

Ein Wort zuvor	2
Empfindliche Balance – Säuren und Basen ...	4
Gestörtes Gleichgewicht	4
Was sind Säuren und Basen?	6
Die verschiedenen Puffersysteme	9
Was den Körper sauer macht	14
Wenn die Gesundheit Alarm schlägt	16
Den Säure-Basen-Status bestimmen	19
Tipps für die Praxis	21
Auf die Kombination kommt es an	21
Guten Appetit mit diesen Tipps!	22
Basenpräparate – pro & contra	23
Das A und O: Die richtige Ernährung	25
Gesund essen mit der PRAL-Tabelle	28
Die Lebensmitteltabelle	30
Zum Nachschlagen	82
Register der Lebensmittel	82
Sachregister	95