

7 Willkommen im Buch	64 Basenfasten nach Wacker – die Praxis
	64 Tipps zur Vorbereitung für eine erfolgreiche Basenfasten-Zeit
11 Basenfasten – gesund, einfach, lecker	66 Die 7 Basics beim Basenfasten
	74 Die 10 goldenen Wacker-Regeln
12 Warum ist Basenfasten so erfolgreich?	81 Kontraindikationen und Medikamente
13 Fasten mit Genuss und langfristige Umstellung der Ernährung	82 Der Weg zu einem basenreichen Leben
13 Niedrige Hemmschwelle	82 10-Punkte-Plan für eine basenreiche Lebensweise
14 Mehr Gesundheit und Wohlbefinden	84 Ernährung nach der 80:20-Regel – basenreiche Balance für den Alltag
14 Zu Hause oder im Hotel	86 Hinweise zu den Rezepten
15 Emotionale Leichtigkeit und mentale Klarheit	
16 Was es mit der Übersäuerung auf sich hat	89 Basische Rezepte
16 Unser Säure-Basen-Haushalt	90 Frühstücksideen
18 Gibt es überhaupt eine Übersäuerung?	106 Salate für mittags
19 Nieren und Säure-Basen-Haushalt	132 Suppen für mittags und abends
19 Knochen und die Bodyguards des Blutes	144 Hauptgerichte für mittags
20 Ein gesundes Gleichgewicht	152 Hauptgerichte für mittags und abends
21 Fasten – natürlicher Weg zu innerer Balance	172 Desserts
21 Heilfasten – Intervallfasten – Basenfasten	180 Service
21 Forschungen zum Heilfasten	180 Saisonkalender
22 Intervallfasten – gezielte Essenspausen	182 Verwendete Literatur
24 Was Basenfasten so besonders macht	185 Rezeptverzeichnis
26 Basische Kost – was die Wissenschaft dazu sagt	188 Stichwortverzeichnis
27 Basenreiche Ernährung = Verzicht auf ungesunde Lebensmittel	
30 Intervall-Basenfasten – das Beste aus zwei Welten	
33 Basenfasten – Medizin auf dem Teller	
33 Kohlenhydrate – Hauptenergiequelle mit basischem Fokus	
40 Fette – Qualität vor Quantität	
44 Proteine – die Bausteine des Lebens	
50 Mikronährstoffe im Basenfasten und in der basenreichen Ernährung	
62 Basenfasten – präventiv und kurativ	
62 Basenfasten – mehr als ein Trend	

Rezeptverzeichnis

A

Ananas

- Südsee-Smoothie mit Mango 103

Apfel

- Beerenporridge 8

Äpfel

- Basisches Müsli 92
- Basisches Müsli mit gekeimten Getreiden 93
- Gekeimtes Wintermüsli 96
- Kürbiscremesuppe mit Croutons 143
- Löwenzahnsalat mit Roter Bete 108
- Müsli 95
- Porridge aus gekeimtem Hafer 97
- Porridge mit Karotten und Minzpesto 101

Aprikosen

- Sanddorn-Porridge mit gekeimten Dinkelflocken 101

Asiatischer Gurkensalat 131

Auberginen

- Basische Lasagne 162
- Mediterrane Antipasti 162
- Zucchini-puffer mit 168

Austernpilze mit Roter Bete auf Butternutkürbis 149

Avocado

- Brunnenkresse-Smoothie 104
- Johannisbeer-Avocado-Creme 100
- Kartoffelsalat mit Avocadomayo 112
- Löwenzahn-Smoothie 103
- Rohkost mit Avocadocreme 129
- Rote-Bete-Bowl mit Feldsalat und Avocado 108
- Spinat-Bowl mit Avocado 131
- Spinatsalat 9
- Spinatsalat mit Kresse und Mandeldressing 111
- Tatar aus gekeimten Berglinsen mit Avocado 122

B

Banane

- Löwenzahn-Smoothie 103

Bananen

- Basenmüsli mit Erdbeeren 95
- Basisches Müsli 92
- Basisches Müsli mit gekeimten Getreiden 93
- Brunnenkresse-Smoothie 104
- Erdmandelporridge 97
- Himbeertraum mit Pistazien 98
- Müsli 95

