



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