

# **Basische Ernährung:**

## **Basische Kost für Wohlbefinden und Energie**

### **(Gesundheit durch Säure-Basen- Balance)**

**Reproduktion, Übersetzungen, Weiterverarbeitung  
oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen  
Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige  
Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche  
Zustimmung des Autors nicht gestattet.**

**Copyright © 2024 - Clarissa Lorenz  
Alle Rechte vorbehalten.**





# Inhaltsverzeichnis

Basische Ernährung entdecken: Mehr Energie und Wohlbefinden durch Säure-Basen-Balance	23
Die Welt der Basen: Ein Blick auf die Definition des Begriffs basisch	23
Der PH-Wert im Körper: Ein Gleichgewicht, das du im Blick behalten solltest	24
Vorsicht vor Basenmangel: Die Folgen für deinen Körper	25
Strategien zur Regulation des Säure-Basen-Haushalts: Dein Weg zu einem ausgewogenen Lebensstil	26
Auf Entdeckungsreise in die Welt basischer Lebensmittel	30
Die Magie basischer Lebensmittel: Gesundheit aus der Natur	31
Die Wurzeln der basischen Ernährung: Eine Reise in die Vergangenheit	32
Die Schätze der basischen Ernährung: Wichtige Lebensmittel für ein ausgewogenes Säure-Basen-Verhältnis	33
Säure-Basen-Gleichgewicht: Ein ausgewogener Umgang mit säurebildenden Lebensmitteln	34
Lebensmittel, die deinen Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht bringen	35
Wege zur Linderung einer Übersäuerung des Körpers	36
Die positiven Auswirkungen der basischen Ernährung auf deine Gesundheit	39
Mit einer basischen Ernährung erfolgreich abnehmen	40
Den Einstieg in die basische Ernährung meistern	41
Die Vor- und Nachteile der basischen Ernährung	43
Verschiedene Ansätze zum Intervallfasten als Alternative zur basischen Ernährung	44
Muskelaufbau mit basischer Ernährung: Die richtige Balance finden	45
Fazit: Die Basische Ernährung - Dein Weg zu Gesundheit und Energie	47
Vielfalt der Rezepte: Genussvolle Ernährung für ein basisches Leben	49
Smoothies & Drinks	50
Grapefruit-Drink	50
Karotten-Buttermilch-Drink	50
Primavera	50

Apfelmix	51
Kiwi-Orangen-Cooler	51
Frühstückstrunk	52
Vitamindrink	52
Joghurt-Himbeer-Shake	53
Schokoladen-Orangen-Milch	53
Sommer-Bowle	53
Milch-Frucht-Mix	54
Mona Lisa	54
Cardinal	54
Jogger	55
Himbeer-Shake	55
Blauer Engel	55
<b>Suppen</b>	<b>57</b>
Aromatische Chinasuppe	57
Badische Grünkernsuppe	57
Blumenkohlsuppe	58
Broccolicremesuppe	58
Broccoli-Cremesuppe	59
Cremesuppe mit Lachs	60
Dinkelsuppe mit Zuckershoten	60
Kräutersuppe mit Hähnchenfilet	61
Exotische Spitzkohlsuppe	61
Tomatensuppe	62
Feine Karottencremesuppe	63
Gemüsesuppe mit Käse	63
Gemüsesuppe	64
Herzhafte Aprikosensuppe	64
Grünkern-Radieschen-Suppe	65
Herzhafter Weißkohl-Kürbis-Eintopf	66
Hühnersuppe mit Bananenblüten	66
Mediterrane Gemüsesuppe	67
Kalte Gemüsesuppe	68
 Kartoffelsuppe	 68

