

Die Übersäuerung

Mehr Info: www.ever.ch: Darm / Leaky-Gut-Syndrom

1 Inhalt

1	INHALT	II
2	DER SAURE MENSCH!	1
2.1	Zeigen Sie Symptome von Übersäuerung?	1
3	NAHRUNGSMITTEL BRINGEN SÄUREN ODER BASEN IN DEN KÖRPER	2
3.1	Säurespendende Nahrungsmittel	2
3.2	Gering säurespendende bis neutrale Nahrungsmittel.....	2
3.3	Basenspendende Lebensmittel.....	2
4	DIE INDIVIDUELLE VERDAUUNGSKRAFT	3
5	THERAPIEPRINZIP BEZÜGLICH SÄURE-BASEN-HAUSHALT	4
6	WIR SIND ZIVILISATIONSKOST-GESCHÄDIGTE	5
6.1	Basenfluten werden durch die Mahlzeiten ausgelöst	6
6.2	Wie wirkt Basenpulver?	6
7	URSACHEN DER ÜBERSÄUERUNG	7
8	DIE SECHS SÄUREGRADE	8
9	WAS SÄUREN UND BASEN IM KÖRPER BEWIRKEN	9
10	WIE SICH ÜBERSÄUERUNG AUF DIE VERSCHIEDENEN ORGANE AUSWIRKT.....	10
11	URSACHEN DER ÜBERSÄUERUNG - EINE ZUSAMMENFASSUNG	11
12	WAS WIR HEUTE WISSEN	12
13	DER 24 STUNDEN RHYTHMUS DES VERDAUUNGSTRAKTES.....	13
14	NAHRUNGSMITTELTABELLE NACH RUMLER/SCHÖTTL IN GEKÜRZTER FORM.....	14
15	GEHALT AN WICHTIGEN MINERALIEN, SPURENELEMENTEN UND VITAMINEN IM VERGLEICH	15
16	HUMORALDIAGNOSTIK NACH F.X. MAYR.....	16
17	LITERATUR	17
18	TABELLEN.....	18
19	ABBILDUNGEN	19

2 Der saure Mensch!

Alle reden vom *Waldsterben*
Vom *Menschen-Sterben* spricht keiner

Die Säurekatastrophe ist heute allen ein Begriff - zumindest, soweit es um die Waldschäden geht. Dass auch der menschliche Organismus unter einem Zuviel an Säure leidet, hat sich als medizinische Erkenntnis noch lange nicht durchgesetzt. Dabei sind es letztlich die gleichen Mechanismen, die Wälder sterben lassen und den Menschen versauern. Die Säuretheorie kann natürlich nicht alle Krankheiten dieser Welt erklären. Aber zumindest ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass bei allen Krankheiten gleichzeitig eine Übersäuerung vorliegt, die es primär zu behandeln gilt. Zwischenzeitlich gibt es unzählige Beweise dafür, dass sich Krankheiten erstaunlich rasch bessern, wenn das Grundübel behandelt wird: die Übersäuerung.

2.1 Zeigen Sie Symptome von Übersäuerung?

- Leiden Sie häufig unter Sodbrennen und saurem Aufstossen?
- Treten bei Ihnen öfter Magengeschwüre auf?
- Haben Sie Probleme mit Ihrer Verdauung, z. Bsp. Verstopfung, Blähungen oder Durchfall?
- Neigen Sie zu Muskelverspannungen oder Verkrampfungen?
- Weist Ihre Haut eine unnatürliche, ungesunde Färbung auf?
- Bekommen Sie schnell einen Sonnenbrand?
- Treten bei Ihnen Hauterkrankungen wie Ekzeme oder Neurodermitis auf?
- Werden Sie häufig von Kopfschmerzen geplagt?
- Fühlen Sie sich oft unkonzentriert und übermüdet?
- Sind Sie häufig gereizt und gehen Sie bei den kleinsten Anlässen gleich *in die Luft*?
- Können Sie nur schwer einschlafen oder finden Sie im Allgemeinen nur wenig Schlaf?
- Sind Sie anfällig für depressive Verstimmungen?
- Leiden Sie häufiger unter Schmerzen in den Gelenken oder im Wirbelsäulen Bereich?

