

5

Prof. Dr. Jürgen Vormann
Dr. Thomas Goedecke
Erica Bänziger

H a r m o n i s c h z u m

Säure-Basen- Gleichgewicht

FOHf

Inhalt

11 Einführung

- 11 Vorwort
- 12 Säuren und Basen
- 12 Der Säure-Basen-Haushalt des gesunden Menschen
- 14 Die Regulation des Säure-Basen-Haushalts
- 15 Saure und basische Mphninacmittel
- 16 Nahrungsmitteltabelle
- 20 Ursachen der chronischen Übersäuerung
- 23 Übersäuerung und Osteoporose
- 26 Übersäuerung und Bindegewebe
- 28 Wie bestimmt man den Zustand des Säure-Basen-Haushalts?
- 29 Wie können Sie ihren Säure-Basen-Haushalt beeinflussen?
- 31 Säure-Basen-Test
- 32 Testauswertung
- 33 Entschlackungstage
- 35 Der erste Monat
- 36 Mahlzeiten im Vergleich

36 Frühstück Snacks

48 Suppen

64 Salate Dipps

82 Hauptgerichte

- 122 Stichwortverzeichnis
- 124 Autoren
- 125 Produkte-Info

Wo nicht anders erwähnt, sind die Rezepte für 2 Personen berechnet.

