



■ Den Säure-Basen-Haushalt verstehen

■ Vorwort	6
■ Was sind Säuren?	10
■ Was sind Basen?	11
■ Wechselwirkungen im Körper	12
– Stadieneinteilung der Azidose (Übersäuerung)	13
– Sodbrennen und Magenprobleme	14
■ Übersäuerung	17
– Krank durch Übersäuerung?	17
– Auswirkungen der Übersäuerung	20
– So stellen Sie eine Übersäuerung fest	21
■ Der Übersäuerung entgegenwirken	25
– Ernährungsumstellung	25
– Säure-Basen-Wertigkeit der Nahrungsmittel	27
– Jeder kann fasten	30
– So gelingt das Abnehmen	31
– Sport und Bewegung	33
– Basengemische als Nahrungsergänzung	34
– Entsäuerung durch Milchsäure	36
– Das Wichtigste in Kürze	36
– Haben Sie noch Fragen?	37



■ Wie setze ich mein Wissen um?	
■ Einkaufen leicht gemacht	44
■ Mahlzeiten richtig zusammenstellen	54
■ Ausgewogen essen im Restaurant	58
■ Praktische Küchentipps	64
■ Basische Grundrezepte	69
■ Menüs in Säure-Basen-Balance	85
■ Kleine Lebensmittelkunde	104
– Fette	104
– Käse	105
– Geflügel	106
– Fleisch	107
– Fisch	108
– Gemüse und Obst	109
– Frischkräuter	110
– Getreide	110
■ Literatur	111