Bereits eine mit Ja beantwortete Frage zeigt, dass Ihr Körper zumindest zeitweise übersäuert ist.

3 Nahrungsmittel bringen Säuren oder Basen in den Körper

Durch die Verarbeitung von Nahrungsmitteln im Stoffwechsel entsteht je nach Stoffwechselsituation eine saure oder basische Wirkung.

3.1 Säurespendende Nahrungsmittel

Nichtmetallische Mineralstoffe wie Phosphor, Chlor oder Schwefel in Verbindungen

- Eiweiss Tierisches Eiweiss in Form von Fleisch, Fisch, Käse
- Milchprodukte Quark, Käse
- Getreide Pflanzliches Eiweiss: 50% weniger säurespendend als Fleisch
- Genussmittel Alkohol, Bohnenkaffee, Nikotin
- Südfrüchte saure und exotische
- Industrie Kost
- Industrie Getränke
- Erhitzte Öle und darin Gebratenes

3.2 Gering säurespendende bis neutrale Nahrungsmittel

- Butter
- Naturjoghurt
- Acidophilus Milch

3.3 Basenspendende Lebensmittel

Kalium, Natrium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Mineralstoffe

- Gemüse Fast alle Sorten, vor allem Kartoffeln (Ausnahmen: Rosenkohl, Spargeln)
- Obst: Reifes, heimisches Obst
- Gewürze
- Wildkräuter
- Milch und Rahm
- Pflanzenöle Kaltgepresste

4 Die individuelle Verdauungskraft

Ob letztlich durch die aufgenommenen Lebensmittel eine saure oder basische Stoffwechsellage entsteht, entscheiden die Verhältnisse im Organismus.

- Rohkost: Salat, Obst, Fruchtsäfte: Basenspendend
 Unvollständige Verstoffwechsellage führt zu einer sauren Stoffwechsellage:
 = Umkehrwirkung von basischen Lebensmitteln
- Kohlenhydrate: Raffinierte KH (Fabrikzucker, Weismehl und deren Produkte) wirken sauer
 (mineralstoffarm)
 Glucose wird nur in Anwesenheit von Mineralien verstoffwechselt

Industriell hergestellte Lebensmittel = Basen-Räuber = Mineralstoff-Räuber

Kurz gesagt

- Fleisch, Fisch, Käse: Enorme Säuremengen
- Raffinierte Kohlenhydrate: Reduzieren Basenreserven
- Schlechte Essgewohnheiten: Längere Verweildauer der Speisen im Darm begünstigen
 - Gärungsprozesse
 - Fäulnisprozesse

5 Therapieprinzip bezüglich Säure-Basen-Haushalt

- **Reduktion der Säurespender**
- **Säurespender mit Basenspender kombinieren im Verhältnis 1:2**
 - Getreidespeisen (Nudeln, Spätzle, Reis) sind zu Fleisch oder Fisch sind ungeeignete Beilagen. Sehr geeignet: Kartoffeln
- **Täglich Gemüse, Obst in individuell gut verträglicher Zubereitung**
- **Rohkost (Salat, Obst, Fruchtsäfte) nur bis Mittag**
 - Rohkost abends verursacht Gärung (bildet Alkohol und Gas)
- **Pflanzenöle (kaltgepresste) unerhitzt in ausreichender Menge**
 - Öle vor dem Anrichten über das Gemüse / die Kartoffeln geben
 - Zu Salaten, in die Basensuppe
- **Pflege der Esskultur**
 - Negativer Stress wirkt stark säuernd und ist bei der Nahrungsaufnahme zu vermeiden.
- **Die 7 Kardinalfehler nach F. X. Mayr:**
 - Zu schnell
 - Zu viel
 - Zu oft
 - Zu schwer
 - Zu spät
 - Zu sauer (Fleisch, Getreide)
 - Zu trocken

