

# Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
2	Noch ein paar Monate zu leben	5
3	Was ist Gesundheit	11
3.1	Nahrung	13
3.2	Verdauung	15
3.3	Darm	17
3.4	Atmung	27
3.5	Wasser	28
3.6	Psyche	30
4.	Übersäuerung was ist das?	33
4.1	Der pH-Wert	33
4.2	Säuren und Basen	40
5	Wie entsteht Krankheit?	47
6	Aufbau unserer Gesundheit	53
7	Körper Entschlackung	57
7.1	Dickdarm Reinigung	60
7.2	Leber Gallen Reinigung	62
8	Entsäuerungstherapien	73
8.1	Haut-Entsäuerung	74
8.2	Magen-Entsäuerung	77
8.3	Darm-Entsäuerung	84
8.4	Zell-Entsäuerung	88

9	Entgiftung	93
9.1	Schwermetallentgiftung	95
9.2	Nieren-Entgiftung	97
10	Vitalstoffe	99
10.1	Vitamine	101
10.1.1	Vitamin C	103
10.1.2	Vitamin D (Cholecalciferol)	111
10.1.3	Vitamin D3 + K2 - ein gutes Team	120
10.1.4	Vitamin D3 und Magnesium	123
10.2	Aminosäuren	125
10.3	Sekundäre Pflanzenstoffe	129
10.4	Fettsäuren	133
11	Anwendungen	137
12	Schlussbemerkungen	143