

# Inhalt

<b>Die Entsäuerungs-Revolution .....</b>	<b>8</b>
<b>Alles im Gleichgewicht? .....</b>	<b>12</b>
<b>Säuren und Basen .....</b>	<b>19</b>
<b>Säuren, Basen, Wasser .....</b>	<b>20</b>
<b>Der pH-Wert und seine Messung .....</b>	<b>22</b>
<b>Neutralisation und Salzbildung .....</b>	<b>24</b>
<b>Die Puffer .....</b>	<b>25</b>
<b>Das biologische Säure-Basen-Gleichgewicht.....</b>	<b>27</b>
<b>Säuren und Basen im Organismus.....</b>	<b>28</b>
Blutplasma und Blutzellen.....	29
Das Verdauungssystem .....	30
Gewebe als Säuredepots.....	34
Säuren als Mineralienräuber.....	35
Säure, die auf die Nerven geht.....	35
<b>Extrazellulär oder intrazellulär – das ist die Frage .....</b>	<b>38</b>
Wie die Säure in die Zelle kommt.....	38
Eine wichtige Unterscheidung.....	40
Basisches Blut – saure Zellen?.....	41
<b>Die Regulierung des Säure-Basen-Gleichgewichts.....</b>	<b>43</b>
<b>Die Herkunft von Säuren und Basen .....</b>	<b>44</b>
<b>Mechanismen der Regulierung .....</b>	<b>47</b>
Das Blut als Puffer- und Transportmedium .....	47
Magen und basophile Drüsen .....	48
Regulierung und Ausscheidung durch den Darm .....	49
Säureabbau durch die Leber .....	50
<b>Die Säureausscheidungsorgane.....</b>	<b>51</b>
Nieren .....	51
Lunge.....	52
Notventile der Säureausscheidung .....	55

<b>Die Ursachen der Übersäuerung .....</b>	<b>57</b>
<b>Innere und äußere Ursachen .....</b>	<b>58</b>
Übersäuerung von innen .....	58
Der Einfluss des Darms.....	58
Die Säureflut von außen .....	60
Zu viel, zu fett, zu süß .....	61
Wenn die Abwehr versagt.....	62
Lieber langsam und gründlich .....	62
Was »Wunderdiäten« bewirken .....	64
<b>Ernährung – sauer oder basisch?.....</b>	<b>65</b>
Saure bzw. Säure bildende Nahrungsmittel.....	66
Das Problem des heutigen Anbaus.....	67
<b>Schlussfolgerungen für die Ernährungspraxis .....</b>	<b>69</b>
Ein paar Grundregeln.....	69
Die richtige Kombination.....	70
Achtung – besser meiden!.....	71
Die Viertel-Regel .....	73
Sonderfall Arzneimittel.....	74
<b>Weitere Ursachen der Übersäuerung .....</b>	<b>75</b>
Stress.....	75
Bewegungsmangel .....	76
Umwelteinflüsse.....	76
Im Alter wird man schneller »sauer«.....	77
<b>Krank durch Übersäuerung.....</b>	<b>79</b>
<b>Die Stufen der Übersäuerung.....</b>	<b>80</b>
Die ideale Säure-Basen-Bilanz.....	80
Erste Stufe: verborgene Übersäuerung .....	80
Zweite Stufe: akute oder temporäre Übersäuerung .....	81
Dritte Stufe: chronische Übersäuerung.....	81
Vierte Stufe: partielle oder lokale Übersäuerung .....	82
Fünfte Stufe: Säurekatastrophe.....	82
<b>Wie Übersäuerung krank macht.....</b>	<b>83</b>
Vergiftungen und Verätzungen .....	83
Mineralienmangel durch Säureüberschuss .....	83
Stoffwechselstörungen durch Übersäuerung .....	84
Durch Verschlackung bedingte Krankheiten .....	85
Beeinflussung des vegetativen Nervensystems .....	85
Psychische Erkrankungen .....	85