Kräuter-Schaumsüppchen	69
Leichte Kohlsuppe	69
Minestrone	70
Scharfe Kartoffelsuppe	71
Misosuppe mit Tofu	72
Pikante, kalte Gemüsesuppe	72
Spargelsuppe mit Tofuklößchen	73
Suppe mit rote Beete	74
<b>Obst</b>	<b>76</b>
Ananas-Rose auf Kiwi-Coulis	76
Chinesischer Obstsalat	76
Apfelmus aus der Mikrowelle	77
Papaya-Schiffchen mit Parmaschinken	77
Zwetschgen-Feigen-Röster	77
Obstsalat mit Karambole und Orangenlikör-Sahne	78
Obstsalat mit Vanillequark und Mandeln	79
Obstsalat mit Pistazienkernen und Ahornsirup	79
Buttermilch-Waffeln mit Obstsalat und Zitronenjoghurt	80
Obstcocktail mit Mascarpone-Schoko-Schaum	81
Winterlicher Obstsalat mit Kokos-Joghurt-Sahne	82
Crêpes mit Obstsalat und Schokosoße	82
Obstsalat mit Stracciatella-Mascarpone-Creme	83
Obstsalat mit Vanille-Mascarpone-Creme	84
Waffeln mit Obstsalat und Schokosoße	85
Aprikosen-Salat mit Haferflocken-Krokant und Limetten-Joghurt	86
Gefüllte Babybananas mit Melone, Johannisbeeren und Kiwi	86
Tropischer Obstsalat mit Kokos-Joghurt	87
Bunter Obstsalat mit Holunder-Joghurt	88
Exotischer Obstsalat mit Piña-Colada-Granita	88
Orangen-Bulgur mit Obstsalat	89
Cremiger Joghurt-Reis mit Obstsalat	90
Dickmilch-Mandel-Creme mit Obstsalat	90
Quinoa-Quark-Auflauf mit Obstsalat	92
Kokos-Milchreis mit Obstsalat	93

Pilze	94
Champignon-Salat	94
Champignon-Toast	94
Rösti mit Champignons	95
Karamellisierte Champignons	95
Käse-Pilz-Aufstrich	96
Pfifferlinge mit Käsekruste	96
Pilze mariniert	97
Shiitake-Pilze in Thymianöl	97
Eier	99
Baked Egg Surprise	99
Eier mit Joghurt-Kräuter-Soße	99
Eierstich	100
Gefüllte Eier	100
Eier-Pilz-Pfanne	101
Kräuter-Omelette	102
Omeletts aus Sprossen	102
Spiegeleier überbacken	103
Verlorene Eier	103
Gemüse & Salate	105
Ananas-Weißkohl-Gemüse	105
Äpfel im Zwiebelbeet	105
Apfelrotkohl	106
Artischocken gebraten	107
Auberginen indische Art	107
Auberginencurry-Indische Art	108
Auberginen-Sesam-Paste	108
Avocado-Salat	109
Baked Beans (gebackene Bohnen)	109
Ofen-Kartoffeln	110
Blumenkohlrohkost	111
Bohnen mit Tomaten und Salbei	111
Bohnensalat mit Rucola	112
Bundmöhren mit Buttermandeln	112

Bunter Gemüsesalat	113
Bunter Gemüse-Salat	113
Buntes Frühlingsgemüse	114
Feldsalat mit Löwenzahn	115
Caldo Verde (Grüne portugiesische Brühe)	115
Chicoree in Avocadocreme	116
Chicoreesalat mit Champignons	116
Auberginen mit Schafskäse	117
Chili vegetarisch	118
Gurkensalat mit Krabben	118
Chinesischer Frühlingssalat	119
Einfaches Salatdressing	119
Fleischtomaten mit Thunfisch gefüllt	120
Eierkuchenrollen mit Spinat	120
Folienkartoffeln mit Dipp	121
Kartoffelgulasch	122
Eierrollen mit Gemüsefüllung	122
Französisches Erbsengemüse	123
Frittiertes Gemüse im Teigmantel	124
Fruchtiger Salat mit Cheese-Dipp	125
Gurken in Schinken gebraten	125
Frühlingssalat	126
Gemischter Salatteller	127
Gedünstete Sojabohnensprossen mit Speck	127
Würziger Gurkendrink	128
Geformte Kichererbsen	128
Gefüllte Kirschtomaten	129
Gefüllte Weinblätter mit Mandelsauce	129
Zwiebeln in der Folie	130
Gegrillte Gemüse-Spieße	131
Kanarische Salzkartoffeln	132
Gegrilltes Gemüse	132
Kartoffel-Kräuter-Dressing	133
Gelber Blumenkohl	133
Gemüsecurry mit Bananen	134

