

- 7 **Liebe Leserinnen und Leser**
- 9 **Basenfasten klappt auch im Alltag**
- 10 **Entsäuerung ist wichtig für die Gesundheit**
- 11 Basenfasten ist 100% alltags-tauglich
- 12 Basenfasten hilft bei vielen Krankheiten
- 14 **Basenfasten-Basics**
- 14 Motivation
- 16 Ernährung: 100% basisch
- 16 Genuss – eine Woche basisch genießen
- 17 Trinken
- 18 Darmreinigung
- 22 Bewegung
- 23 Erholung
- 26 **Säurebildner sind tabu!**
- 30 **Basenfasten in Beruf und Alltag**
- 30 Die »kleinen« Probleme des Alltags
- 32 Basenfasten unterwegs
- 37 Praktische Tricks gegen Säurefallen
- 41 **Was darf bei Basenfasten auf den Tisch?**
- 42 **Basenfasten heißt: Obst und Gemüse satt**
- 45 Wertvolle Öle bereichern die Basenfastenwoche
- 46 **Basenfasten und Fertigprodukte**
- 46 Empfehlenswerte basische Fertig-zubereitungen
- 51 Keine Angst vor Mangelerscheinungen
- 54 **Richtig einkaufen und zubereiten**
- 54 Basisches: am besten saisonal

- 54 **Frische Keimlinge haben immer Saison!**
- 55 **Bio oder nicht?**
- 57 **Roh oder gekocht?**
- 58 **Frisch gepresste Säfte – Luxus aus der Natur**
- 60 **Tiefkühlkost – so gut wie ihr Ruf?**
- 61 **Mikrowelle – ja oder nein?**
- 63 **Eine Woche Basenfasten**
- 64 **Die optimale Vorbereitung**
- 74 **1. Tag (Freitag) – Ihr Speiseplan**
- 76 **2. Tag (Samstag) – Ihr Speiseplan**
- 78 **3. Tag (Sonntag) – Ihr Speiseplan**
- 80 **4. Tag (Montag) – Ihr Speiseplan**
- 82 **5. Tag (Dienstag) – Ihr Speiseplan**
- 84 **6. Tag (Mittwoch) – Ihr Speiseplan**
- 86 **7. Tag (Donnerstag) – Ihr Speiseplan**
- 88 **Wie gut werden Sie Ihre Säuren los?**
- 97 **Rezepte für Eilige**
- 98 **Fixe Frühstücksideen**
- 102 **Schnelles für zwischendurch**
- 103 **Mittags im Büro**
- 114 **Abends etwas Warmes**
- 123 **Wie geht es weiter?**
- 124 **So erhalten Sie Ihren Erfolg!**
- 131 **Bezugsquellen**
- 131 **Literatur**
- 132 **Rezeptverzeichnis**
- 132 **Register**