

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