Gemüsepastete mit Paprika, Zucchini und Spinat	134
Gemüseröllchen gegrillt	136
Gemüse-Spieße	136
Geschichtete Gemüseterrine	137
Honigmöhren	138
Griechischer Bauernsalat	138
Kartoffeln Columbine	139
Grüne Bohnen in Specksoße	139
Gurken in Kerbelsahne	140
Gurkengemüse (Mikrowelle)	140
Gurken-Käsetaler	141
Insalata Caprese (Tomaten-Mozzarella)	142
Italienischer Salat	142
Kartoffelsalat mit Brunnenkresse und Ei	143
Karottengemüse	143
Kartoffel-Plätzchen Delhi	144
Kartoffel-Raita	144
Kaviar-Kartoffeln	145
Kefir-Gemüse-Kaltschale	145
Maisbrot	146
Knackiger Gartensalat	146
Kohlrabiaufstrich	147
Krautgulasch	147
Tomatensalat	148
Kürbis-Prinzesskartoffeln	149
Rettich-Möhren-Salat (indisch)	149
Linsen mit Knoblauch und Minze	150
Mangold mit schwarzen Augenbohnen	150
Mangoldröllchen	151
Marinierte Zucchini	152
Möhrenaufstrich	153
Möhrencurry mit Ingwer und Kokos	153
Orangen-Salat mit Rettich und Chicorée	154
Orientalischer Gemüsetopf	154

Oven Fried Potatoes	155
Panierte Frühlingszwiebeln	156
Pettycoat-Salat	156
Pfannengerührter Spargel mit geräuchertem Tofu	157
Pikanter Kartoffelsalat	157
Radicchio mit Orangen und Ziegenkäse gebacken	158
Ratatouille	158
Rettichgemüse	159
Römischer Salat mit Gorgonzola	160
Rosenkohlsalat mit Salbeisahne	160
Sauerkrautsalat	161
Rote-Bete-Salat mit Frischkäse	162
Zucchini mit Rucola-Soße	162
Rote Bete-Spieße	163
Rosenkohl mit Specksoße	163
Rotkohlröllchen mit Putenfüllung	164
Salada de Legumes Comgraode bico (portugiesisch)	165
Schaales Dibbelabbes (saarländ. Kartoffelgericht)	166
Salatviertel mit Radieschen	166
Sauerkraut mit Hummerkrabben	167
Scharfe Bohnenpaste	167
Schmandkartoffeln	168
Schnippelbohnen	169
Sellerie-Gemüse mit Möhren	169
Sommerlicher Gemüseeintopf	170
Spargel mit Schinken	170
Spargelaspik	171
Zucchini mit Rucola-Soße	171
Spargelgemüse mit Zuckerschoten	172
Spinatreis	173
Spargelsalat mit Krevetten	173
Spinat mit Möhren	174
Spinat mit Pinienkernen	174
Zwiebeln geschmort	175
Sprossengemüse mit Paprikaschoten	175

Staudenselleriesalat	176
Süß-sauer eingelegte Gurken	177
Gemüsepflanne	177
Tofuküchlein mit Gemüse	178
Weißkrautsalat mit Ingwer	179
Tomaten mit Blumenkohl-Curry-Quark	179
Zucchini vegetarisch gefüllt	180
Tomaten-Kohlrabi-Salat	180
Tomaten-Oliven-Soße	181
Tomatenragout	181
Tomatensalat mit Bulgur	182
Überbackener Brokkoli	183
Wachteleier auf Endiviensalat	183
Weißkohlsalat	184
Geflügel	186
Brotzeitpfanne	186
Mecklenburger Landbrot mit geräucherter Gänsebrust	187
Gans mit Pilzfüllung	187
Geflügelsalat California Dreaming	188
Hähnchen-Soufflé	189
Hähnchen-Tomaten-Spieße	189
Putensandwich	190
Wachteleier auf Endiviensalat	191
Fleisch	192
Gebackener Schinken auf mecklenburgische Art	192
Tatar mit Pesto	192
Geschmorte Lammkeule	193
Rinderrouladen Babuschka	194
Geschnetzeltes süßsauer	194
Szegediner Gulasch	195
Gulasch mit Eierschwammerln	195
Hackfleisch-Brötchen überbacken	196
Italienisch-griechisches Hack-Blech	197
Kalbsnierchen auf verschiedenen Salaten	197

