

INHALT

EINLEITUNG	4	Element #2: Wasser	31
		Element #3: Atmung	32
		Element #4: Bewegung	33
		Element #5: Mentales Entschlacken	35
ERNÄHRUNG AUF DEM PRÜFSTAND	8	EXTRA: BASISCHE BEAUTY-EINHEITEN	38
WAS ERNÄHRUNG BEDEUTET	10	BASISCH UND NÄHRSTOFFREICH – SO GEHTS	40
Falsche Ernährung macht krank	10	Basische Ernährung	40
Ernährung früher und heute	10	Das 80:20-Prinzip	40
Ein besseres Bewusstsein für die Ernährung entwickeln	13	Langfristig denken	41
Der Säure-Basen-Haushalt: mein Weg zur basischen Ernährung	15	Die perfekte Kombination: basisch und nährstoffreich	42
DER SÄURE-BASEN-HAUSHALT	16	BASISCHE UND SAURE LEBENSMITTEL	44
Wie funktioniert unser Körper?	16	Basische Lebensmittel	44
Übersäuerung	18	EXTRA: KEIME UND SPROSSEN	48
Wie sauer bist du?	19	Gute Säurebildner	51
EXTRA: SÄURE-BASEN-SELBSTTEST	20	Saure Lebensmittel und basische Alternativen	53
Der pH-Wert	22	EXTRA: KLEINE BASENHelfER	60
DIE REGULATIONSSYSTEME DES KÖRPERS	24	WELCHE NÄHRSTOFFE BRAUCHT DER KÖRPER?	62
Gut funktionierende Puffersysteme	24	Die Körperzellen richtig ernähren	62
Die Aufgaben unserer Organe	25	Makronährstoffe und Mikronährstoffe	63
MEINE SÄURE-BASEN-FORMEL	28	Kohlenhydrate	64
FÜNF ELEMENTE FÜR MEHR BALANCE	30	Fette	66
Element #1: Ernährung	30	Proteine	68
		Wasserlösliche und fettlösliche Vitamine	70

Mineralstoffe: Mengen- und Spurenelemente	70	Cashew-Frischkäse	122
Vitamin- und Mineralstoffbedarf	70	Hummus	124
Eat the Rainbow – sekundäre Pflanzenstoffe	76	Tomaten-Paprika-Aufstrich	126
		Schokocreme	128
		Himbeermarmelade	130
EXTRA: TIPPS FÜR DEINE SÄURE-BASEN-BILANZ	78	SALATE UND BOWLS	132
		Süßkartoffel-Pfirsich-Salat	134
		Erdbeer-Rucola-Salat	136
		Gurke-Kohlrabi-Salat	138
DAS ERNÄHRUNGSKONZEPT UMSETZEN	80	Hirsesalat	140
Lass dir Zeit	80	Rainbow-Bowl	142
So bleiben die Mikronährstoffe erhalten	80	Lauwarme Herbst-Bowl	144
Rezepte für jeden Geschmack	81	Brokkoli-Power-Bowl	146
		Green Bowl	148
FRÜHSTÜCK	82	EXTRA: DRESSINGS	150
Apfel-Karotten-Porridge	84		
Golden Porridge	86	SUPPEN UND HAUPTGERICHTE	154
Schokoporridge	88	Rote-Bete-Suppe	156
Sommerliche Beerenschale	90	Wildkräutersuppe	158
Feel-Good-Smoothie-Bowl	92	Kürbis-Karotten-Suppe mit Kurkuma	160
Joghurt mit Granola	94	Quinoa mit Gemüse und Avocado creme	162
Süßkartoffeltoast	96	Dinkelnudeln mit Artischocken	164
SMOOTHIES UND DRINKS	98	Jackfruit-Chili	166
Inner-Glow-Smoothie	100	Kürbis-Grünkohl-Pfanne	168
Heidelbeer-Bananen-Smoothie	102	Inner-Glow-Curry	170
Pfirsich-Karotten-Smoothie	104	Buntes Ofengemüse mit Tomatensauce	172
Power-Matcha-Smoothie	106	SWEETS	174
Immunbooster Shot	108	Buchweizenwaffeln mit Apfelmus	176
Goldene Milch	110	Pannacotta mit Beerensauce	178
Warme Gewürzschokolade	112	Nicecream	180
BROT UND AUFSTRICHE	114	Himbeer-Raw-Cake	182
Buchweizenbrötchen	116	Erdmandelcookies	184
Saatenbrot	118	Energy-Balls	186
Saaten cracker	120		