



BARBARA SIMONSOHN

# AZIDOSE-



# THERAPIE

Wie Sie Ihren Körper  
**natürlich entsäuern**



# INHALT



DANKSAGUNG .....	5
------------------	---

VORWORT VON DR. RUEDIGER DAHLKE .....	5
---------------------------------------	---

EINLEITUNG ODER: WIE ICH ZUR AZIDOSE-THERAPIE KAM .....	9
---	---

Renate Collier: ein Leben gegen den Strom .....	12
---	----

AZIDOSE, WAS IST DAS? .....	17
-----------------------------	----

Zur Geschichte der Azidose-Therapie – wie alles begann .....	24
--	----

Mineralstoffmangel, eine der Hauptursachen der Übersäuerung .....	27
---	----

Der Darm, ein Wunderwerk .....	31
--------------------------------	----

»Die Milch macht's«? Milch und Azidose .....	35
--	----

Allergien austesten .....	40
---------------------------	----

DIE AZIDOSE-KUR ZU HAUSE .....	41
--------------------------------	----

Fasten zu Hause – geht das? .....	41
-----------------------------------	----

Plan für die Fastenzeit .....	44
-------------------------------	----

Was, wenn Fasten nicht infrage kommt? .....	47
---	----

Der Bittersalztrunk – ein Einlauf von oben .....	49
--	----

Massagen – Säuredepots im Bindegewebe lösen .....	53
---	----

Die Rolle des Bindegewebes in der Azidose-Therapie .....	53
--	----

Sinn und Zweck der Azidose-Massage .....	57
--	----

Die Bauchselbstmassage .....	60
------------------------------	----

Die Kopf-Nacken-Selbstmassage .....	67
-------------------------------------	----

Die Beinselbstmassage .....	72
-----------------------------	----

Die Rückenselbstmassage .....	79
-------------------------------	----

Die Rückenmassage bei anderen .....	81
-------------------------------------	----

Die Rolle der Bewegung in der Azidose-Therapie .....	86
Warum Entspannung und Schlaf so wichtig sind.....	89
Wickel – »mein bestes Pferd im Stall« .....	92

## AZIDOSE-THERAPIE – BEI WELCHEN KRANKHEITEN

SIE HILFT, UND WARUM.....	96
Wie die Azidose-Therapie auf Seele und Geist wirkt.....	101

## BASENKOST – WARUM DIESE HEILNAHRUNG

SO WICHTIG FÜR UNS IST .....	104
------------------------------	-----

SCHNELLPROGRAMM ZUM LOSWERDEN VON SÄUREN .....	114
--	-----

BASEN-POWER-REZEPTE .....	118
---------------------------	-----

ÜBER DIE AUTORIN .....	126
------------------------	-----

ADRESSEN.....	128
---------------	-----

LITERATUR.....	133
----------------	-----

Bücher.....	133
-------------	-----

Broschüren .....	135
------------------	-----

Aufsätze und Artikel .....	135
----------------------------	-----

BILDNACHWEIS.....	136
-------------------	-----