

|   |          |   |           |
|---|----------|---|-----------|
| <b>Typgerecht entsäuern –<br/>die Grundlagen ...</b>              | <b>6</b> | <b>Typgerecht entsäuern –<br/>die Praxis</b>            | <b>56</b> |
| Endlich richtig entsäuern   | 8        | Das Ernährungsnaturell im<br>Säure-Basen-Gleichgewicht  | 58        |
| Übersäuert – was ist das?   | 11       | Das Bewegungsnaturell im<br>Säure-Basen-Gleichgewicht   | 68        |
| Säure-Basen-Check   | 14       | Das Empfindungsnaturell im<br>Säure-Basen-Gleichgewicht | 77        |
| Erfolge durch typgerechte Entsäuerung                             | 15       | Intensive Entsäuerung als typgerechte<br>Fastenwoche    | 90        |
| »Welches Naturell sind Sie?«                                      | 18       |   |           |
| Das Ernährungsnaturell, der Kapha-Typ                             | 22       |   |           |
| Das Bewegungsnaturell, der Pitta-Typ                              | 25       |   |           |
| Das Empfindungsnaturell, der Vata-Typ                             | 27       |   |           |
| Mischnaturelle  | 29       |   |           |
| Mehr Leistung durch Säure-Basen-Regulation                        | 30       |   |           |
| Die Regulationsorgane   | 44       |   |           |
| <b>Die typgerechte<br/>Entsäuerungswoche<br/>für zu Hause</b>     |          |   |           |
| <b>98</b>   |          |   |           |
| Tipps zur Vorbereitung und<br>Durchführung                        | 100      |   |           |
| <b>Entsäuerungswoche für das<br/>Ernährungsnaturell</b>           | 103      |   |           |
| Leinöl-Frühstückscreme mit Kokos                                  | 104      |   |           |
| Babyspinat mediterran mit scharfem<br>Rösttofu                    | 105      |   |           |
| Lauwarmer Zucchini-Champignon-Salat<br>mit Radieschen-Vinaigrette | 106      |   |           |
| Kapha-Müsli mit Beeren  | 107      |   |           |
| Helles Gemüse mit scharfer<br>Kräuter-Senf-Sauce                  | 108      |   |           |
| Vollkornbrot mit warmem<br>Schnittlauch-Tofu-Topping              | 109      |   |           |
| Kokoswasser-Papaya-Drink  | 109      |   |           |
| Blattsalat mit Dinkelcrêpe  | 110      |   |           |
| Räuchertofu-Salat mit Zwiebelvinaigrette                          | 111      |   |           |
| Bananen-Orangen-Smoothie mit<br>Passionsfrucht                    | 111      |   |           |
| Lauchzwiebelcurry zu Naturreis                                    | 112      |   |           |
| Maismehltortilla mit Sprossen                                     | 113      |   |           |
| Scharfe Leinölcreme mit Kiwi-Ingwer-Sauce                         | 114      |   |           |
| Rosenkohl-Kartoffel-Auflauf mit Chili                             | 114      |   |           |
| Topinambur-Fenchel-Suppe  | 115      |   |           |
| Rote-Bete-Paprika-Smoothie mit Petersilie                         | 116      |   |           |
| Blumenkohl mit Kräuterpolenta                                     | 116      |   |           |
| Pellkartoffeln mit Kapha-Leinöl-Dip                               | 117      |   |           |

|  |     |
|--|-----|
| Dinkelbrötchen mit Mango-Sesam-Mus                             | 117 |
| Fruchtiger Topinambur-Salat                                    | 118 |
| Glasierte Zwiebeln mit Graffiti-Reis                           | 119 |
| <b>Entsäuerungswoche für das Bewegungsnaturell</b>             |     |
| Marmoriertes Knuspermüsli                                      | 122 |
| Bunter Salatteller mit Sonnenblumenkernen                      | 122 |
| Pellkartoffeln mit Pitta-Leinöl-Dipp                           | 123 |
| Ananas mit Feigenkompott                                       | 124 |
| Basmatireis mit Kürbis   | 125 |
| Chicorée mit Avocado-Kresse-Dipp                               | 125 |
| Vollkornbrötchen mit Schnittlauch                              | 126 |
| Blumenkohlgratin in Kichererbsenkruste<br>mit Feldsalat        | 127 |
| Löwenzahnsalat   | 128 |
| Leinöl-Früchte-Frühstückscreme                                 | 128 |
| Süß-saure Süßkartoffeln  | 129 |
| Kräuteromelett   | 130 |
| Frischkornmüsli mit Birne und Heidelbeeren                     | 131 |
| Pasta mit Kürbiskern-Artischocken-Pesto<br>und Radicchio-Salat | 131 |
| Kohlrabi-Champignon-Carpaccio mit<br>zweierlei Dips            | 132 |
| Roggenschrotbrot mit Kichererbsen-<br>Tomaten-Aufstrich        | 133 |
| Schnittlauchpfannkuchen mit Tofu-Rosso                         | 133 |
| Rösti mit Rucola   | 134 |
| Ananasmüsli mit Sanddornfruchtsauce                            | 134 |
| Flammkuchen mit Kopfsalat                                      | 135 |
| Gebratener Tofu auf Vollkornbrot                               | 136 |
| <b>Entsäuerungswoche für das Empfindungsnaturell</b>           |     |
| Dinkelmischbrot mit Cashew-Apfel-Aufstrich                     | 140 |
| Pellkartoffeln mit Vata-Leinöl-Creme                           | 141 |
| Fenchel-Cantaloupe-Suppe                                       | 141 |
| Pfirsichmüsli  | 142 |
| Kokos-Lauch-Spinat mit glasierten<br>Süßkartoffeln             | 142 |
| Brot mit Karottenpesto   | 143 |
| Dinkelgrießbrei mit Blutorange und<br>gerösteten Mandeln       | 143 |
| Bandnuudeln in Avocado-Kräuteröl                               | 144 |
| Gemüseplatte mit Nusskartoffeln                                | 145 |
| Kartoffelbrot mit Pinienkern-<br>Cranberry-Avocadoaufstrich    | 146 |
| Herzhafte Süßkartoffelspeise                                   | 147 |
| Süßer Buchweizen mit Kokos und Aprikosen                       | 148 |
| Mandelmusmüsli mit Früchten                                    | 148 |
| Hirse mit Asiagemüse   | 149 |
| Süßkartoffel-Tomaten-Suppe                                     | 150 |
| Vata-Leinöl-Frühstück  | 151 |
| Nudeln mit Pesto und Karottensalat                             | 151 |
| Grünkern-Curry-Nocken mit Zucchinigemüse                       | 152 |
| Kirschpfannkuchen  | 152 |
| Polenta in Roter-Bete-Sahnesauce                               | 153 |
| Gersten-Graupen-Eintopf  | 154 |
| Register   | 155 |
| Adressen   | 159 |
| Bücher, Impressum und Bildnachweis                             | 160 |