
72	Praktische Küchentipps
82	Grundrezepte und Küchentechnik
97	Fett einsparen
98	Ihr basischer Tag
104	Durch den Tag in Säure-Basen-Balance
105	Praktische Tipps fürs Essen zu Hause und im Restaurant
116	Kleine Lebensmittelkunde
116	Fette
117	Käse
119	Geflügel
121	Fleisch
122	Fisch
123	Gemüse und Obst
124	Frischkräuter
125	Getreide
126	Literatur
127	Register