



- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 **Die Welt der Säuren und Basen**
- 10 **Der Säure-Basen-Haushalt**
 - 10 Wie kommt es zur Übersäuerung?
 - 11 Das Gewebe wird sauer
 - 13 Der pH-Wert zur Bestimmung der Säurelast
 - 14 Wie sich der Säure-Basen-Haushalt messen lässt
 - 15 Typische Beschwerden
- 18 **Warum Basenernährung so guttut**
 - 19 Weshalb Zitronen basisch wirken
 - 21 Öle – natürlich basisch und neutral
 - 21 Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren: gewusst wie
 - 22 Ihre Säure-Basen-Übersicht – So wirken Lebensmittel auf Ihren Körper
- 24 **So funktioniert basenreiche Ernährung**
 - 24 Basische Entlastungstage
 - 26 Basis-Basenwoche – 7 Tage intensiv entsäuern
 - 28 Eiweißfasten nach Prof. Wendt
- 35 **Gezielte Basenernährung bei Beschwerden**
- 36 **Die häufigsten Beschwerden**
- 38 **Magen-Darm-System**
 - 38 Blähungen
 - 40 Reizmagen/Magenschleimhaut-entzündung
 - 43 Darmstörungen/-entzündungen
 - 46 Reizdarmsyndrom (RDS)
 - 49 Akuter Durchfall
 - 52 Verstopfung
 - 54 Leber- und Gallebeschwerden
 - 56 Chronisch entzündliche Darm-erkrankungen (CED)
- 58 **Stoffwechsel**
 - 58 Erhöhte Harnsäurewerte und Gicht
 - 61 Gestörter Fettstoffwechsel, erhöhte Cholesterinwerte
 - 63 Übergewicht
 - 65 Erhöhte Blutzuckerwerte und Diabetes mellitus Typ 2
- 68 **Muskeln, Knochen und Gelenke**
 - 68 Muskel- und Gelenkbeschwerden
 - 70 Osteoporosevorbeugung und Osteoporose
 - 73 Rheuma
 - 75 Nacken- und Rückenschmerzen
 - 77 Fibromyalgie-Syndrom (FMS)
- 79 **Nerven und Psyche**
 - 79 Erschöpfung, Energiemangel
 - 81 Niedergedrückte Stimmung
 - 83 Kopfschmerzen und Migräne

86	Schlafstörungen	106	Frauenbeschwerden
88	Konzentrationsschwäche und Nervosität	106	Blasenentzündung
91	Herz-Kreislauf-System/ Durchblutung	108	Menstruationsbeschwerden
91	Bluthochdruck	110	Wechseljahresbeschwerden
94	Niedriger Blutdruck	113	Endometriose
95	Eisenmangel und Blutarmut	114	Myome
97	Haut	117	Rezepte aus der Basenküche
97	Hautprobleme	118	Gesunde Basenernährung als Medizin
100	Cellulite	158	Snacks und Getränke
101	Immunsystem und Atemwege	159	Service
101	Erkältung, Infektsanfälligkeit		
103	Akute Herpesinfektion		