

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