

- 5 **Vorwort**
- 7 **Warum so sauer?**
- 8 **Unser Säure-Basen-Haushalt**
- 8 Die dynamische Balance von Säuren und Basen
- 9 Eine Übersäuerung verläuft schleichend
- 11 Unser Ziel: Basenreserven aufbauen – Säuren loswerden

Rezepte mit Säure-Basen-Wegweiser

Alle Rezepte im Buch sind selbstverständlich basisch. Je nach Anzahl der Basensteine – 1, 2 oder 3 – sehen Sie auf einen Blick, wie stark deren Einfluss auf Ihre Säure-Basen-Bilanz ist.

- 15 **Basenfreundliche Ernährung ist gesund**
- 15 10 Tipps für basisches Kochen und Essen
- 18 Einkaufs- bzw. Vorratsliste
- 20 Kleine Warenkunde:
die Top-Basenspender
- 24 Mineralwasser hat Basen-Power
- 30 Basische Teerezepte
- 31 So unterstützen Sie die Entsäuerung
- 37 **Die Genießer-Rezepte**
- 38 Frühstücksideen und Getränke
- 52 **Kleinigkeiten**
- 82 **Hauptgerichte**
- 120 **Feine Desserts, Brot und Kuchen**
- 138 **Zum Weiterlesen**
- 138 **Sachregister**
- 139 **Rezept- und Zutatenregister**
- 144 **Der Säure-Basen-Wegweiser**