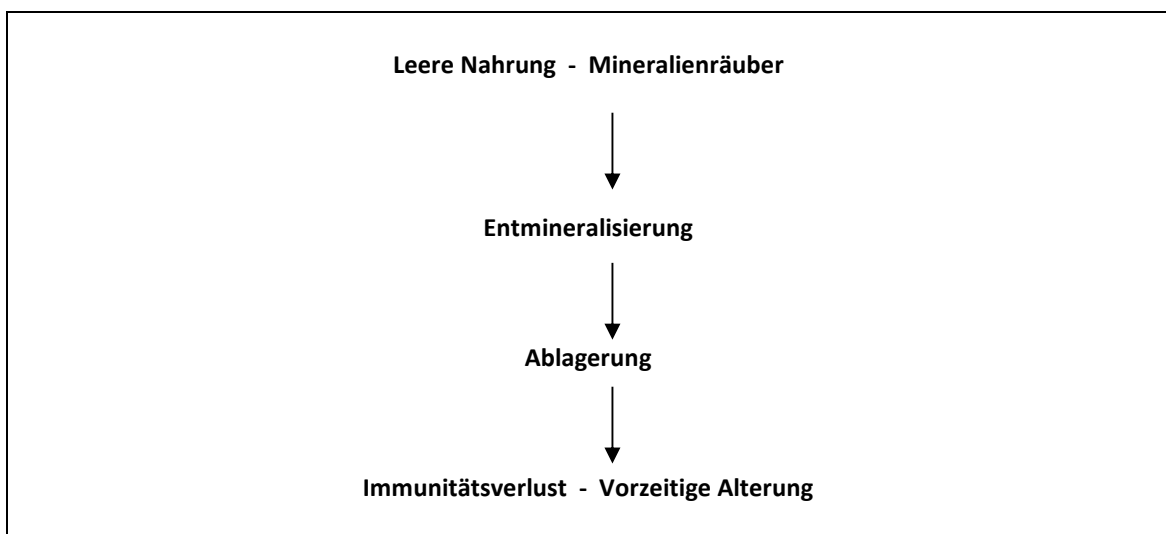
Wie Sie den Säure-Basenhaushalt in Ihrem Körper wieder ins Gleichgewicht bringen - und damit Beschwerden lindern und Krankheiten vorbeugen können - erfahren Sie in dem vorzüglichen Buch: ***Übersäuerung - Krank ohne Grund.***

In diesem Buch finden Sie:

- Das ABC der Säurekrankheiten
- Wertvolle Tipps für Ihre Fitness
- Ihr individuelles Entsäuerungsprogramm für vier Wochen.
- Die besten Rezepte für eine basenreiche Ernährung
- Praktische Ratschläge zu Fastentagen, Sauna- und Badekuren.
- Übersichtliche Tabellen zu Säure- und Basen Gehalt der häufigsten Nahrungsmittel
- Wichtige Ratschläge für den Einkauf der geeigneten Nahrungsmittel und vieles mehr

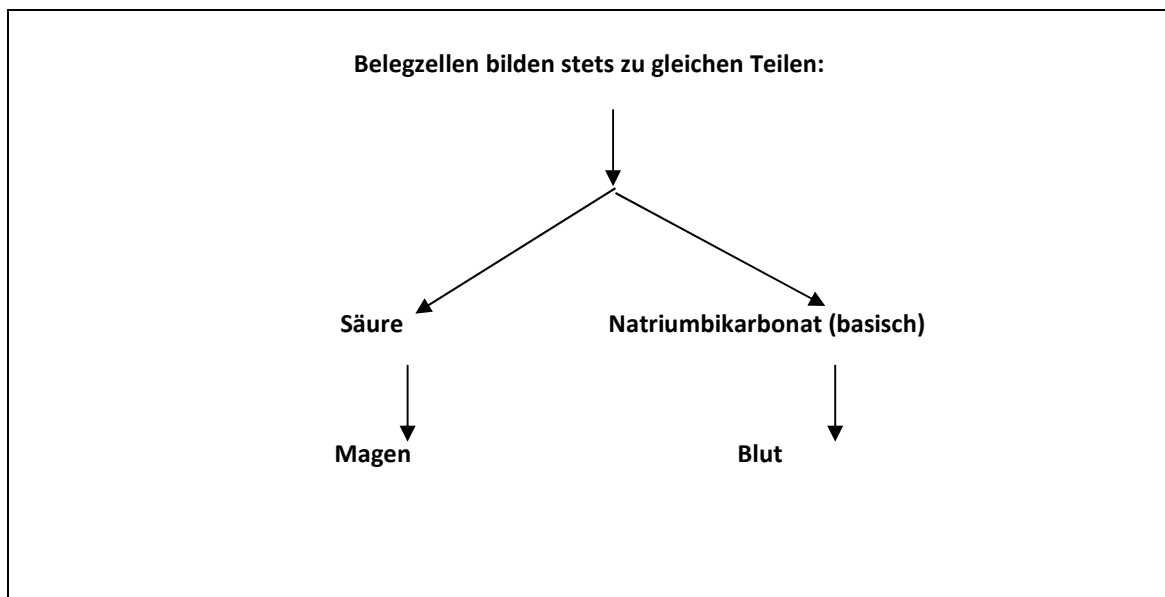
6 Wir sind Zivilisationskost-Geschädigte

