

# Inhalt

<b>EINLEITUNG</b>	<b>11</b>
<b>ERNÄHRUNG</b>	<b>15</b>
<i>Das Problem</i>	15
<i>Wieso basisch?</i>	16
<i>Übersäuerung vs. Azidose</i>	17
<i>Die Selbstheilungskräfte</i>	19
<i>Wie funktioniert die basische Ernährung?</i>	22
<i>Die Zeit dazwischen</i>	24
<i>Die Chronobiologie</i>	25
<i>Das Mikrobiom</i>	25
<i>Der Moralapostel – oder doch nicht?</i>	27
<i>Chemische Supplementierung</i>	30
<i>Wissenschaftliche Beweise</i>	32
<b>BEWEGUNG</b>	<b>35</b>
<i>Zum Laufen geboren</i>	35
<i>Gesundheitliche Effekte</i>	36
<i>Es geht viel mehr, wenn man viel mehr geht</i>	40
<i>Bewegung und Natur</i>	41
<b>PSYCHE</b>	<b>45</b>
<i>Digitalisierung und Stress</i>	45
<i>Der Schlaf</i>	48
<i>Das Glück ist kein Vogel</i>	49
<i>Methoden zur Stressreduktion</i>	50
<i>„Mir reicht’s – ich geh baden“</i>	55
<i>Das Schönste kommt zum Schluss</i>	57
<i>Jetzt kann’s losgehen</i>	58
<b>DIE DO-IT-YOURSELF-BASENWOCHE</b>	<b>60</b>
<b>TAG 1</b>	<b>62</b>
<i>Frühstück</i>	65
<i>Mittagessen</i>	66
<i>Abendessen</i>	69
<i>Bewegungsübung</i>	70
<i>Entspannungsübung</i>	71

**TAG 2** **73**

<i>Frühstück</i>	75
<i>Mittagessen</i>	76
<i>Abendessen</i>	79
<i>Bewegungsübung</i>	80
<i>Entspannungsübung</i>	81

**TAG 3** **82**

<i>Frühstück</i>	85
<i>Mittagessen</i>	86
<i>Abendessen</i>	89
<i>Bewegungsübung</i>	90
<i>Entspannungsübung</i>	91

**TAG 4** **93**

<i>Frühstück</i>	95
<i>Mittagessen</i>	96
<i>Abendessen</i>	99
<i>Bewegungsübung</i>	100
<i>Entspannungsübung</i>	101

**TAG 5** **102**

<i>Frühstück</i>	105
<i>Mittagessen</i>	106
<i>Abendessen</i>	109
<i>Bewegungsübung</i>	110
<i>Entspannungsübung</i>	111

**TAG 6** **113**

<i>Frühstück</i>	115
<i>Mittagessen</i>	116
<i>Abendessen</i>	119
<i>Bewegungsübung</i>	120
<i>Entspannungsübung</i>	121

<b>TAG 7</b>	<b>122</b>
<i>Frühstück</i>	125
<i>Mittagessen</i>	126
<i>Abendessen</i>	129
<i>Bewegungsübung</i>	130
<i>Entspannungsübung</i>	131
 <b>EXTRAS</b>	 <b>133</b>
<i>Granola</i>	135
<i>Glutenfreies Buchweizenbrot</i>	136
<i>Gekeimte Mungbohnen</i>	139
 <i>Nachwort</i>	 141
<i>Die Autoren</i>	142
 <b>ANHANG</b>	 <b>144</b>
<i>Lebensmitteltabelle</i>	146
<i>Befindlichkeitstabelle</i>	148
<i>Rezeptverzeichnis</i>	151
<i>Quellenangaben und weiterführende Literatur</i>	154
<i>Stichwortverzeichnis</i>	155
<i>Das Herstellungsteam</i>	159