

**NORBERT MESSING**

# **Die Säure-Basen Balance**

Jungbrunnen für Zellen, Stoffwechsel  
und Organe

Gesund, immunstark und aktiv durch

Basen-Plus-Ernährung

Entsäuerungs-Therapie

Lebensmittel-Tabellen von A-Z

**VERLAG NORBERT MESSING**

# Inhaltsverzeichnis

SEITE 5

## **Einleitung: Die Säure-Basen-Kontroverse**

SEITE 8

## **Kann das Altern gestoppt werden?**

Das »innere Milieu« entscheidet über unser Schicksal

SEITE 14

## **Was es mit den Säuren und Basen auf sich hat**

SEITE 20

## **»Elementare« Gesund-Macher**

Wissenswertes zu den »basischen« Mineralstoffen

SEITE 29

## **Übersäuerung und Zivilisations-Leiden**

Hinweise, Anhaltspunkte, Spekulationen

SEITE 34

## **Das Geheimnis der »mittleren Kammer«**

Warum praktisch alle chronischen Leiden heilbar sind.

Die Azidose-Therapie nach Dr. Renate Collier

SEITE 50

## **Die Basen-Plus-Ernährung**

SEITE 56

## **Lebensmittel-Tabellen**