

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

Salz – das neue »weiße Gift«	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
Bluthochdruck und natürliche Mittel, ihn zu senken	60
Hauptursachen von Bluthochdruck	61
Lebensstilverändernde Maßnahmen gegen Bluthochdruck	63
Übergewicht, Diabetes und metabolisches Syndrom – die neuen Epidemien	66
Zunahme von gefährlichem Bauch- und Leberfett	66
Volkskrankheit Diabetes	67
Das metabolische Syndrom – die Vorstufe von Diabetes	71
Krebs – die häufig vermeidbare Geißel der Menschheit	73
Krebsursache Übersäuerung	73
Maßnahmen zur Entsäuerung bei Krebs	76
Alzheimer und Demenz – das Vergessen verhindern	80
Fleischlastige Ernährung fördert das Absterben von Hirnzellen	81
Schutz vor Alzheimer	84
Stress und Übersäuerung – Auswege aus dem Teufelskreis	86
Vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen	87
Mineralstoffversorgung und Stressprophylaxe	88
Krankheiten von A–Z – und was sie mit Übersäuerung zu tun haben	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
Fazit: Übersäuerung – Ursache vieler Zivilisationserkrankungen	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 Entsäuerung: 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
Hilfreiche Links	185
Endnoten	186
Register	188