

# KURTTEPPERWEIN

## JUNGBRUNNEN ENTSÄUERUNG

Wohlbefinden rundum  
durch ein harmonisches  
Säure-Basen-Verhältnis

GANZHEITLICH HEILEN

# Inhalt

Einleitung: Entsäuerung tut Not . . . . .	11
<b>1 Warum wir sauer sind . . . . .</b>	<b>14</b>
Die Hauptursachen für die Übersäuerung des Körpers ..	18
Das Bindegewebe: Puffersystem und Säurespeicher ....	18
Der Magen: ein Säure- <i>und</i> Basenproduzent . . . . .	20
Das Blut: ein ganz besonderer Saft . . . . .	22
Woher kommt die viele Säure? . . . . .	22
Unser Immunsystem. . . . .	26
<b>2 Der Säuretest . . . . .</b>	<b>29</b>
Die sechs Grade der Übersäuerung nach Dr. Michael Worlitschek . . . . .	31
Unser Körper braucht Basen. . . . .	33
Erstellen Sie Ihr Säureprofil. . . . .	36
<b>3 So entsäuern Sie richtig . . . . .</b>	<b>39</b>
Der Mensch, ein basisches Wesen. . . . .	43
Die wirksame Entschlackung . . . . .	45
Was tun im akuten Notfall? . . . . .	50
Die Remineralisierung des Körpers. . . . .	51
Ihr persönliches Entsäuerungsprogramm. . . . .	52
<b>4 Das Säure-Basen-Gleichgewicht in der Ernährung</b>	<b>54</b>
Zucker ist Gift für Ihren Körper. . . . .	55
Kochsalz (Natriumchlorid). . . . .	57

Kau dich gesund: das Tao des Kauens. . . . .	57
Säureüberschüssige Nahrungsmittel. . . . .	58
Basenüberschüssige und neutrale Lebensmittel. . . . .	59
Obst, der ideale Tagesbeginn. . . . .	60
Gemüse, ein Jungbrunnen. . . . .	65
Die Bedeutung der wichtigsten Mineralstoffe für Ihren Körper. . . . .	68
Die wichtigsten basenbildenden Spurenelemente und ihre Wirkung. . . . .	72
<b>5 Atmung, Trinken und Bewegung</b> . . . . .	76
Die Laotse-Atmung oder der »zweite Wind«. . . . .	80
Die natürliche Vollatmung. . . . .	81
Wasser ist Leben. . . . .	82
Vergessen Sie das Trinken nicht. . . . .	85
<b>6 Die Azidose - eine Volkskrankheit</b> . . . . .	87
Die vegetative Azidose. . . . .	91
Rauchen, bei der Entsäuerung ein großes Problem . . . . .	92
Zusammenfassung: Warum die Übersäuerung des Körpers so gefährlich ist. . . . .	93
Wie schnell zeigt sich der Erfolg? . . . . .	94
Was ist Krankheit? . . . . .	95
•i Was ist Heilung? . . . . .	99
Heilungskrisen bei der Entsäuerung . . . . .	106
<b>7 Das Abc der säurebedingten Krankheiten</b> . . . . .	109
Abwehrschwäche . . . . .	109
Aids. . . . .	110
Allergien. . . . .	110
Das Altern. . . . .	111
Antriebsschwäche . . . . .	113
Arteriosklerose. . . . .	113
Arthritis . . . . .	114
Arthrose . . . . .	116
Asthma . . . . .	117
Atemwege . . . . .	118
Augenprobleme . . . . .	118
Bandscheibenprobleme . . . . .	118
Bindegewebsschwäche . . . . .	119
Blutdruck. . . . .	120
Bronchitis . . . . .	120
Bum-out . . . . .	121
Cholesterinablagerungen . . . . .	122
Darmbelastungen. . . . .	124

Depressionen . . . . .	125	Mund . . . . .	153
Diabetes . . . . .	125	Mundgeruch . . . . .	153
Durchblutungsstörungen . . . . .	127	Muskeln . . . . .	154
Durchfall . . . . .	127	Muskelkater . . . . .	154
Ekzeme . . . . .	128	Muttermale . . . . .	154
Endokrine Drüsen . . . . .	128	Mykosen . . . . .	155
Entgiftung . . . . .	128	Nägel . . . . .	155
Erschöpfung . . . . .	129	Nervensystem... . . . .	155
Fastenkrise . . . . .	130	Neuralgien . . . . .	156
Fieber . . . . .	130	Nierenerkrankungen . . . . .	156
Gallensteine . . . . .	131	Osteoporose..... . . . .	157
Gastritis . . . . .	131	Parodontose . . . . .	160
Gelenke . . . . .	132	Pickel..... . . . .	161
Gemütsbelastungen . . . . .	132	Die Pille ..... . . . .	161
Geschlechtsorgane . . . . .	133	Pilzinfektionen . . . . .	162
Gicht . . . . .	133	Polyarthritis . . . . .	163
Haarausfall . . . . .	135	Potenzstörungen ... . . . .	164
Hämorrhoiden . . . . .	137	Prämenstruelles Syndrom	164
Hauterkrankungen . . . . .	137	Reizbarkeit . . . . .	165
Herzinfarkt . . . . .	139	Rheuma ..... . . . .	166
Heuschnupfen . . . . .	141	Rückenschmerzen . . . . .	168
Hitzewallungen . . . . .	141	Schlafstörungen . . . . .	169
Hörsturz . . . . .	142	Schlaganfall., 1..... . . . .	169
Kalte Hände und Füße ...	143	Schwangerschaft . . . . .	170
Karies . . . . .	143	Schweißfüße .._____ . . . . .	170
Kinderlosigkeit . . . . .	144	Sodbrennen . . . . .	171
Knochengerüst . . . . .	145	Stimmungsschwankungen	172
Konzentrationsstörungen .	146	Stressanfälligkeit . . . . .	172
Kopfschmerzen und		Tennisarm . . . . .	173
Migräne . . . . .	146	Übergewicht . . . . .	173
Körpergeruch..... . . . .	147	Übersäuerung durch	
Krebs . . . . .	147	Sport . . . . .	175
Lebererkrankungen .._____	150	Unterschenkelgeschwür ..	175
Magenprobleme . . . . .	151	Verdauungsbeschwerden .	176
Müdigkeit . . . . .	152	Vorzeitiges Altern . . . . .	177
Multiple Sklerose ..._____	152	Wechseljahrsbeschwerden	177

Weichteil- rheuma . . . . .	180	Zellulitis. . . . .	181
Zähne. . . . .	180	Zwölffingerdarm- geschwür. . . . .	185
<b>8 Vitamin C - ein unverzichtbarer Helfer</b> . . . . .	<b>186</b>		
Das Vitamin der Vitamine. . . . .	188		
Vitamin C - früher einmal die Rettung vor Skorbut . . . .	193		
Vitamin C kann Ihr Leben verlängern. . . . .	196		
Die optimale Versorgung mit Vitamin C. . . . .	197		
Der Vitamin-C-Gehalt von Obst und Gemüse. . . . .	198		
OPC - der geheimnisvolle Kofaktor. . . . .	201		
<b>9 Zusammenfassung</b> . . . . .	<b>205</b>		
Zum Abschluss. . . . .	210		
Anhang. . . . .	213		
Begriffserläuterungen. . . . .	213		
Bezugsquellen. . . . .	216		
Literatur. . . . .	218		