- Das saure Milieu ist Voraussetzung für ernste Erkrankungen
- Schon Paracelsus erkannte die *Übersäuerung* als Grundübel aller Krankheiten
- Längst erwiesen ist die Tatsache, dass der Körper bei Basenmangel *dahinwelkt*
- Basenmangel beeinträchtigt den ganzen Menschen: Körper, Seele und Geist



6.1 Basenfluten werden durch die Mahlzeiten ausgelöst

- Dank Basenfluten entsäuern wir zwischen den Mahlzeiten und in der Nacht
- Die *Belegzellen* in der Magenschleimhaut bilden Säuren und Basen. Das dafür verantwortliche Enzym heisst *Carboanhydrase*. Dieses Enzym entsäuert auch in den Nieren (nächtliche Entsäuerung, deswegen sollte der Morgen Urin immer basisch sein!) und ist zinkabhängig
- Rauchen hemmt die Bildung von Natriumbikarbonat durch die Belegzellen des Magen



6.2 Wie wirkt Basenpulver?

- Basen neutralisieren die Magensäure. Dabei entsteht Kohlendioxid und Wasser
- Die Belegzellen bilden umgehend neue Säuren
- Dabei entsteht Natriumbikarbonat, welches ans Blut abgegeben wird und im Körper basisch wirkt
- Kalium im Basenpulver: Kalium ist ein basisches Ion, welches im Zellinneren das saure Natrium verdrängt = intra-zelluläre Basen Therapie!

Kaliumreiches Basenpulver nach Rp. Dr. Eichhorn: [www.ever](http://www.ever.com): Produkte Information (Memberbereich)

7 Ursachen der Übersäuerung

- **Falsche Ernährung**
 - Tierische Eiweisse
 - Denaturierte Nahrungsmittel
- **Genussgifte**
 - Alle Früchte Tees, Hagenbutten Tee, Hibiskus Tee
 - Alkohol, Nikotin
- **Umweltgifte**
 - Schwermetalle
- **Stress**
 - Negative Emotionen wie Ärger, Wut, Missgunst, Neid
- **Elektrosmog und Umwelt**
 - Holzfeuer, Holzkohle
 - Gasherd
 - Elektroherd
 - Mikrowelle!
 - Elektromagnetische Belastung des Schlaf- und Arbeitsplatzes
 - Handy-Strahlung
- **Chemische Arzneimittel**
- **Falsche Lebensweise**
 - Bewegungsarmut
 - Mangelnde Abatmung von *Säuren* mit der Atmung

8 Die sechs Säuregrade

Schmerz ist Schrei des Körpers nach Entsäuerung!

- **Idealzustand**

-Optimales Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen

- **Versteckte Übersäuerung - Die latente Acidose**

-*Müllkippen* bereits mit Säureresten gefüllt

-Der Mensch fühlt sich noch gesund

-Erste Befindlichkeitsstörungen: Unerklärliche Müdigkeit
Verstopfung
Magendruck

- **Vorübergehende Übersäuerung - Akute Acidose**

-Infektion führt zu saurer Stoffwechsellage

-Genügend Basen:

Normalisierung des Stoffwechsels

-Basenmangel:

Neigung zu neuerlicher Infektion

- **Chronische Übersäuerung**

-Krankheiten wie Rheuma etc.

