

Inhaltsverzeichnis

1 EINLEITUNG.....	4
2 ÜBERSÄUERUNG.....	8
2.1 pH-WERT.....	16
2.2 ERNÄHRUNG.....	18
3 DAS DINKELKORN.....	21
3.1 AMINOSÄUREN.....	22
3.2 VITAMINE.....	28
3.3 MINERALSTOFFE.....	31
3.4 KOHLENHYDRATE.....	35
3.5 NAHRUNGSFASERN.....	36
3.6 FETTSÄUREN.....	37
4 BASISCHE ERNÄHRUNG IN DER PRAXIS.....	40
5 TABELLE NAHRUNGSMITTEL.....	50
6 SCHLUSSGEDANKE.....	59
7 LITERATURVERZEICHNIS.....	61
8 STICHWORTVERZEICHNIS.....	63