

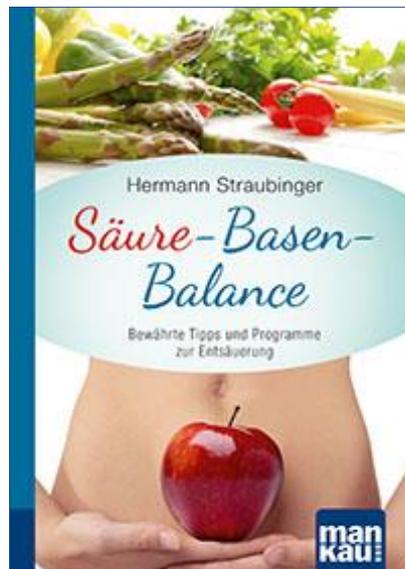
Hermann Straubinger

# Säure-Basen-Balance

Bewährte Tipps und Programme zur Entsäuerung

Kompakt-Ratgeber

Mankau Verlag, 1. Auflage 28. Sept. 2015, WG 1 465  
Klappenbroschur, 127 Seiten, 11,5 x 16,5 cm  
7,99 € (D) / 8,20 € (A), ISBN 978-3-86374-255-3



## Zum Kompakt-Ratgeber:

Fleisch, Fast Food, kohlenstoffhaltige Getränke, Weißmehlprodukte und Zucker stehen beinahe täglich auf unserem Speiseplan. Dabei werden die ernsthaften gesundheitlichen Folgen dieser „kleinen Sünden“ häufig unterschätzt: Auf Dauer und in Mengen genossen, führen sie zu einer Übersäuerung des Körpers und schädigen unseren Organismus. Denn eine ganze Reihe von Krankheitssymptomen wie Müdigkeit und Aufmerksamkeitsmangel, Kopfschmerzen, Gallen- und Nierenleiden, Sodbrennen oder Allergien ist auf ein gestörtes Säure-Basen-Gleichgewicht zurückzuführen.

Dieser praktische Taschenratgeber hilft Ihnen auf leicht verständliche Weise, Ihre Ernährung umzustellen und den gestörten Säure-Basen-Haushalt wieder in die Balance zu bringen.

- Wissenswertes rund um den Säure-Basen-Haushalt
- Ganzheitliche Therapieansätze
- Tipps und Rezepte zur Entsäuerung des Körpers

Das erfolgreiche Programm gegen Übersäuerung: Weniger Stress, mehr Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind die besten Voraussetzungen für ein gesünderes Leben!

## Zum Autor:

**Hermann Straubinger** (geb. 1956) war als Chefredakteur verschiedener Magazine tätig, bevor er sich als freier Journalist mit den Themenschwerpunkten Gesundheit, Fitness und alternative Heilmethoden selbstständig machte. Er ist erfolgreicher Autor, von ihm erschienen sind unter anderem „Übersäuerung. Die besten Tipps für ein harmonisches Säure-Basen-Gleichgewicht Ihres Körpers“ und „Schlank nach Wunsch mit Schüßler-Salzen“. Hermann Straubinger lebt in München.