

Inhalt

- 11 **Warum sind Säuren und Basen so wichtig?**
- 12 Wasser ist die Existenzgrundlage
- 13 Der Säuregrad ist lebenswichtig
- 13 Was sind Säuren, was sind Basen?
- 13 Warum der pH-Wert so wichtig ist
- 15 Das Leben liebt es neutral
- 15 Puffersysteme verhindern starke Änderungen des pH-Wertes
- 16 Das wichtigste Puffersystem



- 19 **Ihre idealen pH-Werte**
- 20 Im Blut herrscht ein schwach basisches Milieu
- 20 Säure-Basen-Gleichgewichte helfen beim Sauerstofftransport
- 21 Im Magen herrscht ein stark saures Milieu
- 22 Im Zwölffingerdarm wird der Mageninhalt neutralisiert
- 23 Die Flora des Dickdarms
- 23 Ein saurer pH-Wert kann auch günstig sein



- 25 **So verschiebt sich Ihre Säure-Basen-Balance**
- 26 Was die Atmung bewirkt
- 27 Der Einfluss der Aminosäuren
- 28 Fruchtsäuren wirken basenbildend
- 28 Lebensmittel und ihre Wirkung
- 30 Stress und Nikotin
- 32 Hungern und Fasten
- 33 Durchfall und Erbrechen
- 35 Lebensalter und Lebensstil
- 36 Die Bakterienflora im Dickdarm . . .
- 36 . . . und in der Vagina

37 So reguliert Ihr Körper den Säure-Basen-Haushalt

- 38 Die Atmung reguliert die Kohlensäure
- 39 Bikarbonat – durch Nieren und Leber reguliert
- 39 Die Aufgabe der Schaltzellen
- 40 Nieren und Leber arbeiten zusammen

41 Krankheiten können das Säure-Basen-Gleichgewicht verschieben

- 42 Laktatazidose – Folge des septischen Schocks
- 43 Helicobacter pylori – ein Überlebenskünstler, der krank macht
- 44 Ketoazidose bei Diabetes
- 45 Alkoholismus
- 46 Wenn der Dünndarm fehlt ...

47 Säure-Basen-Gleichgewicht leicht gemacht

- 48 Einfacher als Sie denken: Richtige Ernährung und gesunder Lebensstil
- 49 Die richtige Dosis macht's!
- 50 Ausreichend Trinken!
- 52 Alkohol: wenig und selten
- 52 Rauchen: aufhören – je früher, desto besser
- 53 Pro- und Präbiotika sorgen für gesunde pH-Werte
- 54 Probiotika für die Frau
- 55 Säure- und basenbildende Arzneimittel
- 57 Sind basische Nahrungsergänzungen sinnvoll?
- 59 Verwenden Sie pH-Teststreifen!
- 60 Keine übertriebene Einnahme von basischen Nahrungsergänzungen
- 60 Bei Grunderkrankungen
- 60 Wechselwirkungen
- 62 Der Säure-Basen-Haushalt im Überblick



65 So finden Sie die richtige Balance

- 66 Welche Nahrungsmittel sind säurebildend, welche basenbildend?
- 68 Steuern Sie Ihre Balance!
 - 68 Eiweiß in Maßen
 - 70 Kohlenhydrate und Ballaststoffe
 - 72 Schlechtes Fett – gutes Fett?
 - 75 Das ist drin! – Nahrungsmitteltabelle





- 77 **Ihr Programm zum Fasten und Entgiften**
- 78 Schritt 1: Reinigung von Körper und Geist
- 83 Schritt 2: Wasseranwendungen unterstützen den Kreislauf
- 85 Schritt 3: Regelmäßiges Bewegungsprogramm
- 87 **Mit Entspannung die Säurebildung verringern**
- 88 Stress – werden Sie nicht sauer!
- 88 Wenig Aufwand, viel Wirkung: Entspannungsmethoden für den Alltag
- 93 **Abnehmen im Säure-Basen-Gleichgewicht**
- 94 Basische Ernährung – die Grundprinzipien
- 95 Kalorienverbrauch – ein Anhaltspunkt
- 95 Durchschnittliche Höhe des Grundumsatzes
- 97 **Säure-Basen-Gleichgewicht im Alter**
- 98 Achten Sie auf Ihre Nieren
- 98 Mitochondrien: die kleinen Kraftwerke
- 99 Ihren Lebensstil bestimmen Sie!
- 101 Muskelschwund, Steinleiden und Osteoporose
- 103 Basenpulver als empfehlenswerte Hilfe?
- 105 **Wenn Sie´s genau wissen wollen: Kleine Chemie der Säuren und Basen**
- 106 Die Natur des Wassers
- 106 Wasser – schwache Säure UND schwache Base
- 107 Starke und schwache Säuren und Basen
- 109 Neutralisationsreaktion – Salzbildung
- 110 Konjugierte Säuren und Basen
- 111 Ionenprodukt des Wassers
- 111 pH-Wert
- 112 Puffersysteme
- 114 Henderson-Hasselbalch-Gleichung
- 115 **Glossar**
- 130 Sachverzeichnis
- 134 Abbildungsverzeichnis

