

# Liebe Leserin, lieber Leser,

mit diesem Buch möchte ich den Beweis antreten, dass man abwechslungsreich kochen, genussvoll essen und gleichzeitig etwas Gutes für seine Gesundheit tun kann. Wie wäre es zum Beispiel mit geschäumter Sojamilch mit Kirschsafte, wärmendem Dinkelporridge mit Kokos, basischer Möhrencreme mit Petersilie und Chili, Schlemmer-Burgern oder Bircher-Kartoffeln vom Blech mit Avocado-Salsa? All diese Rezepte schmecken so lecker, wie sie sich anhören, entlasten aber dennoch den Stoffwechsel und liegen ganz klar im Basenplus. Selbst auf die geliebte Pasta, auf Fleisch und Fisch oder feine Desserts müssen Sie nicht verzichten – die geschickte Kombination macht es möglich.

Viele gesundheitliche Störungen kommen nicht aus heiterem Himmel, sondern resultieren aus einem aus der Balance geratenen Säure-Basen-Haushalt. Oft merken wir dieses Ungleichgewicht nur in Nuancen oder an unspezifischen Beschwerden, sei es mangelnde Energie, empfindliche Haut, Sodbrennen und Aufstoßen, gestörter Schlaf, Nervosität und Angespanntheit oder Kopfschmerzen.

Dieses Buch unterstützt Sie dabei, Ihren Säure-Basen-Haushalt sanft auszugleichen und sich rundum wohlfühlen. Dabei lässt sich zu jeder Zeit und in verschiedenem Umfang etwas tun, um den Säurepegel zu reduzieren. In diesem Buch finden Sie unterschiedlich intensive Möglichkeiten. Bei jedem der über 140 Gerichte zeigen Ihnen die Basensterne, welches der Rezepte stark basenbildend, leicht basenbildend oder neutral ist. Eine kurze Einführung in die Grundlagen der Säure-Basen-Theorie, detaillierte Lebensmitteltabellen und praktische Tipps für unterwegs runden dieses Buch ab.

Maria Lohmann