

# Inhalt

Vorwort von Dr. med. Ludwig Manfred Jacob . . . . .	8
Einleitung: Mein Weg zu einer basischen Lebensweise . . . . .	12
Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts . . . . .	13
Verantwortung übernehmen . . . . .	15

## Übersäuerung – die gemeinsame Ursache vieler Zivilisationskrankheiten

Was bedeutet »Übersäuerung«? . . . . .	18
Definition nach Dr. Jacob . . . . .	19
Symptome der Übersäuerung . . . . .	22
Der Säure-Basen-Test . . . . .	24
Auswertung . . . . .	26

## Die größten Gesundheitskiller unserer Zeit

Das Kalzium-Paradox – warum Knochen morsch werden und Gefäße verkalken . . . . .	28
Die Bedeutung von Kalzium und Phosphat . . . . .	28
Latente metabolische Azidose und Gefäßverkalkung . . . . .	30
Die Störung des Kalzium-Stoffwechsels . . . . .	33
Die ganzheitliche Lösung für das Kalzium-Paradox . . . . .	35
Die extrazelluläre Matrix – der Zellzwischenraum und seine Bedeutung für die Gesundheit . . . . .	37
Azidose-Therapie . . . . .	37
Die Verschlackung der extrazellulären Matrix . . . . .	39
Die Entstehung von Krankheiten . . . . .	41

<b>Salz – das neue »weiße Gift«</b>	48
Kalium und Natrium im Ungleichgewicht	49
Die Grundlagen auf Zellebene	50
Gesundheitliche Risiken des hohen Salzkonsums	52
Wie könnte eine salzarme Zukunft aussehen?	58
<b>Bluthochdruck und natürliche Mittel, ihn zu senken</b>	60
Hauptursachen von Bluthochdruck	61
Lebensstilverändernde Maßnahmen gegen Bluthochdruck	63
<b>Übergewicht, Diabetes und metabolisches Syndrom – die neuen Epidemien</b>	66
Zunahme von gefährlichem Bauch- und Leberfett	66
Volkskrankheit Diabetes	67
Das metabolische Syndrom – die Vorstufe von Diabetes	71
<b>Krebs – die häufig vermeidbare Geißel der Menschheit</b>	73
Krebsursache Übersäuerung	73
Maßnahmen zur Entsäuerung bei Krebs	76
<b>Alzheimer und Demenz – das Vergessen verhindern</b>	80
Fleischlastige Ernährung fördert das Absterben von Hirnzellen	81
Schutz vor Alzheimer	84
<b>Stress und Übersäuerung – Auswege aus dem Teufelskreis</b>	86
Vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen	87
Mineralstoffversorgung und Stressprophylaxe	88
<b>Krankheiten von A–Z – und was sie mit Übersäuerung zu tun haben</b>	93
ADIPOSITAS UND ÜBERGEWICHT	93
ALZHEIMER	94
AZIDOSE	94
BLUTHOCHDRUCK	95
BURN-OUT	95
DARM- U. LEBERERKRANKUNGEN	96
DEHYDRIERUNG	97
DIABETES	98
ENTZÜNDUNGEN	98
ERSCHÖPFUNG	99
FIBROMYALGIE	99
GICHT	101
HAARAUSFALL	101
HERZINFARKT	102
INTELLIGENZMINDERUNG	102
KREBS	103
LEBERBESCHWERDEN	104
NIERENERKRANKUNGEN	104
ÖDEMBILDUNG	105
OSTEOPOROSE	105
SCHLAGANFALL	106
(CHRONISCHE) SCHMERZEN	106
(ALLGEMEIN ERHÖHTES)	
STERBERISIKO	107
<b>Fazit: Übersäuerung – Ursache vieler Zivilisationserkrankungen</b>	107

# Praxisteil: Basische Ernährung und Lebensweise

Lebensmittelkunde – Gemüse und Obst statt Fleisch, Wurst und Käse . . . . .	110
Säurebelastung durch tierische Lebensmittel . . . . .	111
Der Wandel zur Fast-Food-Nation . . . . .	114
Chronisch gesund statt chronisch krank – Dr. Jacobs Weg zur nachhaltigen Gesundheit . . . . .	117
Die richtige Ernährung für den modernen Menschen . . . . .	119
Pflanzliche Proteinquellen sind gesünder als tierische . . . . .	120
Dr. Jacobs Ernährungspyramide . . . . .	123
Basenprodukte – worauf es wirklich ankommt . . . . .	129
Gute und schlechte Basenpräparate . . . . .	130
Ganzheitliche Entwässerung: Bewegung, Atem, Azidose-Selbstmassagen, Schlaf und Entspannung . . . . .	135
Die Heilkraft der Bewegung . . . . .	135
Azidose-Massagen nach Dr. Renate Collier . . . . .	138
Das richtige Atmen als Teil des basischen Prinzips . . . . .	139
Guter Schlaf und seine Bedeutung für unsere Gesundheit . . . . .	141
Muße und Entspannung als weitere Säulen des basischen Prinzips . . . . .	143
Der 7-Tage-Plan – »Strickmuster« einer gesunden Lebensweise . . . . .	146
Wichtige Methoden, Tipps und Tricks für das 7-Tage-Programm . . . . .	147
DIE BAUCH-SELBSTMASSAGE . . . . .	147
DIE KOPF-NACKEN-SELBSTMASSAGE . . . . .	151
PRIEßNITZ-GANZKÖRPERWICKEL . . . . .	155
ZEN-MEDITATION . . . . .	155
DIE ERSTE KOPFPOSITION DES REIKI . . . . .	156
DR.-SHIOYA-ATEMÜBUNG . . . . .	156
DIE FÜNF »TIBETER« . . . . .	157
DIE RICHTIGE TRINKMENGE . . . . .	161
IHR ABENDPROGRAMM . . . . .	162
TAG 1 . . . . .	163
TAG 2 . . . . .	166
TAG 3 . . . . .	169
TAG 4 . . . . .	171
TAG 5 . . . . .	174
TAG 6 . . . . .	177
TAG 7 . . . . .	181
Literatur . . . . .	184
Endnoten . . . . .	186
Hilfreiche Links . . . . .	185
Register . . . . .	188