

Inhalt

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

Die Ursachen der Übersäuerung	57
Innere und äußere Ursachen	58
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
Ernährung – sauer oder basisch?.....	65
Saure bzw. Säure bildende Nahrungsmittel	66
Das Problem des heutigen Anbaus.....	67
Schlussfolgerungen für die Ernährungspraxis	69
Ein paar Grundregeln.....	69
Die richtige Kombination.....	70
Achtung – besser meiden!.....	71
Die Viertel-Regel	73
Sonderfall Arzneimittel.....	74
Weitere Ursachen der Übersäuerung	75
Stress.....	75
Bewegungsmangel	76
Umwelteinflüsse.....	76
Im Alter wird man schneller »sauer«.....	77
Krank durch Übersäuerung.....	79
Die Stufen der Übersäuerung	80
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
Wie Übersäuerung krank macht	83
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

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

Bicarbonat und Nierenversagen	175
Wasserionisierungs-Geräte	176
Geschichte der Übersäuerung	179
Die Anfänge	180
Krebs durch Übersäuerung.....	180
Frühes 20. Jahrhundert	181
Der heutige Stand	183
Die Fischer-Reska-Therapie der totalen Entsäuerung	185
Die Ausgangssituation	186
Die Entwicklung der Fischer-Reska-Therapie	187
Der Zufall als Assistent	188
Der Durchbruch.....	189
Die Fischer-Reska-Therapie – eine Heilmethode für alle	190
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
Stufe I – die einleitende extrazelluläre Entsäuerung	196
Kontrolle des Therapieverlaufs – Stufe I	198
Stufe II – die intrazelluläre Entsäuerung	200
Kontrolle des Therapieverlaufs – Stufe II	202
Stufe III – abschließende extrazelluläre Entsäuerung	204
Kontrolle des Therapieverlaufs – Stufe III	206
Zu guter Letzt	208
Empfehlenswerte Bücher.....	210
Adressen/Bezugsquellen	211
Glossar.....	212