Basenmüsli mit Erdbeeren 95

Basenpower-Müsli 91

Basische Lasagne 162

Basisches Erdbeerlassi 178

Basisches Himbeersorbet 174

Basisches Müsli 92

Basisches Müsli mit gekeimten Getreiden 93

Basisches Tabouleh 128

Beeren

- Basenmüsli mit Erdbeeren 95
- Basenpower-Müsli 91
- Beerenmüsli mit gekeimtem Buchweizen 100
- Beerenporridge 8
- Dinkelwaffeln mit Heidelbeerpüree 173
- Erdmandeltorte mit Himbeerguss ohne Backen 174
- Heidelbeer-Tartelette 177
- Himbeertraum mit Pistazien 98
- Johannisbeer-Avocado-Creme 100
- Müsli mit Honigmelone und Brombeeren 98
- Rote Bete mit Feigen-Himbeer-Dressing 129

Birnen

- Herbstmüsli mit Birnen 92

Blumenkohl

- Blumenkohl-couscous 154
- Blumenkohl-Kurkuma-Suppe 135
- Brokkoli-Blumenkohl-Salat 119

Bohnen

- Bunte Minestrone 140

Bratquitt mit Mandelmus 93

Brokkoli

- Brokkoli-Blumenkohl-Salat 119
- Brokkoliröschen mit Sellerie 169
- Brokkolisalat mit frischen Walnüssen 111
- Brokkolisüppchen mit gekeimter Hirse 140
- Buntes Gemüsecurry 170
- Gemüsecurry mit Brokkoli 158
- Gnocchi mit Brokkoli 165
- Kräuterseitlinge mit Brokkoli 148
- Steckrübenpüree mit Kartoffeln und Brokkoli 159

Brunnenkresse-Smoothie 104

Bunte Minestrone 140

Buntes Gemüsecurry 170

Buntes Karottenrisotto 155

Butternutragout mit gekeimten Linsen 159

Butternutsüppchen mit Kürbiskernen 139

C

Champignons mit Pastinakencreme und Lauch 146

Chiapudding 96

Chicoreesalat mit gekeimtem Buchweizen 112

Chinakohl

- Kimchi 130

Cremige Karotten-Orangen-Suppe 135

D

Datteln

- Gefüllter Butternutkürbis 158

Dinkelwaffeln mit Heidelbeerpüree 173

E

Erbesen

- Gefüllte Kohlrabi 155

Erdmandelflocken

- Basisches Müsli 92
- Erdmandeltorte mit Himbeerguss ohne Backen 174

Erdmandelporridge 97

F

Feigen

- Erdmandelporridge 97
- Rote Bete mit Feigen-Himbeer-Dressing 129
- Sanddorn-Porridge mit gekeimten Dinkelflocken 101

Feldsalat

- Feldsalat mit Kumquats und Roter Bete 120
- Rote-Bete-Bowl mit Feldsalat und Avocado 108

Fenchel

- Fenchelcremesüppchen 134
- Kartoffelpüree im Fenchellöffel 169
- Orangen-Fenchel-Salat mit gekeimten Linsen 114
- Pastinakensuppe mit Fenchel-Chips 142

G

Gefüllte Kohlrabi 155

Gefüllter Butternutkürbis 158

Gekeimter Reis auf Spinatcreme und Lauch 151

Gekeimtes Wintermüsli 96

Gemüsecurry mit Brokkoli 158

Gemüsecurry mit Pak Choi 153

Gnocchi mit Brokkoli 165

Granatapfel

- Wildkräutersalat mit Kräuterseitlingen 113

Granatapfelkerne

- Basisches Müsli mit gekeimten Getreiden 93

Grapefruit

- Chiapudding 96

H

Herbstmüsli mit Birnen 92

Himbeertraum mit Pistazien 98

Honigmelone

- Müsli mit Honigmelone und Brombeeren 98

J

Johannisbeer-Avocado-Creme 100

K

Karotten

- Bunte Minestrone 140
- Bunt Gemüsecurry 170
- Bunte Karottenrisotto 155
- Chicoreesalat mit gekeimtem Buchweizen 112
- Cremige Karotten-Orangen-Suppe 135
- Gefüllte Kohlrabi 155
- Gemüsecurry mit Pak Choi 153
- Karottencremesuppe mit Zucchini 142
- Karottensalat tricolore 118
- Kartoffelcremesuppe mit Rote-Bete-Chips 133
- Kimchi 130
- Knackiger Pastinakensalat 113
- Löwenzahnsalat mit gekeimten Körnern 119
- Orientalischer Karottensalat 128
- Pak Choi auf zweierlei Karottenpüree an Kokossauce 171
- Pak-Choi-Röllchen 160
- Porridge aus gekeimtem Hafer 97
- Porridge mit Karotten und Minzpesto 101
- Rohkost mit Avocadocreme 129
- Romanasalat mit Karottendressing 107
- Rucolasalat mit Karotten und Mandeln 121
- Salat von Staudensellerie und Karotte 126
- Schwarzwurzelgemüse mit gekeimtem Buchweizen 163
- Spinatsalat 9
- Spinatsalat mit Kresse und Mandeldressing 111
- Wirsing-Curry 145
- Zuckerschoten-Potpourri 154

