

# Rezensionen von Buchtips.net

## Ralf Moll: Typgerecht entsäuern

### Buchinfos

Verlag: [Südwest Verlag](#)([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))  
Genre: [Gesundheit](#)  
ISBN-13: 978-3-517-08738-2 ([bei Amazon.de bestellen](#) )  
Preis: 3,44 Euro (Stand: 29. April 2025)

Typgerecht entsäuern und den Stoffwechsel sanft ins Gleichgewicht bringen! Mit diesem Thema beschäftigt sich Ralf Moll und bietet LeserInnen, die ihr Wohlbefinden steigern möchten, eine optimale Begleitung. Er zeigt auf, wie häufig wiederkehrende Symptome wie Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Sodbrennen sanft bekämpft werden können, denn für alle diese Beschwerden kann u.a. eine Übersäuerung verantwortlich sein. Das vorliegende Set bietet AnwenderInnen eine praxisorientierte, kompakte Einführung in das Thema Entsäuerung wie konkrete Ernährungsempfehlungen zu jedem Stoffwechseltyp. Ralf Moll stellt 50 Koch-Karten für eine basenreiche Ernährung vor. Auf den Rezeptkarten finden AnwenderInnen köstliche Tipps für Frühstück, Mittag- und Abendessen, abgestimmt auf den individuellen Stoffwechseltyp.

Ein idealer Begleiter, um einfach und sanft den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen und somit das Wohlbefinden zu steigern.

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lucie Rambauske-Martinek, Dr.](#)  
[13. September 2011]