

## 9 Die basische Welt entdecken

### 10 Basenernährung – die Basics

- 10 Wie es mir erging
- 11 Test: Spielen Säuren in deinem Alltag überhaupt eine Rolle?
- 14 Saure und basische Lebensmittel
- 20 Die fünf wesentlichen Säurebildner
- 22 Deine ersten Schritte in Richtung basisch
- 24 Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße – alles erlaubt

### 31 Wie die Umstellung funktioniert

- 32 Anfangen, aber wie?
- 32 Dein bisheriger saurer Alltag
- 36 Test: Überprüfe deine Gewohnheiten
- 38 Dein basischer Alltag
- 40 Basisch fit durch den Tag
- 47 Bewegung hilft bei der Entgiftung
- 48 Basische Körperpflege und Anwendungen
- 50 Vorbereitungen und Einkauf
- 55 Basenreiche Lebensmittel von A bis Z
- 70 Süßigkeiten und Knabbereien
- 72 Superfoods – Energiespender
- 77 Basenreiche Alternativen auf einen Blick

## 79 Die Einsteigerwoche

### 80 Sieben basenreiche Tage

- 80 Meine Basenwoche: Rezepte und Tipps
- 88 Frühstücksrezepte
- 98 Rezepte für mittags und abends
- 124 Rezepte für Snacks
- 126 Eine Alternative: Einstieg »light« über einen Monat
- 126 Einstieg »light« über eine Woche

### 129 Basisch fit und schön

- 130 Beauty und Entspannung durch basische Körperpflege
- 130 Hautprobleme und ihre Ursachen
- 136 Iss dich schön
- 136 Schönheit kommt von innen
- 138 Schönheitsbooster – die Top Five
- 142 Wie wichtig ist das Deo?
- 142 Spezialbäder befreien von Säuren
- 144 Gesichts- und Körperpflege
- 146 Die drei Säulen der Säure-Basen-Balance

### 147 Rezeptverzeichnis

### 148 Sachverzeichnis