- **Örtliche Übersäuerung**

-Durchblutungsstörungen, Säurestarre der roten Blutkörperchen

-Gelegentlicher Herzschmerz

= Ruf des Herzens nach Base

-Herzbeschwerden

= Oft Säurebelastung

-Angina pectoris

= Extreme Säurebelastung

-Herzinfarkt /Hirnschlag

= Säurekatastrophe

- **Säuretod**

-Die endgültige Säurekatastrophe hat viele Gesichter:

Nierenversagen
Tödlicher Infarkt
Krebs

9 Was Säuren und Basen im Körper bewirken

Tabelle 1 Was Säuren und Basen im Körper bewirken

Auswirkung auf	Bei Übersäuerung	Bei basischer Lage
Blutdruck	Erhöht sich	Sinkt
Atmung	Beschleunigt sich	Beruhigt sich
Blut Zucker	Erhöht sich	Wird herabgesetzt
Stoffwechsel	Wird angekurbelt	Verlangsamt sich
Körpertemperatur	Erhöht sich	Vermindert sich
Hormone	Vermehrte Ausschüttung von Adrenalin, Thyroxin und Östrogen	Anstieg des Insulins, des Thymussekrets und des Gallenwirkstoffs Cholin
Entzündungen	Anfälligkeit erhöht	Anfälligkeit vermindert
Lymphgewebe	Vergrößert sich	Verringert sich
Schlaf	Neigung zu Wachsein, zu Schlafproblemen	Normale Müdigkeit, gesundes Schlafbedürfnis
Leistungsfähigkeit	Antriebslos, schlapp, rasche Ermüdung	Spannkraft, erhöhte Ausdauer
Wirkung des Sonnenlichts	Empfindlich gegen UV-Strahlen	Weniger empfindlich gegen UV-Strahlen
Vegetatives Nervensystem	Anregung des Sympathikus	Anregung des beruhigenden Parasympathikus
Stimmung	Bedrückt, mislaunig, depressiv	Gehoben fröhlich, gute Laune

10 Wie sich Übersäuerung auf die verschiedenen Organe auswirkt

- **Magen**
 - Blähungen, Magenbrennen, Magenerkrankungen, Übersäuerung
- **Darm**
 - Saurer Stuhl, Darmentzündungen (Colitis)
- **Niere/Blase**
 - Entzündungen der Blase, der Prostata, Scheidenpilze
- **Haut**
 - Ekzeme
 - Allergien
 - Stinkende Schweißgerüche
 - Allgemein schlechter Hautzustand
- **Bronchien**
 - Asthma
 - Entzündungen
 - Hartnäckiger Husten
 - Brustschmerzen
 - Überaktive Bronchien
 - Mundgeruch, schlechter Atem
- **Gelenke-Muskeln-Weichteile**
 - Arthritis
 - Myalgie, Nackenschmerzen
 - Fibrositis-Syndrom
- **Allgemeine Symptome**
 - Depression - Psychische Beschwerden
 - Rasche Ermüdbarkeit
 - Hoher Blutdruck
 - Zirkulationsstörungen

11 Ursachen der Übersäuerung - Eine Zusammenfassung

Von Innen:

- Chronische Darmgärung
- Fehlleistung innerer Drüsen (Leber, Bauchspeicheldrüse)
- Unterfunktion gesunder Nieren
- Unterfunktion der Belegzellen des Magens (Ausfall normaler Basenfluten)

Von Aussen:

- Basenmangel in der Nahrung
- Eiweissüberernährung: Basenentzug durch Bildung von Phosphaten und Sulfaten
- Fehlverarbeitung von Fetten und Kohlenhydraten (Ketosäuren, Milchsäuren, andere organische Säuren)

Generell:

- Jede Krankheit

12 Was wir heute wissen

- Eine gute Verdauung ist abhängig vom Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme.
- Die gute Verdauung ist nicht abhängig von der Menge an Magensäure
- Perfekte Verdauung ist einzig und allein abhängig von der Menge der Basenstoffe, die durch die basenproduzierenden Organe wie Leber, Bauchspeicheldrüse, Brunner`sche und Lieberkühn`sche Drüsen im Dünn- und Dickdarm für die Verdauung im Darm zur Verfügung gestellt werden
- Die Basenstoffe und die Gesundheit der Organe entscheiden letztlich darüber, wie schnell und wie gut die Nährstoffe aus unseren Speisen aufgeschlossen und dem Körper zur Verfügung gestellt werden
- Sie entscheiden darüber, wie gut unsere Entgiftung des Körpers funktioniert. Sie entscheiden über Krankheit und Gesundheit

13 Der 24 Stunden Rhythmus des Verdauungstraktes

Esse morgens wie ein König,
mittags wie ein Bürger,
abends wie ein Bettler.

