

Typgerecht entsäuern – die Grundlagen ... 6

Endlich richtig entsäuern	8
Übersäuert – was ist das?	11
Säure-Basen-Check	14
Erfolge durch typgerechte Entsäuerung	15
»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

Typgerecht entsäuern – die Praxis 56

Das Ernährungsnaturell im Säure-Basen-Gleichgewicht	58
Das Bewegungsnaturell im Säure-Basen-Gleichgewicht	68
Das Empfindungsnaturell im Säure-Basen-Gleichgewicht	77
Intensive Entsäuerung als typgerechte Fastenwoche	90

Die typgerechte Entsäuerungswoche für zu Hause 98

Tipps zur Vorbereitung und Durchführung	100
Entsäuerungswoche für das Ernährungsnaturell	103
Leinöl-Frühstückscreme mit Kokos	104
Babyspinat mediterran mit scharfem Rösttofu	105
Lauwarmer Zucchini-Champignon-Salat mit Radieschen-Vinaigrette	106
Kapha-Müsli mit Beeren	107
Helles Gemüse mit scharfer Kräuter-Senf-Sauce	108
Vollkornbrot mit warmem Schnittlauch-Tofu-Topping	109
Kokoswasser-Papaya-Drink	109
Blattsalat mit Dinkelcrêpe	110
Räuchertofu-Salat mit Zwiebelvinaigrette	111
Bananen-Orangen-Smoothie mit 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	
Glasierter Zwiebeln mit Graffiti-Reis	119	
Entsäuerungswoche für das		
Bewegungsnaturell	121	
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		
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		
und Radiccio-Salat	131	
Kohlrabi-Champignon-Carpaccio mit		
zweierlei Dips	132	
Roggenschrotbrot mit Kichererbsen-		
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	
Entsäuerungswoche für das		
Empfindungsnaturell	139	
Dinkelmischbrot mit Cashew-Apfel-Aufstrich	140	
Pellkartoffeln mit Vata-Leinöl-Creme	141	
Fenchel-Cantaloupe-Suppe	141	
Pfirsichmüsli	142	
Kokos-Lauch-Spinat mit glasierten		
Süßkartoffeln	142	
Brot mit Karottenpesto	143	
Dinkelgrießbrei mit Blutorange und		
gerösteten Mandeln	143	
Bandnudeln in Avocado-Kräuteröl	144	
Gemüseplatte mit Nusskartoffeln	145	
Kartoffelbrot mit Pinienkern-		
Cranberry-Avocadofaufstrich	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 Zucchini-gemüse	152	
Kirschpfannkuchen	152	
Polenta in Roter-Bete-Sahnesauce	153	
Gersten-Graupen-Eintopf	154	
Register	155	
Adressen	159	
Bücher, Impressum und Bildnachweis	160	