

Vorwort	9
Fitness und Gesundheit	
Fit durch Säure-Basen-Balance	12
Du bist, was Du isst	13
Better-Aging	13
Grundlagen der Säure-Basen-Fitness	14
pH oder die Kraft des Wasserstoffs	15
Wie Säuren unsere Fitness bremsen	15
☼ Magen	16
☼ Blut	17
☼ Lunge	17
☼ Niere	19
☼ Leber	19
☼ Bindegewebe	21
– Die Fettzellen	21
– Die Fibroblasten	22
– Die Mastzellen	22
– Eiweißspeicher Bindegewebe	23
☼ Wechselwirkungen der Organe	24
Fitnessblockaden	26
Was die Energiegewinnung blockiert	26
Saurer Darm, saurer Körper	27
☼ Verdauungsstörungen	27
Säurelieferanten	28
Messparameter	31
Kennzeichen der Humoraldiagnostik	31
☼ Farbe der Haut	31
☼ Oberfläche der Haut	32
☼ Tonus der Haut	32
☼ Haarpracht	34
☼ Nägel	34
☼ Augenbindehaut	34
☼ Mund	35
☼ Zunge	35
☼ Mundgeruch	35
Selbstmessung des pH-Wertes	35
☼ So wird's gemacht	36





Blut-, Urin- und Laktatmessung aus dem Labor	37
☼ Blutmessungen	37
☼ Urinmessung nach Sander	38
☼ Laktatmessung	38

Im Basenland

Basen halten den Körper fit 42

Der Körper 42

☼ Energie und Gesundheit durch richtige Ernährung	42
– F.X. Mayr über Schönheit und Fitness	42
– Gesundheit und Verdauung	43
– Wie esse ich richtig	43
– Was steht auf dem Fitness-Speiseplan	45

☼ Diäten und Fastenkuren: der Energiekick	52
– Die Mayr-Kur	53
– Nicht nur mit Milch und Semmeln	53
– Tee- und Saftfasten	56

☼ Trinken Sie die Säuren weg	56
------------------------------	----

☼ Badekuren halten fit und gesund	57
– Thermalbäder	57
– Basenbäder für zu Hause	57
– Wie wirkt ein Basenbad?	58
– Sauna	59
– Dampfbad	60
– Fußbäder für warme Füße	60
– Tägliches Duschbad	60

Die Muskeln 61

☼ Sport und Bewegung	61
– Das Muskelsystem	61
– Wer rastet, der rostet	62
– Munter und schön durch Bewegung	63

☼ Der medizinische Nutzen von Sport	64
– Was Sport alles schafft	64
– Welche Bewegung ist für mich richtig?	65
– Aerobes und anaerobes Training	65

☼ Massagetherapie	66
-------------------	----

Die Haut 68

☼ So aktivieren Sie Ihr Bindegewebe	68
☼ Abreibungen	68

Fit im Kopf 69

☼ So motivieren Sie sich	69
☼ Entspannung – die Seele baumeln lassen	69
☼ Balsam für Seele und Gemüt	70

Fitness-Praxis

Fitness-Helfer	74
Wasser bedeutet Leben und Energie	74
Fit durch Mineralstoffe	78
☼ Kalium	78
☼ Natrium	79
☼ Calcium	79
☼ Zink	80
☼ Magnesium	81
☼ Eisen	82
☼ Der Fitness auf die Sprünge helfen mit Basenpräparaten – <i>Wie wirken die einzelnen Produkte?</i>	82 83
Der Brottrunk: weniger sauer durch Milchsäure	84
☼ Die leistungsstarke Alternative	85
Naturheilkundliche Begleitung	86
☼ Schüßlersalze	86
☼ Pflanzliche Präparate	86
☼ Leberwickel	87
Fitness-Blocker	88
Hyperinsulinismus: zu viel Insulin	88
☼ Zucker – Der Reiz des Süßen – <i>Der Blutzuckerspiegel</i> – <i>Unterzuckerung und Heißhungerattacken</i>	88 89 90
Vegetative Ermüdung	91
Fitness im Alltag	92
Basisches Kochen	92
☼ Rezepte für Basentage – <i>Suppen</i> – <i>Kartoffeln</i> – <i>Gemüse</i> – <i>Reis</i> – <i>Nudeln</i> – <i>Salate</i>	92 93 94 94 96 96 97
Energetische Drinks	98
Tipps für unterwegs	98
So bleiben Sie auch in Zukunft fit	99
☼ Überprüfen Sie den Erfolg	100
Leben Sie Ihre Fitness jetzt	100
Anhang	102

