

Inhalt

Varwort: Säure-Basen-Diät – genussvoll abnehmen 6

Wissenswertes über das Säure-Basen-Programm 8

Die Säure-Basen-Diät in vier Wochen 10

Der Säure-Basen-Haushalt 14

Ernährung und Säure-Basen-Haushalt 24

Folgen für den Stoffwechsel 29

Übersäuerung führt zu Beschwerden 38

Mit Suppenfasten den Körper reinigen 50

Die Basenwoche – Energie auf dem Teller 58

Die 70/30-Regel für die Säure-Basen-Diät 66

14 Tipps für einen basischen Alltag 69

Motivation und Begeisterung 74

Yoga und Ausdauerbewegung 78

Rezepte für den Säure-Basen-Haushalt 84

Phase 1 – Das Suppenfasten 86

Phase 2 – Die Basenwoche 102

Phase 3 – Die 70/30-Regel 118

Rezeptregister 157

Adressen und Literatur 159

Impressum 160