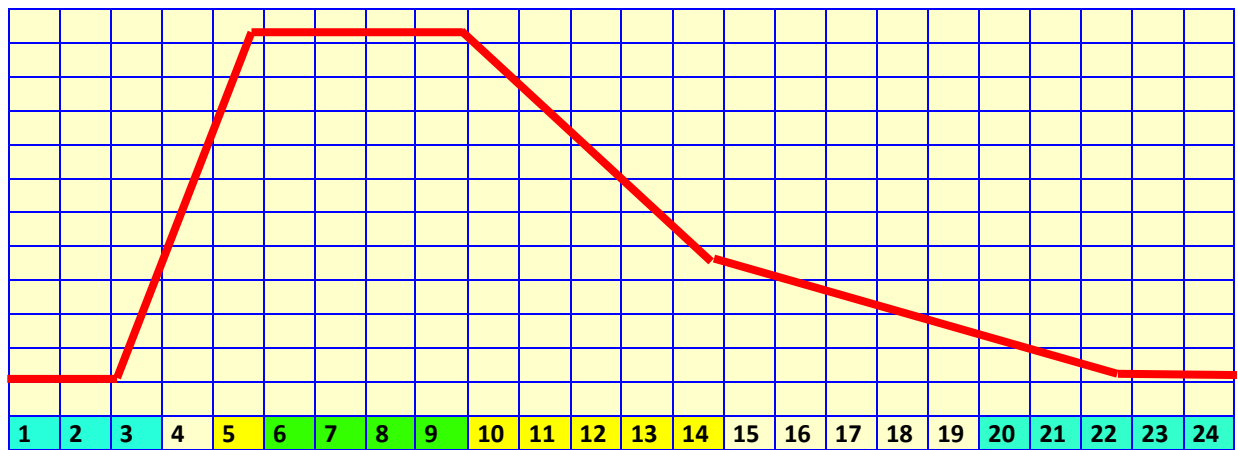


Abbildung 1 Der 24 Stunden Rhythmus des Verdauungstraktes

14 Nahrungsmitteltabelle nach Rumler/Schöttl in gekürzter Form

Tabelle 2 Nahrungsmitteltabelle nach Rumler/Schöttl in gekürzter Form

Basenüberschuss	mval	Säureüberschuss
Weisse Bohne (frische), grüne Erbsen, Grün-, Rot- und Wirsingkohl, Kohlrüben, Kürbis, Meerrettich, grüner Paprika, Schwarzwurzeln, Wassermelonen, Zwiebeln, Champignons, Reizker, Knoblauch, Äpfel, Birnen, Erd-, Heidel- und Johannisbeeren, Sauerkirschen, Buttermilch, Molke, Joghurt.	1-3	Hirse, getrocknete Erbsen, Haselnüsse, Mandeln.
Blumen- und Weisskohl, Brunnenkresse, Endiviensalat, Zichorien, Radieschen, schwarzer Rettich, Sauerkraut, Tomaten, Pfifferlinge, Steinpilze, Ananas, Aprikosen, Bananen, Brombeeren, Himbeeren, Datteln, Pfirsiche, Pflaumen, Frauenmilch, Kuhmilch, Mager-, Schafs- und Ziegenmilch, Rahm, Sahne.	4-6	Vollkornprodukte, Zwieback, geschälter Hafer, Maisstärke, Cornflakes, Reisstärke, Artischocken, Preiselbeeren, Schweineschmalz, Camembert, Emmentaler, Limburger, Parmesan, Rahmkäse, Dorsch.
Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Porreeknollen, Kopfsalat, Sellerieblätter, Schnittlauch, Zichorienwurzel, Zuckerrübe, Esskastanie (Maroni).	7-9	Weiss- und Knäckebrötchen, geschälter Weizen, Walnüsse, Margarine, Eiweiss, Gans, Kalb (Fleisch, Herz, Leber, Niere, Zunge), Hammel, Aal, Forelle, Flunder, Heilbutt, Hummer, Seelachs.
Weisse Bohnen (getrocknet), Lauchblätter, Karotten, rote Rübenknollen, Sellerieknollen, Topinambur	10-15	Roggen-, Weizen-, Graubrot, Gerste, Haferflocken, Reis, Roggen, Teigwaren, Weizengraupen, Pferdebohnen, Rosenkohl, Hase, Kaninchen, Schwein, Schinken, Hecht, Flusslachs, Rotzunge, Schleie.
Melasse, Dill, Löwenzahn, Mandarinen, Spinat.	16-20	Ungeschälter Reis, getrocknete Linsen, Erdnüsse, Paranüsse, Quark (mager und fett), Käse, Schellfisch, Zander.
Getrocknete Früchte (Rosinen, Feigen, Datteln, Bananen usw.), Oliven.	über 20	Gerstengrütze, Gerste, Ente, Huhn, Kalb, Reh, Hirsch, Rind roh.

