

# **Inhaltsverzeichnis**

**VORWORT** von Dr. Rainer Matejka

**EINLEITUNG**

<b>I. SÄUREN UND BASEN</b>	<b>12</b>
<b>1. Säuren und Basen in unserem Organismus</b>	<b>13</b>
<b>A. Der pH-Wert des Blutes</b>	<b>15</b>
<b>B. Der pH-Wert des Speichels</b>	<b>16</b>
<b>C. Der pH-Wert des Urins</b>	<b>19</b>
<b>2. Die Ausscheidung der Säuren</b>	<b>20</b>
<b>3. Gestörte Ausscheidung der Säuren</b>	<b>23</b>
<b>A. Symptome der Übersäuerung</b>	<b>25</b>
<b>B. Stadien der Übersäuerung</b>	<b>29</b>
- Stadium der Übermüdung	
- Stadium der Sensibilisierung	
- Stadium der Vegetativen Dystonie	
- Stadium der manifesten Krankheiten	
<b>4. Ursachen der Übersäuerung</b>	<b>35</b>
<b>II. GRUNDZÜGE DER BASISCHEN KOST</b>	<b>39</b>
<b>1. Eiweiße</b>	
<b>A. Säureüberschüssige Eiweiße</b>	<b>49</b>
<b>B. Basenüberschüssige Eiweiße</b>	<b>50</b>
- Soja	
- Tofu	
- Sojasoße: Shoyu, Tamari	
- Miso	
- Tempeh	
- Texturiertes pflanzliches Eiweiß (TVP)	

<b>2. Fette</b>	<b>64</b>
<b>A. Säureüberschüssige Fette</b>	<b>68</b>
- Olivenöl	
- Distelöl	
- Walnuss-, Mohn-, Kürbiskernöl	
- Maiskeimöl, Weizenkeimöl	
- Leinöl, Leindotteröl, Rapsöl	
- Hanföl, Sonnenblumenöl	
<b>B. Basenüberschüssige Fette</b>	<b>78</b>
- Mandeln	
- Avocado	
<b>C. Neutrale (?) Fette</b>	<b>81</b>
- Erdnüsse	
- Cashew-Kerne, Paranuss, Pekannuss	
- Walnuss, Haselnuss	
- Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen	
- Pinienkerne, Pistazienkerne, Sesam	
- Esskastanien (Maronen), Kokosnuss	
<b>3. Kohlenhydrate</b>	<b>88</b>
<b>A. Säureüberschüssige Süßungsmittel</b>	<b>89</b>
- Zucker, Honig	
- Zuckeraustauschstoffe	
- Stevia	
<b>B. Basenüberschüssige Süßungsmittel</b>	<b>97</b>
- Datteln, Feigen, Rosinen	
- Aprikosen, Pflaumen, Bananen	
<b>C. Neutrale (?) Süßungsmittel</b>	<b>103</b>
- Apfeldicksaft, Ahornsirup, Sharkara	
<b>D. Intoleranzen</b>	<b>105</b>
- Fruktose-, Laktose-, Gluten-Intoleranz	
<b>E. Schwach säureüberschüssige Getreide</b>	<b>107</b>
- Weizen, Hartweizen, Einkorn, Emmer	
- Dinkel, Grünkern, Kamut	

- Roggen, Gerste, Hafer	
- Buchweizen, Quinoa, Amarant	
- Hirse, Teff	
- Reis	
- Mais	
- Erdmandel (Chufa)	
<b>F. Basenüberschüssige Lebensmittel</b>	<b>128</b>
- Bioaktive Substanzen, Vitamine, Mineralstoffe	
- Früchte	
- Gemüse	
Kartoffel	
<b>36 Heiler aus dem Supermarkt</b>	
- Grüne Kräuter und Gewürze	
- Keime und Sprossen	
- Pilze	
<b>4. Getränke</b>	<b>169</b>
<b>A. Säureüberschüssige Getränke</b>	<b>169</b>
- Kaffee, Bier, Wein	
<b>B. Basenüberschüssige Getränke</b>	<b>171</b>
- Quellwasser, Ayurveda-Wasser	
- Verdünnte Frucht-/Gemüsesäfte	
- Zitronenschalente, Kräutertee, Grüner Tee	
<b>III. DIE BASISCHE ERNÄHRUNG IM ALLTAG</b>	<b>176</b>
<b>MIT EMPFEHLUNGEN UND TIPPS FÜR</b>	
<b>EINE GESUNDE ERNÄHRUNG</b>	<b>181</b>
<b>V. NÜTZLICHE ADRESSEN</b>	<b>186</b>
<b>VI. LITERATURVERZEICHNIS</b>	<b>188</b>
<b>VII. REZEPTE</b>	<b>190</b>