Schweinefleisch mit Bohnen vietnamesischer Art	198
Kalbsschnitzel en papillote	199
Kalbsschnitzel	200
Orangen-Roastbeef zum Buffet	200
Schweinebauch mit Joghurtoße	201
Roastbeefstreifen in Kerbelgelee	201
<b>Fisch &amp; Meeresfrüchte</b>	<b>203</b>
Fischfrikassee in Blätterteigpasteten	203
Lachs auf Gurken-Dill-Gemüse	203
Fish Nuggets	204
Forelle gefüllt	205
Forellentatar auf Toast	205
Muschelsoße	206
Frittierte Heringe	206
Fischcreme	207
Garnelen-Barbecue	207
Gedünstetes Forellenfilet auf Gemüse	208
Knäcke nach Hafenmeister Art	209
Jakobsmuscheln mit Butter	209
Thunfisch-Dipp	210
Kabeljau indisch	210
Krabben-Cocktail	211
Lachsröllchen	211
Pasta de Sardinhas (portugiesisch)	212
Muffins mit Räucherlachs	213
Muschel-Cocktail	213
Rotbarschfilet auf Kräuter-Rahmsoße	214
Sahne-Matjes	214
Schollenfilets im Gemüsebett	215
Seljodki (Heringe)	216
Seelachs-Filet mit Tomatengemüse	216
Seeteufelspießchen	217
Spaghetti mit Lachs und grünem Spargel	218
Steinbutt gekocht	218

Sushi mit Forellenkaviar	219
Süßsaurer Fisch	220
Thunfisch-Röllchen	220
Thunfisch-Spieße	221
<b>Desserts &amp; Kuchen</b>	<b>223</b>
Aachener Printen	223
Buttertrüffel	223
Apfel-Birnen-Strudel	224
Apfel-Blätterteig-Taler	225
Apfeldatschi vom Blech	225
Apfel-Kirsch-Mohn-Blechkuchen	226
Grieß-Quark-Kuchen	227
Apfelkuchen Elsässer Art	227
Schoko-Crossies	228
Apfeltaschen	228
Fastnachküchlein	229
Schokoladen-Lebkuchen	230
Edelkastanienplätzchen	231
Gewürzkuchen	232
Gedeckte Apfeltorte	232
Himbeertorte	233
Hollerküchle	234
Käsekuchen	234
Waffeln	235
Kirsch-Vanille-Kuchen	236
Kokos Plätzchen	236
Mandelmakrönchen	237
Marmorkuchen	237
Maronentorte Castagnaccio	238
Müsli-Plätzchen	239
Nussplätzchen	239
Chnöiblätze (Fastnachküchlein)	240
Obsttörtchen	241
Marzipankartoffeln	241

Quark-Mandel-Stollen	242
Teepralinen	242
Saftiger Orangenkuchen	243
Schmalz-Plätzchen	243
Schokoplätzchen	244
Spekulatius	245
Windbeutel mit Mocca-Sahne	246
Zitronenherzen	247
Joghurt-Torte	247
Aprikosen-Buttermilch-Sorbet	248
Beerenfrüchteeis	249
Bratapfel	249
Brombeer-Orangen-Sauce	250
Brombeersorbet	250
Zitruscocktail	251
Buttermilch-Erdbeer-Mousse	251
Gepfefferte Melone	252
Crêpes Soufflé	252
Crêpes (Grundrezept)	253
Dörrobst-Spieße	253
Eclairs mit Himbeerquark (Liebesknochen)	254
Erdbeer-Rhabarber-Grütze	255
Erdbeerschaum	255
Feine Tofucreme	256
Früchte-Joghurt	256
Früchtekorb mit Kokos-Joghurt-Sauce	256
Gefüllte Birnen	257
Gefüllte Orangen	258
Grapefruit-Sorbet	258
Grapefruit-Spieße	259
Herbstlicher Obstsalat	259
Joghurt mit Stachelbeeren und Kiwi	260
Leichtes Erdbeerdessert	260
Marillendessert	261

Marmoriertes Eis	261
Melonensalat mit Amaretto-Sahne	262
Nachkriegsschuhsohlen	262
Obstsalat mit Beeren der Saison	263
Orange-Ananas-Fruchteis	263
Orangencreme mit Nüssen	264
Parfait Café mit marinierten Feigen	264
Pikanter Erdbeersalat	265
Pumpernickel-Eis mit Preiselbeeren	265
Rote Grütze aus Dänemark	266
Orangencreme mit Walnüssen	267
Schaumomelette mit Pistazien-Eis und Erdbeersoße	267
Zimtparfait	268
Vanillequark mit Obstsalat	268
Zabaione	269
Zitrusquark	270
<b>Vegane Salate</b>	<b>271</b>
Salat Kunterbunt	271
Deftiger Kartoffelsalat	271
Gemischter Rohkostsalat	272
Cremiger Gurkensalat	272
Möhren-Kohlrabi-Salat	273
Marokkanischer Möhrensalat	273
Zucchini-Kürbis-Salat mit Tofu	274
Granatapfel-Macadamianuss-Blattsalat	275
<b>Vegane Suppen &amp; Eintöpfe</b>	<b>276</b>
Kartoffelsuppe	276
Feine Erbsensuppe	276
Möhrencremesuppe	277
Feuriger Chili-Eintopf	278
Sahniger Spargeleintopf	278
Kürbissuppe Curcurbita	279
<b>Vegane Hauptgerichte</b>	<b>281</b>
Hamburger	281