15 Gehalt an wichtigen Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen im Vergleich

Tabelle 3 Gehalt an Calcium und Magnesium in ausgewählten Nahrungsmitteln - Jahresvergleiche 1985 und 1996

Calcium				Magnesium			
	1985	1996	Differenz %		1985	1996	Differenz %
Brokkoli	103	33	-68	Brokkoli	24	18	-25
Bohnen	56	34	-38	Bohnen	26	22	-15
Fenchel	35	57	+62	Fenchel	11	17	+45
Möhren	37	31	-17	Möhren	21	9	-57
Kartoffeln	14	4	-70	Kartoffeln	27	18	-33
Äpfel	7	8	+12	Äpfel	5	6	+20
Bananen	8	7	-12	Bananen	31	27	-13
Erdbeeren	21	18	-14	Erdbeeren	12	13	+8
				Spinat	62	19	-68

Tabelle 4 Gehalt an Vitamin C und Folsäure in ausgewählten Nahrungsmitteln - Jahresvergleiche 1985 und 1996

Vitamin-C				Folsäure			
	1985	1996	Differenz %		1985	1996	Differenz %
Brokkoli				Brokkoli	47	23	-52
Bohnen				Bohnen	39	34	-12
Fenchel				Fenchel			
Möhren				Möhren			
Kartoffeln	20	25	+25	Kartoffeln			
Äpfel	5	1	-80	Äpfel			
Bananen				Bananen	23	3	-84
Erdbeeren	60	13	-67	Erdbeeren			
Spinat	51	21	-58				

Tabelle 5 Gehalt an Vitamin B6 und Beta-Carotin in ausgewählten Nahrungsmitteln - Jahresvergleiche 1985 und 1996

Vitamin B6				Beta-Carotin			
	1985	1996	Differenz %		1994	1996	Differenz %
Brokkoli				Brokkoli	1.9	1.2	-36
Bohnen	140	55	-61	Bohnen			
Bananen	330	22	-92	Fenchel	4.7	1.0	-76
Spinat	200	82	-59	Möhren	12.0	10.5	-12

Als Vergleich zu den Stichprobenwerten dient die Nährstofftabelle des schweizerischen Pharmakonzerns Geigy aus dem Jahre 1985 (beim Beta-Carotin stand als Vergleich die Nährstofftabelle 1994 von Gräfe&Unzer zur Verfügung).

