

6	Vorwort zur aktuellen Auflage
8	Vorwort zur 1. Auflage
10	Gesundheit durch Säure-Basen-Balance
12	Grundwissen zum Säure-Basen-Geschehen
13	pH oder die Kraft des Wasserstoffs
16	Spaziergang durch den menschlichen Körper
27	Saurer und basischer Stoffwechsel
31	Die Messparameter
32	Kennzeichen der Humoraldiagnostik
37	Selbstmessung des pH-Wertes
39	Laborbestimmungen

43	Säure frisst Löcher in die Gesundheit
44	Wie der Säure-Basen-Haushalt und Erkrankungen zusammenhängen
62	Gesundung durch Entsäuerung
63	Ernährungsumstellung
75	Fasten- und Diätikuren
79	Wasser bedeutet Leben und Energie
88	Basische Nahrungsergänzungen und weitere Präparate
100	Entsäuerung durch Milchsäure (Brottrunk-Kur)
103	Praktische Tipps und Rezepte
104	Blockaden der Entsäuerung
108	Entsäuerung durch Sport und Bewegung
113	Basische Grundrezepte
122	So erhalten Sie Ihre Basenkraft
128	Service