

- 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 Diätkuren**
- 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**