16 Humoraldiagnostik nach F.X. Mayr

Tabelle 6 Humoraldiagnostik nach F.X. Mayr

Tonus Prüfgriff	Vital, subvital, subatroph, atroph
Facies	spastica rotunda 1-4 plicata 1-4 atrophicans plana 1-4 atrophicans striata 1-4 atrophicans plicatissime plicata
Farbe	rosa/blass / livid / grau / gelb / grün/braun
Haare	Exzitation fettig, klebrig, strähnig Paralyse trocken, matt, spröde Atrophie dünn, Spitzen gespalten Kahlköpfigkeit
Nägel	Exzitation Querverdickungen Paralyse Querverdünnungen Atrophie Längsrillen, Brüchigkeit
Augen	periorbitale Pigmentierung, Ödem
Skleren	S.I. 1-4
Conjunktiven	Tränenstrasse (TS) / Cj. 1-4
Mund	kräftiges Rot/blass / livid - blaurot (1-4)
Zähne	Füllungen
Zahnfleisch	rosa / blass / entzündlich (1-4)
Zunge	klein, rosarot, feucht Exzitation feuchttiefend Paralyse trocken hochrot, aggressiv (Säure) blau-livid Kreislauf Nigra bakteriell Zahnimpressionen Landkartenzunge
Zungenbelag	dünn - dick weiss - gelblich - gelb distal - Mitte - caudal
Sulcus medianus	Schlängelungen Unterbrechungen Risse, diffus
Fötör	ex ore sudoris faecalis faulig-aashaft sauer ranzig fade urinosus, menstruationis, vaginalis

17 Literatur

Norbert Treutwein: **“Übersäuerung - Krank ohne Grund“**.
Südwest Verlag. ISBN 3-517-01857-0

Wie Sie den Säure-Basenhaushalt in Ihrem Körper wieder ins Gleichgewicht bringen - und damit Beschwerden lindern und Krankheiten vorbeugen können - erfahren Sie in dem vorzüglichen Buch: **“Übersäuerung - Krank ohne Grund“**, aus welchem einige Tabellen dieses Skriptums entnommen sind.

In diesem Buch finden Sie:

- Das ABC der Säurekrankheiten.
- Wertvolle Tipps für Ihre Fitness.
- Ihr individuelles Entsäuerungsprogramm für vier Wochen.
- Die besten Rezepte für eine basenreiche Ernährung.
- Praktische Ratschläge zu Fastentagen, Sauna- und Badekuren.
- Übersichtliche Tabellen zu Säure- und Basengehalt der häufigsten Lebensmittel.
- Wichtige Ratschläge für den Einkauf der geeigneten Nahrungsmittel und vieles mehr.

Harald Hosch: **„Gesund durch Entsäuerung“**.
Das Säure- Basen-Gleichgewicht wiederherstellen und erhalten.
W. Joop Verlag. ISBN 3-926955-55-4

In diesem Buch finden Sie:

- Eine detaillierte tabellarische Übersicht über Säure und Basen Wertigkeit der gängigen Nahrungsmitteln.
- Eine übersichtliche Zusammenstellung der schwach bis stark Säure bzw. Basen-bildenden Nahrungsmitteln.
- Eine Auswahl küchenfreundlicher Rezepte.
- Viele Tipps und Hinweise in leicht lesbarer Form.

Peter Mayr/Harald Stossier: „Die Candida-Diät“.
Haug Verlag, ISBN 3-7760-1562-4.

Wolfgang Gerz: „Bio-logische Präparate für Diagnose und Therapie in der naturheilkundlichen Praxis“,
AKSE-Verlag, Wolfgang Gerz, Sonnenlängenstr. 2, 81369 München

Norbert Treutwein: “Übersäuerung - Krank ohne Grund”.
Südwest Verlag. ISBN 3-517-01857-0.256 Seiten.

18 Tabellen

Tabelle 1 Was Säuren und Basen im Körper bewirken.....	9
Tabelle 2 Nahrungsmitteltabelle nach Rumler/Schöttl in gekürzter Form	14
Tabelle 3 Gehalt an Calcium und Magnesium in ausgewählten Nahrungsmitteln - Jahresvergleiche 1985 und 1996	15
Tabelle 4 Gehalt an Vitamin C und Folsäure in ausgewählten Nahrungsmitteln - Jahresvergleiche 1985 und 1996	15
Tabelle 5 Gehalt an Vitamin B6 und Beta-Carotin in ausgewählten Nahrungsmitteln - Jahresvergleiche 1985 und 1996	15
Tabelle 6 Humoraldiagnostik nach F.X. Mayr	16

19 Abbildungen

Abbildung 1 Der 24 Stunden Rhythmus des Verdauungstraktes	13
--	----