Kartoffeln

- Blumenkohl-Kurkuma-Suppe 135
- Brokkolisüppchen mit gekeimter Hirse 140
- Butternutsüppchen mit Kürbiskernen 139
- Gekeimter Reis auf Spinatcreme und Lauch 151
- Gnocchi mit Brokkoli 165
- Kartoffelcremesuppe mit Rote-Bete-Chips 133
- Kartoffeln mit Pak Choi und Austernpilzen 151
- Kartoffelpüree im Fenchellöffel 169
- Kartoffelrolle mit Schwarzwurzeln und Rote-Bete-Püree 157
- Kartoffelsalat mit Avocadomayo 112
- Kartoffel-Sesam-Gemüse 9
- Kohlrabi mit Radieserl und Kartoffelcreme 166
- Mangoldrolle mit Kräuterkartoffelcreme 166
- Pastinakensuppe mit Fenchel-Chips 142
- Steckrübenpüree mit Kartoffeln und Brokkoli 159
- Wirsing-Curry 145
- Zucchini-puffer mit 168

Kartoffeln mit Pak Choi und

Austernpilzen 151

Kimchi 130

Knackiger Pastinakensalat 113

Kohlrabi

- Gefüllte Kohlrabi 155
 - Gemüsecurry mit Brokkoli 158
 - Kohlrabi mit Radieserl und Kartoffelcreme 166
 - Rohkost mit Avocadocreme 129
 - Salat von Kohlrabispaghetti 114
 - Zuckerschoten-Potpourri 154
- Kohlrabi mit Radieserl und
- Kartoffelcreme 166

Kräuterseitlinge

- Kürbissalat 125
- Lauchgemüse mit Kräuterseitlingen 146
- Wildkräutersalat mit Kräuterseitlingen 113

Kräuterseitlinge mit Brokkoli 148

Kürbis

- Austernpilze mit Roter Bete auf Butternutkürbis 149
- Butternutragout mit gekeimten Linsen 159
- Butternutsüppchen mit Kürbiskernen 139
- Gefüllter Butternutkürbis 158
- Kürbiscremesuppe mit Croutons 143

- Kürbissalat 125

- Maronencremesuppe mit Kürbis 139

L

Lauch

- Champignons mit Pastinakencreme und Lauch 146
- Gekeimter Reis auf Spinatcreme und Lauch 151
- Lauchgemüse mit Kräuterseitlingen 146
- Wirsing-Curry 145

Leinsamencracker 104

Linsen

- Butternutragout mit gekeimten Linsen 159
- Orangen-Fenchel-Salat mit gekeimten Linsen 114
- Salat mit Schwarzwurzeln und gekeimten Linsen 117
- Tatar aus gekeimten Berglinsen mit Avocado 122

Löwenzahn

- Löwenzahnsalat mit gekeimten Körnern 119

Löwenzahnsalat mit Roter Bete 108

Löwenzahn-Smoothie 103

M

Mandelmus

- Bratquitt mit Mandelmus 93
- Müsli 95

Mango

- Chiapudding 96

Mangold

- Kartoffelsalat mit Avocadomayo 112
- Mangoldrolle mit Kräuterkartoffelcreme 166

Mangos

- Südsee-Smoothie mit Mango 103
- Maronencremesuppe mit Kürbis 139
- Mediterrane Antipasti 162
- Müsli 95
- Müsli mit Honigmelone und Brombeeren 98

N

Navette

- Radicchio mit Navetten 126
- Salat von Navetten und Brokkolikeimlingen 122

O

Oliven

- Kartoffelpüree im Fenchellöffel 169
- Paprika-Oliven-Ragout 148
- Zucchini-puffer mit 168

Orangen

- Basisches Müsli mit gekeimten Getreiden 93
- Cremige Karotten-Orangen-Suppe 135
- Gekeimtes Wintermüsli 96
- Orangen-Fenchel-Salat mit gekeimten Linsen 114

Orientalischer Karottensalat 128

P

Pak Choi

- Gemüsecurry mit Pak Choi 153
- Kartoffeln mit Pak Choi und Austernpilzen 151
- Pak Choi auf zweierlei Karottenpüree an Kokossauce 171
- Pak-Choi-Röllchen 160

Paprika

- Paprika-Gazpacho 136
- Paprika-Oliven-Ragout 148
- Tomatensmoothie für heiße Tage 143