Rührtofu	281
Spinat Pizza	282
Pizza Salamito	282
Italienische Pizza	283
Lauch-Ananas-Pizza	284
Spaghetti Aglio Olio	284
Spaghetti Carbonara	284
Spaghetti mit Radicchio	285
Spaghetti al Pesto	285
Köstliche Sahnenuedeln	286
Indisch inspiriertes Curry	286
Fruchtiges indisches Reisgericht	287
Chinesisches Kokos-Curry	288
Zwetschgenknödel	289
Deftiges Gulasch	289
Deftiger Grünkohltopf	290
Deftiges Sauerkraut auf Kartoffelbrei	291
Kartoffelgnocchi mit Salbei und Rosmarin	292
Seitan in Champignon-Sahne Sauce	292
Nudelauflauf mit Käsekruste	293
Möhren-Kartoffelpuffer	294
Tiroler Krautfleckerln	294
Krapfen mit Gemüse-(Tofu-)Füllung	295
Gefüllte Spinattaschen	295
Kürbisstrudel	296
Veganer Flammkuchen	297
Gemüsespieße	297
Vegan-Lasagne	298
Apfelrotkohl	299
<b>Vegane Basisrezepte &amp; Beilagen</b>	<b>300</b>
Bunter Reis	300
Waffelteig	300
Heller Pizza-Grundteig	301
Scharfes Mango Chutney	301

Schnelle Gemüsepfanne	302
Gemüsebällchen	302
Tofu-Tzatziki	303
<b>Vegane Brote &amp; Brötchen</b>	<b>305</b>
Sesam-Vollkornbrot	305
Kürbis-Brot	305
Ciabatta-Brot	306
Süße Rosinenbrötchen	307
<b>Vegane Brotaufstriche &amp; Snacks</b>	<b>309</b>
Champignon-Aufstrich	309
Misobutter	309
Toast Hawaii	309
Vegane Sushiröllchen	310
<b>Vegane Dips, Dressings &amp; Saucen</b>	<b>312</b>
Fruchtige Currysauce mit Seidentofu	312
Orangendressing	312
Apfeldressing	313
Sahniges Senfdressing	313
Lopino Dip	313
<b>Vegane Kuchen, Torten &amp; Muffins</b>	<b>315</b>
Butterkuchen	315
Mohnschnitten	316
Mandel-Orangen-Kuchen	316
Zwetschgenkuchen vom Blech	317
Schoko-Kirsch-Torte	318
Mokka-Nuss-Torte	319
Phänomenale Ostertorte	320
Möhren-Dinkel-Muffins	321
Blaubeer-Kokos-Muffins	321
Bananen-Muffins	322
<b>Vegane Desserts &amp; Süße Kleinigkeiten</b>	<b>324</b>
Mousse au Chocolat	324
Rote Grütze	324
Orangenraum - Vanillepudding mit Orangenfilets	325

Kokosmakronen mit Zartbitterschokolade	325
Schokolade-Kokos-Konfekt „Bounty“	326
Schokocrossies	326
Buchweizenpfannkuchen	327
Vanillecreme-Strudel	328
Tofu-Mohn-Strudel	328
Vanille-Cremeschnitten	329
Apfeltaschen	329
Vanillekipferln	330
Kastanienherzen	331
Trüffel	331
Rumkugeln	332
<b>Vegane Getränke &amp; Eis</b>	<b>333</b>
Coco Kiss	333
Vitamindrink	333
Hollersirup	333
Feuriger Kakao	334
Ingwer-Gewürztee	334
Eiskaffee	335
Heiße Liebe	335
Bananensplit	335
Bananen-Kokos-Eis	336
Orangen-Schoko-Eis	336
Fruchtiges Mango Eis	337
<b>Selbstgemachtes, erfrischendes Aroma-Wasser mit Früchten und Kräutern</b>	<b>338</b>
Was ist erfrischendes und gesundes Vitamin-Wasser?	338
Die Wirkung von Elektrolyten auf deinen Organismus	340
Warum ist Wasser für deinen Stoffwechsel so wichtig?	342
Erfrischendes Aroma-Wasser mit Früchten: Trink dich gesund und erlebe puren Geschmack!	345
Erfrischung pur: Leckeres Vitamin-Wasser aus einer Vielzahl von Obstsorten	345
Welche Gesundheitsvorteile haben diese Obstsorten im Aroma-Wasser?	347

