

# INHALT

## **DER „SAURE MENSCH“ 6**

Säure schadet jedem	7
Erst stirbt der Wald und dann der Mensch	7
Das saure Jahrhundert	9
Was uns so sauer macht	16

## **SÄURE IM KÖRPER 18**

Der Mensch – die wandelnde Mülldeponie	19
Wohin mit der Säure?	19
Der Magen – eine Basenfabrik	26
Säureschäden überall	30

## **KRANK DURCH SÄURE 36**

Woran kann Säure schuld sein?	37
Das Abc der Säurekrankheiten	37

## **DER SÄURE AUF DER SPUR 70**

Wie Übersäuerung messbar wird	71
Mangelhafte Blutbilduntersuchung	71
Säuremessung im Urin	76

## **GESUND DURCH BASEN 84**

Die basengerechte Ernährung	85
Essen Sie richtig?	85
Die Steinzeitdiät	94
Essen will gelernt sein	112
Fasten für das Säure-Basen-Gleichgewicht	122

## **OBST UND GEMÜSE – DIE BASENSPENDER 128**

Was Sie essen und trinken sollen	129
Warum Gemüse fröhlich macht	129
Unser täglich Brot	138
Fett macht fett, aber nicht satt	141
Fisch gegen den Infarkt	143
Freundliche Früchte	145
Trinken, trinken und nochmals trinken	159
Laster, die schwer wiegen	175

## **GESUND DURCH FITNESS 186**

Bewegung – so wichtig wie gutes Essen	187
Kommen Sie auf Touren	187
Schwitzen Sie die Säure aus	202
Heilsame Puffer aus dem Basenbad	206

## **FIT IN VIER WOCHEN 208**

Sanftes Fasten ohne Qual	209
So essen Sie sich gesund	209
Tipps für den Einkauf	216
Rezepte für 28 gesunde Tage	218

<b>Adressen, im Handel erhältliche Basenpräparate, Literatur</b>	<b>251</b>
--	------------

<b>Sachregister</b>	<b>252</b>
<b>Rezepteregister Sachregister</b>	<b>255</b>
<b>Über dieses Buch</b>	<b>256</b>