<b>Übersäuerungskrankheiten von A bis Z .....</b>	<b>87</b>
<b>Die wichtigsten Krankheitsbilder .....</b>	<b>88</b>
<b>Weitere Anzeichen für Übersäuerung .....</b>	<b>135</b>
<b>Übersäuerung – Diagnose und Abhilfe .....</b>	<b>137</b>
<b>Eine Bilanz und ihre Konsequenzen .....</b>	<b>138</b>
Die entscheidenden Fragen für eine Eigendiagnose .....	139
Der Urintest .....	140
Der Speicheltest .....	142
Der Säuregriff .....	142
Diagnose beim Heilpraktiker .....	143
<b>Wege aus der Säurefalle .....</b>	<b>144</b>
Regulierung der Säurezufuhr .....	144
Aktivierung der Säureausscheidung .....	145
Ausgleich des Basenmangels .....	151
<b>Sport und die Säure-Basen-Balance .....</b>	<b>155</b>
<b>Sport ist Mord? .....</b>	<b>156</b>
Bei Sport ist die Atmung tiefer .....	157
Sport fördert die Durchblutung .....	157
Sport regt die Schweißproduktion an .....	158
Sport fördert die Verdauung .....	158
Parasympathikus und Sympathikus .....	160
<b>Richtig trainieren .....</b>	<b>161</b>
Isotonische Getränke .....	161
Nahrungsergänzungen .....	162
Aerobes Training und der basische Körper .....	163
Muskelkater .....	164
Wie viel Sport ist nötig? .....	166
<b>Neue Erkenntnisse .....</b>	<b>169</b>
<b>Grund zur Hoffnung für die Säure-Basen-Balance? .....</b>	<b>170</b>
Mineralstoffmangel in der Nahrung .....	171
Die Kalzium- und Vitamin D-Debatte .....	171
Vergleich Citrate mit Carbonaten .....	171
Haarpflege .....	173
Medikamente verhindern die Aufnahme von Mikronährstoffen .....	173
Übersäuerung durch Stress .....	174

Bicarbonat und Nierenversagen .....	175
Wasserionisierungs-Geräte .....	176
<b>Geschichte der Übersäuerung .....</b>	<b>179</b>
<b>Die Anfänge .....</b>	<b>180</b>
Krebs durch Übersäuerung.....	180
Frühes 20. Jahrhundert .....	181
Der heutige Stand .....	183
<b>Die Fischer-Reska-Therapie der totalen Entsäuerung ....</b>	<b>185</b>
<b>Die Ausgangssituation .....</b>	<b>186</b>
<b>Die Entwicklung der Fischer-Reska-Therapie .....</b>	<b>187</b>
Der Zufall als Assistent .....	188
Der Durchbruch.....	189
<b>Die Fischer-Reska-Therapie – eine Heilmethode für alle.....</b>	<b>190</b>
Für wen diese Therapie geeignet ist .....	190
Wie die Therapie abläuft .....	191
Was man für die Therapie benötigt.....	193
Wie man die Therapie vorbereitet .....	194
Wie man den Therapieverlauf kontrollieren kann.....	195
<b>Stufe I – die einleitende extrazelluläre Entsäuerung .....</b>	<b>196</b>
<b>Kontrolle des Therapieverlaufs – Stufe I .....</b>	<b>198</b>
<b>Stufe II – die intrazelluläre Entsäuerung .....</b>	<b>200</b>
<b>Kontrolle des Therapieverlaufs – Stufe II .....</b>	<b>202</b>
<b>Stufe III – abschließende extrazelluläre Entsäuerung .....</b>	<b>204</b>
<b>Kontrolle des Therapieverlaufs – Stufe III .....</b>	<b>206</b>
<b>Zu guter Letzt .....</b>	<b>208</b>
<b>Empfehlenswerte Bücher.....</b>	<b>210</b>
<b>Adressen/Bezugsquellen .....</b>	<b>211</b>
<b>Glossar.....</b>	<b>212</b>