

Zu diesem Buch 7

URSACHEN

Die Verdauung: So funktioniert sie	10
Probleme mit dem Magen	12
Wenn der Darm nicht richtig mitspielt	13
Magen- und Darmbeschwerden: So diagnostiziert und behandelt sie die Schulmedizin	16
So helfen Änderungen des Lebensstils	18
Medikamente können nötig sein	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
Die Säurepuffer	
Magen- und Darmprobleme und ein gestörter Säure-Basen-Haushalt	34
Säurebelastung für den ganzen Körper	34
Schlingen macht sauer	35
Sauerstoff- und Energiemangel	37
Die Selbstreinigung ist gehemmt	37

GLEICHGEWICHT

Die Behandlung der Übersäuerung bei Magen- und Darmbeschwerden	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





Die ideale Ernährung – die optimalen Bestandteile	55
Wichtig: viel Ballaststoffe	55
Vermeiden: Säurebildner, Fett und Salz	56
Wertvolle Nahrung bevorzugen	58
Lebensmittel, die Sie sich gönnen sollten	59
Unverträglichkeiten	64

Die ideale Ernährung – so essen Sie gesund	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

Darmsanierung, Darmreinigung und Darmtraining	71
Der Bittersalztrunk	72
Darmtraining	73
Darmmassage	73



ERNÄHRUNG

So ernähre ich mich nach der Säure-Basen-Balance	73
Basenlieferanten	77
Die Sauermacher	78
Was dürfen Sie essen und trinken?	79

Trinken Sie sich gesund	80
Köstlich zubereiten mit Kräutern	81

Sauer oder basisch? Lebensmittel im Überblick	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



Der optimale Nahrungsplan: die tägliche Ernährung auf einen Blick	99
--	----

REZEPTE

Kein Essen ohne Hunger	105
Sachverzeichnis	127



Zu diesem Buch

Zahlreiche chronische Beschwerden lassen sich durch eine ausgewogene Ernährung nach dem Prinzip der Säure-Basen-Balance deutlich bessern. Das Wissen über diese Zusammenhänge – vor einigen Jahren noch kleinen Zirkeln von „Eingeweihten“ vorbehalten – gewinnt zunehmend an Bekanntheit.

Immer mehr Menschen haben inzwischen während einer Kur oder in der Therapie bei naturheilkundlich orientierten Ärztinnen und Ärzten die Erfahrung gemacht, dass ihre Beschwerden durch die praktische Umsetzung des Konzepts der Säure-Basen-Balance deutlich besser werden oder sogar ganz verschwinden. Entscheidend dabei ist es, das Konzept und die Ernährungsrichtlinien der Säure-Basen-Balance in den ganz normalen Alltag integrieren zu können: durch einfach nachzukochende Rezepte für jeden Tag, die das Leben nach der Säure-Basen-Balance attraktiver machen als bloße Nahrungsmitteltabellen; aber auch durch Tipps für das Adaptieren eigener Rezepte und die Verpflegung unterwegs, im Restaurant oder der Kantine.

Diesen Bedürfnissen soll dieses Buch gerecht werden. Es geht auf die Zusammenhänge zwischen Übersäuerung und Problemen mit Magen und Darm sowie auf das Konzept des ausgewogenen Säure-Basen-Haushaltes ein. Das Buch gibt hilfreiche Tipps für die Ernährungsumstellung und liefert praktische Hinweise und schmackhafte, leicht nachzukochende Rezepte für eine dauerhafte Ernährung nach der Säure-Basen-Balance.

Viel Spaß beim Lesen und Umsetzen wünschen Ihnen

Dr. med. Robert M. Bachmann

Dr. Birgit Kofler-Bettschart

Hier werden Sie fündig:
Wenn Sie auf der Suche nach einer wirksamen Unterstützung Ihrer derzeitigen Therapie sind und auch dann, wenn Sie Ihre Magen- oder Darmprobleme schon mithilfe der Säure-Basen-Balance erfolgreich behandeln und nun Tipps und attraktive Rezepte für die tägliche Ernährung suchen.

WICHTIG

Alle Ratschläge gelten grundsätzlich für den gesunden Darm. Bei Darmkrankheiten oder Unverträglichkeiten z.B. der Rezepte können dies Hinweise auf einen funktionsgestörten oder kranken Darm sein. Hier benötigen Sie erfahrene Unterstützung: ein kranker Darm verträgt keine gesunde Nahrung. Siehe auch: www.darmgesund.de