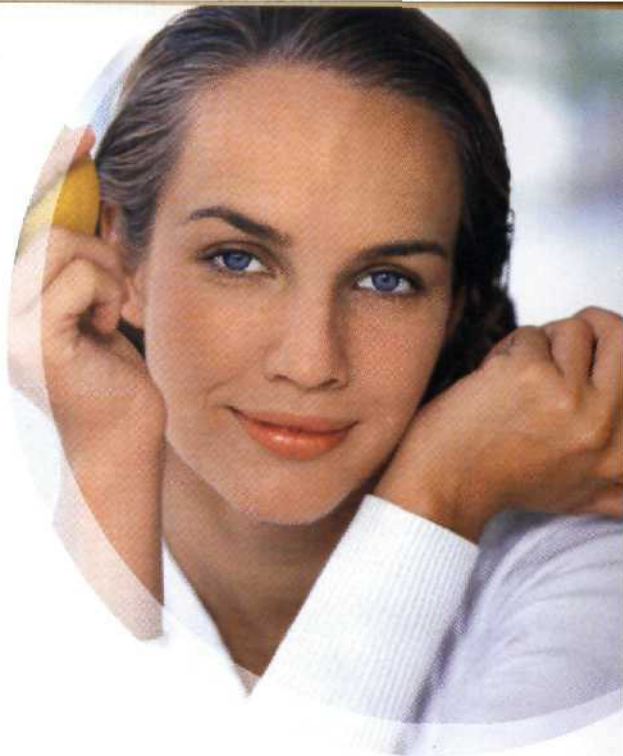


X 231854



DR. MED. EVA-MARIA KRASKE

Säure-Basen- Balance für Körper & Seele



7 Ein Wort zuvor

8 Säure-Basen-Balance – die Basics

10 Warum die Harmonie von Säuren und Basen so wichtig ist

11 Stoffwechsel und Säure-Basen-Balance

12 Säure-Basen-Haushalt und Gesundheit

14 Säure-Basen-Haushalt – was ist das?

14 Säuren und Basen

16 Körpereigene Puffer gegen zu viel Säure

22 Was passiert im Körper?

24 Was die Säure-Basen-Balance beeinflusst

32 Säurebeschwerden des Körpers und der Seele

42 In 6 Schritten zur Säure-Basen-Balance

44 Ein ganzheitliches Konzept statt einer Diät

46 Warum ein Gesamtkonzept wichtig ist

47 Erster Schritt: Ermitteln Sie Ihren aktuellen Säure-Basen-Status

47 Anzeichen für Übersäuerung wahrnehmen

48 Test: Wie steht es um Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht?

50 Die Messung des Säure-Basen-Stands

54 Zweiter Schritt: Gleichen Sie durch basische Ernährung aus

55 Das A und O: basisch trinken

62 Basische Ernährung für jeden Tag

64 Lebensmittel gezielt auswählen

78 Lieblingsrezepte basisch serviert

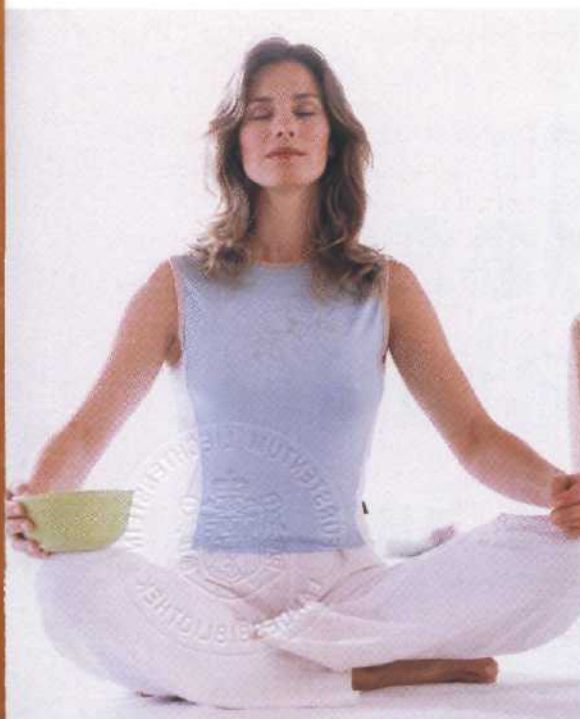
79 Die Ernährung im Lebenslauf

84 Basisch essen in besonderen Lebenslagen

87 Unterwegs basisch genießen

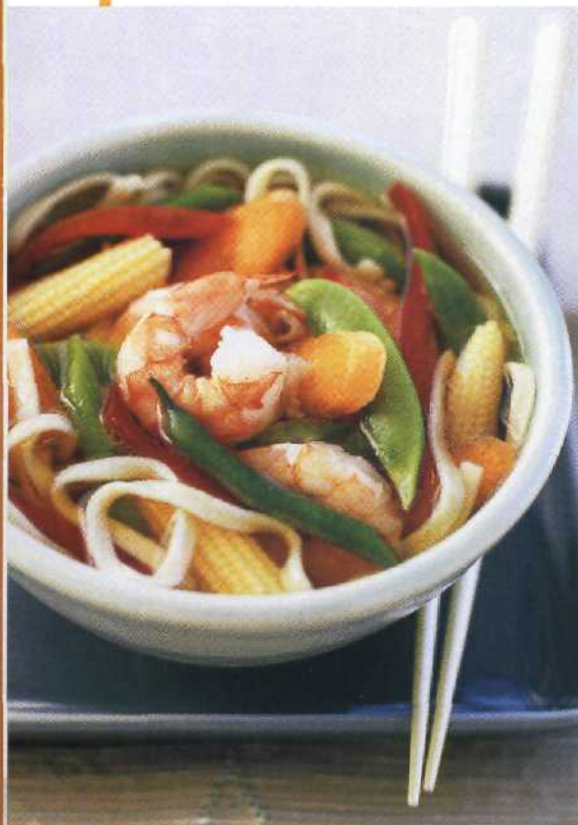
90 Menüs für jede Jahreszeit

92 Basenpräparate – in Maßen hilfreich





- 94 **Dritter Schritt: Sanieren Sie Störfelder in Körper und Seele**
- 95 Der Körper als Wegweiser
- 98 Übergewicht – ein »saures« Problem
- 102 **Vierter Schritt: Trainieren Sie Ihren Körper**
- 102 Die Puffersysteme durch Bewegung stärken
- 104 Bewegung tut Geist und Seele gut
- 106 Ideale Bewegungsformen für Einsteiger
- 108 **Fünfter Schritt: Entspannen Sie Ihren Alltag und regen Sie Ihren Geist an**
- 108 Stress, Angst und Ärger – »saure« Probleme