Pastinaken

- Champignons mit Pastinakencreme und Lauch 146
- Gefüllte Kohlrabi 155
- Gemüsecurry mit Pak Choi 153
- Knackiger Pastinakensalat 113
- Pak-Choi-Röllchen 160
- Pastinakensuppe mit Fenchel-Chips 142

Pflaumen

- Herbstmüsli mit Birnen 92

Pilze

- Austernpilze mit Roter Bete auf Butternutkürbis 149
- Champignons mit Pastinakencreme und Lauch 146
- Kartoffeln mit Pak Choi und Austernpilzen 151
- Kräuterseitlinge mit Brokkoli 148
- Lauchgemüse mit Kräuterseitlingen 146

Pistazien

- Basenmüsli mit Erdbeeren 95
- Porridge aus gekeimtem Hafer 97
- Porridge mit Karotten und Minzpesto 101

Postelein

- Rotkohlsalat mit gekeimten Haferflocken 121

Q

Quitten

- Bratquitte mit Mandelmus 93

R

Radicchio

- Radicchio mit Navetten 126

Radieschen

- Kohlrabi mit Radieserl und Kartoffelcreme 166

Reis

- Gekeimter Reis auf Spinatcreme und Lauch 151

Rettich

- Kimchi 130

Rohkost mit Avocadocreme 129

Romanasalat mit Karottendressing 107

Rote Bete

- Austernpilze mit Roter Bete auf Butternutkürbis 149
- Feldsalat mit Kumquats und Roter Bete 120
- Kartoffelcremesuppe mit Rote-Bete-Chips 133
- Kartoffelrolle mit Schwarzwurzeln und Rote-Bete-Püree 157
- Löwenzahnsalat mit Roter Bete 108
- Rote-Bete-Bowl mit Feldsalat und Avocado 108
- Rote Bete mit Feigen-Himbeer-Dressing 129

Rotkohl

- Gefüllter Butternutkürbis 158

Rotkohlsalat mit gekeimten

Haferflocken 121

Rucola

- Rucolasalat mit Karotten und Mandeln 121

S

Salatgurke

- Asiatischer Gurkensalat 131
- Rohkost mit Avocadocreme 129

Salat mit Schwarzwurzeln und gekeimten Linsen 117

Salat vom Babyspinat mit

Wassermelone 117

Salat von Kohlrabispaghetti 114

Salat von Navetten und

Brokkolikeimlingen 122

Salat von Staudensellerie und Karotte

126

Sanddorn-Porridge mit gekeimten

Dinkelflocken 101

Schwarzwurzeln

- Kartoffelrolle mit Schwarzwurzeln und Rote-Bete-Püree 157
- Salat mit Schwarzwurzeln und gekeimten Linsen 117
- Schwarzwurzelgemüse mit gekeimtem Buchweizen 163

Sellerie

- Brokkoliröschen mit Sellerie 169

Shiitake-Pilze

- Radicchio mit Navetten 126

Spinat

- Gekeimter Reis auf Spinatcreme und Lauch 151
- Salat vom Babyspinat mit Wassermelone 117
- Spinat-Bowl mit Avocado 131
- Spinatsalat 9
- Spinatsalat mit Kresse und Mandeldressing 111

Spitzkohl

- Karottencremesuppe mit Zucchini 142

Staudensellerie

- Salat von Staudensellerie und Karotte 126

Steckrübenpüree mit Kartoffeln und

Brokkoli 159

Südsee-Smoothie mit Mango 103

Süßkartoffeln

- Maronencremesuppe mit Kürbis 139
- Pak Choi auf zweierlei Karottenpüree an Kokossauce 171

T

Tatar aus gekeimten Berglinsen mit Avocado 122

Tomaten

- Basische Lasagne 162
- Basisches Tabouleh 128
- Spinat-Bowl mit Avocado 131
- Tatar aus gekeimten Berglinsen mit Avocado 122
- Tomatensmoothie für heiße Tage 143

W

Walnüsse

- Basenpower-Müsli 91
- Brokkolisalat mit frischen Walnüssen 111
- Kürbissalat 125
- Zuckerschoten-Potpourri 154

Wassermelone

- Melonengranita 178
- Salat vom Babyspinat mit Wassermelone 117

Wildkräutersalat mit Kräuterseitlingen 113

Wirsing-Curry 145

Z

Zucchini

- Basische Lasagne 162
- Gemüsecurry mit Brokkoli 158
- Karottencremesuppe mit Zucchini 142
- Mediterrane Antipasti 162
- Zucchini-puffer mit 168

Zuckerschoten

- Buntes Karottenrisotto 155
- Zuckerschoten-Potpourri 154