

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort: Dr. Berthold Kern, Stuttgart _____	Seite
Vorwort: Dr. Johann Abele, Schwab. Gmünd	Seite
Durch Entsäuerung zu seelischer und körperlicher Gesundheit	Seite 9
Was läßt uns altern und erkranken? _____	Seite 9
Säuren und Basen _____	Seite 10
Basenunterernährung	Seite 15
Die Hälfte des Körpergewichtes besteht aus Schlacken ____	Seite 17
Warum fühlen sich stark verschlackte Menschen gesund?	Seite 19
Was ist normal? _____	Seite 20
Gewebestrukturen und Durchblutung	Seite 21
Wie wird entsäuert? _____	Seite 23
Entschlackung durch mineralisiertes Wasser	Seite 23
Grundmischung für Mineralwasser	Seite 24
Anlaufschwierigkeiten bei der Entschlackung _____	Seite 27
Kann die Nahrungsergänzung jederzeit wieder weggelassen werden?	Seite 27
Kontraindikation _____	Seite 28
Verschiedene Erfahrungen mit der Entsäuerung	Seite 30
Wasserausscheidung	Seite 30
Heuschnupfensymptome, Migräneanfälle	Seite 31
Der Darm während der Entsäuerung ____	Seite 31
Schwangerschaft	Seite 33
Wadenkrämpfe in der Nacht	Seite 34
Keine Angst vor Natrium	Seite 35
Wodurch werden Säuren im Organismus gebildet?	Seite 37
Rauchen und Alkohol _____	Seite 38
Rhythmus und Klima _____	Seite 38
Der Katalysator _____	Seite 39
Darmflora _____	Seite 39
Viele Genußmittel erweisen sich als Säurespender	Seite 40
Organische Säuren	Seite 40
Kuren mit L-Milchsäuren	Seite 41
Schadstoffbelastung durch Mineralmangel	Seite 43
Woraus bestehen Schlacken? _____	. Seite 46
Einige Beispiele für Basenmangelkrankungen	Seite 47
Das Herz _____	. Seite 48
Herzinfarkt _____	Seite 48
Erste Hilfe bei Bewußtseinstäubung, Schlaganfall	- Seite 48
Allergien	- Seite 49
Kalziummangel _____	- Seite 49
Diabetes _____	- Seite 50
Die Prostata _____	. Seite 51
Mit gereinigtem Körper in die Wechseljahre	- Seite 52
Der Magen	- Seite 52
Gewichtsveränderungen	. Seite 54
Thymusdrüse _____	- Seite 55
Fieber _____	- Seite 56
Ohren _____	- Seite 56
Augen _____	- Seite 57
Muskelkater _____	- Seite 57
Schmerzen _____	- Seite 57
Die Haut _____	_ Seite 58
Die Nieren _____	. Seite 62
Die Leber _____	- Seite 63

Zähne	Seite 63
Zu viele Säure ist todbringend	Seite 64
Bandscheibenbeschwerden	Seite 66
Arthrosen	Seite 66
Rheumatische Beschwerden	Seite 67
Degenerative Erkrankungen	Seite 68
"Blut ist wie Tomatenketchup"	Seite 69
Fastenkuren	Seite 70
Die vegetarische Ernährungsweise	Seite 71
Babys und kleine Kinder	Seite 73
Krebs	Seite 75
Seelische Auswirkungen der Basenmangelerkrankung	Seite 77
Weitere Einflüsse auf Mensch und Natur	Seite 81
Das biologische Gleichgewicht	Seite 83
Wie wehrt sich der Organismus gegen übermäßige Säuerung?	Seite 86
Wie lange muß man entsäuern?	Seite 87
Unterbrechung der Kur	Seite 87
Kann die Mineralisierung zur Steinbildung beitragen?	Seite 88
Altes Verfahren - neue Idee	Seite 89
Heilkrise während der Entsäuerung	Seite 91
Stunden der Wahrheit	Seite 94
Das Ende der Kur	Seite 96
In eigener Sache	Seite 97
Kann es sinnvoll sein, Mineralgemische einzunehmen	Seite 99
Gestein für Mensch und Tier	Seite 99
Lebensmittelliste sauer/basisch	Seite 101
Nachwort	Seite 102

Anhang