

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung .....</b>	<b>7</b>
<b>1. Das deutsche Gesundheitssystem .....</b>	<b>9</b>
<b>2. Sind Sie sauer? – Das hat seinen guten, oder vielmehr schlechten Grund .....</b>	<b>11</b>
Vitamine von A bis K: .....	24
Mineralien: .....	28
Spurenelemente: .....	30
<b>3. Die Blutgruppendiät .....</b>	<b>35</b>
<b>4. Gegenmaßnahmen .....</b>	<b>39</b>
1.) Sport, Bewegung (hier vor allem Walking und Ultra-Light-Lauf) .....	40
2.) Zusätzliche Mineralien zuführen .....	42
3.) Basische Bäder; Vollbad oder Fußbad .....	43
4.) Salzsocken oder Salzwickel .....	46
5.) Zusätzliche Vitamine .....	47
6.) Ernährung auf basischer Basis .....	48
7.) Grüner Tee und andere Entsäuerungstees .....	53
8.) Basisches Wasser in großen Mengen trinken .....	58
9.) Gründliches Kauen .....	59
10.) Ganzheitlich basische Körperpflege .....	59
<b>5. Rezepte .....</b>	<b>65</b>
Frühstück .....	66
Mittagessen .....	68
Kaffeezeit .....	73
Abendessen .....	77
<b>Literatur .....</b>	<b>79</b>