

Zu diesem Buch 7

## URSACHEN

**Woher kommt die Erschöpfung?** 10

Das können Ursachen für Erschöpfung sein 12

Runter mit den Pfunden, das hilft 14

Bewegung tut gut 15

**Müdigkeit und Erschöpfung: So diagnostiziert und behandelt sie die Schulmedizin** 16

So helfen Änderungen des Lebensstils 17

Nicht abschrecken lassen 19

Behandlung 20

## ÜBERSÄUERUNG

**Enorm wichtig: Die Säure-Basen-Balance** 24

Auf den ph-Wert kommt es an 25

So lässt sich der Säure-Basen-Haushalt messen 26

Wie der Körper den richtigen pH-Wert einstellt 28

**So kommen die Säuren in den Körper** 29

„Hausgemachte“ Säuren 29

Gärungssäuren 30

Säuren von außen 30

**Der Körper schützt sich** 32

**So hängt Erschöpfung mit einem gestörten Säure-Basen-Haushalt zusammen** 34

Säurebelastung für den ganzen Körper 34

Säure nimmt Vitalität 35

Der Darm muss viel leisten 37

## GLEICHGEWICHT

**Die Behandlung der Übersäuerung bei Erschöpfung** 40

Die Herstellung der Säure-Basen-Balance 40

Den Stoffwechsel normalisieren 44

Unterstützende Heilpflanzen und Kräuter 45

**Mit äußerlichen Anwendungen entsäuern** 48

Wickel zum Entgiften 49

Bäder 51

Wechselbäder und Wechselgüsse 51

Güsse: Ganz individuell anpassen 54





<b>Die ideale Ernährung – die optimalen Bestandteile</b>	55
Wichtig: Viel Obst und Gemüse essen	55
Vermeiden: Säurebildner, Fett und Salz	56
Besser wenig Süßes	58
Lebensmittel, die Sie sich gönnen sollten	59
Unverträglichkeiten	64
Pflanzliche Frischkost	64

<b>Die ideale Ernährung – so essen Sie gesund</b>	66
Kein Essen ohne Hunger	66
Gesund und gut: ein ausgiebiges Frühstück	67
Nehmen Sie sich Zeit für das Mittagessen	67
Lassen Sie sich Zeit zum Genießen	68
Beim Essen nicht trinken	69
Obst und Rohkost – aber früh	70

<b>Darmreinigung und Darmtraining</b>	71
Der Bittersalztrunk	72
Darmtraining	73
Darmmassage	73

## ERNÄHRUNG

<b>So ernähre ich mich nach der Säure-Basen-Balance</b>	73
Basenlieferanten	77
Die Sauermacher	78
Was dürfen Sie essen und trinken?	79
<b>Trinken Sie sich gesund</b>	80
<b>Köstlich zubereiten mit Kräutern</b>	81
<b>Sauer oder basisch? Lebensmittel im Überblick</b>	84
Saisongemüse	88
Fit mit Vollwert-Kost	89
Diese Tauschgeschäfte sind gesund	91
So passen Sie Ihre eigenen Rezepte an	92
Gesunde Vorräte aus der Gefriertruhe	95

<b>Der optimale Nahrungsplan: die tägliche Ernährung auf einen Blick</b>	99
--	----

## REZEPTE

<b>Kein Essen ohne Hunger</b>	105
<b>Sachverzeichnis</b>	127