

INHALT

Einleitung

Dr. Stephan Domenig, Ärztlicher Leiter,
Original F.X. Mayr Gesundheitszentrum

8

Kapitel 1: Was ist die Basenkur?

Was ist die Basenkur?	12
Der pH-Wert – die Wissenschaft hinter der Kur	14
Was verursacht einen Säureüberschuss im Körper?	16
Wie die Basenkur helfen kann	21
Balance ist Schönheit	25

Kapitel 2: Warum brauchen Sie die Basenkur?

Der westliche Lebensstil	28
Von innen heraus	32
Wenn Ihr System nicht rund läuft	36
Gut essen, gut leben, gut altern	39

Kapitel 3: Grundlagen der Basenkur

Prinzipien der Basenkur	44
1. Achtsam sein	46
2. Wie wir essen	48
3. Was wir essen	50
4. Wann wir essen	52
5. Wie viel wir essen	53
6. Ausreichend trinken	54
7. Regelmäßig bewegen	56
8. Den Organismus reinigen	57
9. Die Umgebung gestalten	59
10. Den eigenen Rhythmus finden	60

Kapitel 4: Vorbereitungen auf die Basenkur

Ihr Leben mit der Basenkur	64
Saure Lebensmittelgruppen	67
Basische Lebensmittelgruppen	70
20 basische Superfoods	80
Die Basenküche	84

Kapitel 5: Die 14-Tage-Basenkur

Der Einstieg	96
Einkaufsliste für die erste Woche	100
Tag eins bis sieben	102
Das Verfestigen Ihrer Kur	116
Einkaufsliste für die zweite Woche	118
Tag acht bis vierzehn	120
Nach der Kur	134

Kapitel 6: Die Rezepte

Tees	138
Suppen	142
Brotaufstriche	148
Frühstück	150
Mittagessen	153
Abendessen	164
Öle, Saucen und Dressings	168

Häufig gestellte Fragen	170
Rezeptverzeichnis	173
Schlagwortregister	174
Dank	176