

INHALT

VORWORT	5
WIE BEI MIR ALLES BEGANN	6
Eine neue Welt	6
Nie wieder Diät	7
Alles auf Anfang	8
Einmal basisch, immer basisch	9
DIE SACHE MIT DEN SÄUREN: KLEINE KÖRPERKUNDE	10
Sauer oder basisch?	10
Was ist der pH-Wert?	11
Weitreichende Folgen	11
Formen der Übersäuerung	12
BIST DU AUCH SAUER?	14
BASENERNÄHRUNG: DIE BASICS	16
Vollwertige Ernährung	16
Was ist denn jetzt alles sauer?	16
Grünes Licht für Grün	17
Gesundes Futter für den Darm	17
80:20-Regel	17
Fleisch ist nicht tabu	18
Und was ist mit Süßem?	18
Regelmäßig essen	19
Besser Finger weg	19
MEINE TOP-TEN-BASENFOODS	20
MEINE LIEBSTEN BASENKRÄUTER UND -GEWÜRZE	24
SO GELINGT DIE UMSTELLUNG	26
Keine Angst vor Veränderung!	26
Step by step	26

Sich selbst wertschätzen	26
Selbst kochen	26
Richtig zubereiten	28
Ernährungstagebuch	28
Gegen Heißhunger	28
Nicht aufgeben!	28
Schluss mit Verboten ...	29
... und mit Kalorienzählen	29
MONIS BASEN-STECKBRIEF	30
NICHT VERGESSEN: VIEL TRINKEN	32
Gleichmäßig trinken	32
Die idealen Durstlöscher	34
SCHLUSS MIT SAUER – WAS DU SONST	
NOCH TUN KANNST	35
Regelmäßige Bewegung	35
Bewusstes Atmen	36
Guter Schlaf	36
Basenbäder	36
MEINE WUNDERBAREN BASENREZEPTE	38
FRÜHSTÜCK	40
SALATE, SUPPEN & SNACKS	76
HAUPTGERICHTE	114
SÜSSES	146
Register	162
Impressum	166