- 109 Stimmungstest
- 110 So bauen Sie Stress ab
- 119 Bewährte und wirksame Entspannungsmethoden
- 120 **Sechster Schritt: Steigern Sie Ihre Abwehrkräfte**
- 120 Entgiftungsverfahren der Naturheilkunde



124 Die 10-Tage-Kur zur Säure-Basen-Balance

126 Körper, Geist und Seele harmonisieren

- 126 Warum eine Kur?
- 128 Was während der Kur wichtig ist
- 130 Erster Tag
- 130 Mudra: Erleichterung
- 131 Das Drehbuch
- 132 Zusammengerolltes Blatt
- 133 Schwitzen mit Holunderblüten
- 133 Rezepte

- 136 Zweiter Tag
- 136 Mudra: Besonnenheit
- 137 Die Fee
- 138 Nasenspülung
- 139 Energiewecken
- 140 Rezepte
- 142 Dritter Tag
- 142 Mudra: Zielsetzung
- 143 Der positive Tagesbeginn
- 143 Wechselwarme Duschen
- 144 Körperübung für den Rücken
- 145 Rezepte
- 148 Vierter Tag
- 148 Mudra: Sinnfindung
- 149 Das innere Team
- 150 Bauchmassage
- 151 Körperübung fürs äußere und innere Gleichgewicht
- 152 Rezepte
- 154 Fünfter Tag
- 154 Mudra: Die Gelegenheit
- 155 Heilender Atem
- 156 Algenauslaugebad
- 157 Rezepte
- 160 Sechster Tag
- 160 Mudra: Balance
- 161 Der innere Garten
- 162 Solebad oder Teilbad
- 162 Körperübung für den Beckenboden
- 163 Rezepte

- 166 Siebter Tag
- 166 Mudra: Die Leichtigkeit
- 167 Fruchtbare Einstellungen für den Alltag
- 167 Schafgarbenwickel
- 168 Rezepte

- 170 Achter Tag
- 170 Mudra: Selbstvertrauen
- 171 Übung für Wärme
- 171 Kamillenmaske
- 172 Rezepte

- 176 Neunter Tag
- 176 Mudra: Begeisterung
- 177 Die Baummeditation
- 178 Fußbad
- 178 Entspannung für die Augen
- 179 Rezepte

- 182 Zehnter Tag
- 182 Mudra: All-Ein-Sein
- 183 Das Video
- 184 Salzpackung
- 184 Waden- und Beindehnung
- 185 Rezepte

188 Zum Nachschlagen

- 188 Sachregister
- 189 Register der Anleitungen
- 190 Bücher, die weiterhelfen
- 191 Internetadressen, die weiterhelfen
- 192 Impressum