Die Ananas - Dein exotischer Vitaminlieferant	347
Äpfel - Gesundheit im Knuspertrend	348
Beeren - Die schlanken Vitaminbomben	349
Granatäpfel - Die vielseitige Heilfrucht	349
Die Grapefruit - Bitter und Gesund	350
Kirschen - Die fruchtigen Gesundheitsbooster	350
Kiwi - Die exotische Vitaminbombe	351
Mango - Die süße Tropenfrucht mit vielen Vorzügen	351
Melonen - Saftige Wasserspender für dein Vitamin-Wasser	352
Orangen - Die vielseitigen Vitaminbomben	353
Weintrauben - Kleine Früchte mit großer Wirkung	353
Zitronen - Die Allzweckwaffe in der Küche und für die Gesundheit	354
Erfrischendes Aroma-Wasser mit Kräutern: Trink dich gesund und erlebe puren Geschmack!	355
Erfrischung pur: Leckeres Vitamin-Wasser aus einer Vielzahl von Kräutern	355
Welche Gesundheitsvorteile haben diese Kräuter im Aroma-Wasser?	357
Basilikum - Balsam für Körper und Geist	357
Dill - Die Kraft des Dills	357
Fenchel: Ein vielseitiges Gemüse mit Superkräften	358
Lavendel: Mehr als nur ein Duftspender	358
Melisse: Das Kraut für Entspannung und Verdauung	359
Minze: Die erfrischende Allzweckwaffe	359
Rosmarin: Mehr als nur ein Gewürz	360
Salbei: Mehr als ein Gewürz für Pasta	360
Thymian: Mehr als nur ein Gewürz für die Küche	361
Blumen im Vitamin-Wasser: Ein Augenschmaus mit gesundheitlichem Nutzen	361
Detox Rezepte zum Abnehmen - Trink dich gesund und erlebe puren Geschmack!	362
Warum Detox wichtig ist und wie es funktioniert	362
Wie starte ich meine Detox-Phase?	365
Welche Gesundheitsvorteile haben diese Zutaten im Detox-Wasser?	368
Ingwer - Die Powerknolle für dein gesundes Vitamin-Wasser	368
Zimt - Das Gewürz mit vielseitiger Heilkraft für dein Vitamin-Wasser	369

Cayennepfeffer - Die faszinierenden Wirkungen eines scharfen Gewürzes	370
Gesund und fit durch Detox: Dein Weg zu mehr Energie und Wohlbefinden	371
Vitaminreiches Wasser für Sportler: Die Relevanz von Vitaminen und Nährstoffen im Sportleralltag	372
Vitamin B für Sportler: Die Energiequelle für Körper und Geist	373
Vitamin C: Die Geheimwaffe für Sportler und ihre Abwehrkräfte	374
Vitamin D für Sportler: Das Sonnenvitamin für Energie und Gesundheit	375
Vitamin E für Sportler: Der Schutzschild für Zellen und Leistung	376
Vitamin K für Sportler: Der unsichtbare Wächter unserer Gesundheit	377
Vitamine und Mineralstoffe im Sport: Ein Blick auf den erhöhten Bedarf und mögliche Mangelerscheinungen	378
Kalium für Sportler: Das Energie-Mineral für Sportler und Läufer	379
Magnesium für Sportler: Ein Schlüsselmineral für deine Sportleistung	380
Die Rolle von Natrium für Sportler: Flüssigkeitsregulation und Leistung	381
Gesunde Trinkgewohnheiten für dein Wohlbefinden	382
Warum richtiges Trinkverhalten so wichtig ist	382
Die richtigen Trinkgewohnheiten entwickeln	383
Die richtige Menge Wasser trinken	383
Wasser beim Sport	383
Wasser: Dein unsichtbarer Begleiter zu Gesundheit und Wohlbefinden	384