

# Liebe Leserin, lieber Leser,

1991 ist die 1. Auflage des Fachbuches Praxis des Säure-Basen-Haushaltes erschienen. Inzwischen gibt es davon die 6. Auflage, vom Patientenratgeber die 5. Auflage. In diesen Jahren sind mir in meiner Allgemeinpraxis mit Schwerpunkt Naturheilverfahren und insbesondere Entsäuerung viele Patienten mit großen Problemen begegnet. Es ist auch für mich erstaunlich, dass vielen Menschen selbst nach großen Odysseen durch eine einfache, aber konsequente Entsäuerungsbehandlung noch geholfen werden konnte. Unsere direkten Erfahrungen aus der Allgemeinpraxis und der täglichen Kochpraxis können Sie aus diesem Buch für sich mitnehmen!

Eigentlich ist das Einkaufen und Kochen ganz einfach: Zuerst sollten Sie darauf achten, was für eine Jahreszeit wir gerade haben. Dann sollten Sie Lebensmittel von wirklich guter Qualität einkaufen, diese zu Hause ordentlich lagern und leicht bekömmlich und nährstoffhaltend zubereiten. Aus der Sicht des »Säure-Basen-Haushaltes« sollten Sie die einzelnen Speisen richtig zusammenstellen, diese nett und appetitlich auf warmen, schönen Tellern anrichten und in gepflegter, angenehmer Atmosphäre mit Freude und Genuss essen. Eine wertschätzende

Haltung unseren Lebensmitteln gegenüber und etwas mehr »Liebe« beim Kochen wird sich auf Ihr Wohlbefinden auswirken. Genießen Sie Bissen für Bissen. Das ist das ganze Geheimnis eines gesunden Säure-Basen-Haushaltes! Dazu kommt wenig Ärger mit den Mitmenschen, nicht zu viel Stress und ein ausgeglichenes Seelenleben.

Viele haben sich in unserer hektischen Zeit schon weit von diesen idealen Wunschvorstellungen entfernt. Deshalb ist dieses Büchlein für Sie eine besondere Hilfe. Zum einen können Sie darin das Wichtigste zum Säure-Basen-Haushalt in Kurzform nachlesen. Zum anderen lernen Sie die Lebensmittel mit ihren Inhaltsstoffen näher kennen und erfahren, wie sie zu gesünderen und besser verträglichen Gerichten und Menüs zusammengestellt werden.

Unser Wohlbefinden ist abhängig von einem soliden, ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Sind wir sauer, so sind wir es im wahrsten Sinn des Wortes. Wir sagen gern zu unseren Mitmenschen: »Bist du aber heute wieder sauer!«, wenn sie misshütig und gereizt sind. Wir sagen aber auch: »Ich fühle mich heute wie ausgelaugt.« Dies trifft dann völlig die biochemische Situation: Die Körperbatterie ist durch Arbeit und Stress entladen, die Basen (Laugen) wurden verbraucht, man ist »ausgelaugt«. Füllen Sie Ihren Basenspeicher mithilfe unserer hilfreichen Tipps wieder auf!

Gutes Gelingen und einen guten Appetit!