

Zu diesem Buch 7

URSACHEN

Gicht: Beschwerden und ihre Ursachen 10

Was ist Gicht? 10

Gicht: So diagnostiziert und behandelt sie die Schulmedizin 16

So helfen Änderungen des Lebensstils 17

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

Gärungsäuren 30

Säuren von außen 30

Der Körper schützt sich 32

Die Säurepuffer

So hängt Gicht mit einem gestörten Säure-Basen-Haushalt zusammen 34

Säure schmerzt 34

Das Bindegewebe ist belastet 35

Sauerstoff- und Energiemangel 36

Der Darm muss viel leisten 37

GLEICHGEWICHT

Die Behandlung der Übersäuerung bei Gicht 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 und Fett	56
Langsame Kohlenhydrate 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
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 adaptieren Sie Ihre eigenen Rezepte	92
Gesunde Vorräte aus der Gefriertruhe	95
Der optimale Nahrungsplan	99

REZEPTE

Kein Essen ohne Hunger	105
Sachverzeichnis	127