

- 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**