

## Kurztext

---

Prof. Dr. Jürgen Vormann / Karola Wiedemann

### **Säure-Basen-Kochbuch**

**Mit basischen Rezepten jeden Tag genießen und in der Balance bleiben**

160 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 23,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4428-7



Kennen Sie das? Sie fühlen sich müde und nervös. Irgendwie spüren Sie die Gelenke, die Muskeln sind verspannt. Das kann auf eine Übersäuerung deuten - dann sind Säure und Basen im Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht geraten. Säurebildende Zutaten wie Fleisch, Eier, Brot oder Pasta können diese Balance stören. Der Körper versucht dann, den Säureüberschuss zu regulieren - und das kann zu Unwohlsein führen. Was hilft? Keine Pillen, keine Medizin, sondern eine basische Ernährung! Zum Glück sind viele Lebensmittel, die wir mögen, basisch: Kartoffeln, Obst, Gemüse und Pilze. Und wenn wir die in der Küche geschickt einsetzen, können wir uns sogar mit Fleischgerichten ausgewogen ernähren. Das ist das Erfolgsrezept des Säure-Basen-Kochbuchs von GU und bringt den Stoffwechsel in Balance. Ob Frühstück, Snacks, Salate, Suppen, Hauptgerichte oder Desserts - alle Gerichte unterstützen positiv den Säure-Basen-Haushalt. Mit viel Genuss wieder fit werden - nichts leichter als das!