

5 Vorwort

7 Warum so sauer?

8 Unser Säure-Basen-Haushalt

9 Die dynamische Balance von Säuren und Basen

10 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 Basensteinen – 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