

Inhalt

Vorwort: Säure-Basen-Diät – genussvoll abnehmen 6

Wissenswertes über das Säure-Basen-Programm 8

| | |
|--|----|
| Die Säure-Basen-Diät in vier Wochen | 10 |
| Der Säure-Basen-Haushalt | 14 |
| Ernährung und Säure-Basen-Haushalt | 24 |
| Folgen für den Stoffwechsel | 29 |
| Übersäuerung führt zu Beschwerden | 38 |
| Mit Suppenfasten den Körper reinigen | 50 |
| Die Basenwoche – Energie auf dem Teller | 58 |
| Die 70/30-Regel für die Säure-Basen-Diät | 66 |
| 14 Tipps für einen basischen Alltag | 69 |
| Motivation und Begeisterung | 74 |
| Yoga und Ausdauerbewegung | 78 |

Rezepte für den Säure-Basen-Haushalt 84

| | |
|----------------------------|-----|
| Phase 1 – Das Suppenfasten | 86 |
| Phase 2 – Die Basenwoche | 102 |
| Phase 3 – Die 70/30-Regel | 118 |
| Rezeptregister | 157 |
| Adressen und Literatur | 159 |
| Impressum | 160 |