

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

– Zucchinipuffer 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

– Blumenkohlcouscous 154

– Blumenkohl-Kurkuma-Suppe 135

– Brokkoli-Blumenkohl-Salat 119

Bohnen

– Bunte Minestrone 140

Bratquitte 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

Erbsen

– 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
 - Buntes Gemüsecurry 170
 - Buntes 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
 - Zucchinipuffer 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 Pastinakcreme 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**
 - Bratquitte 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**
 - 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
 - Zucchinipuffer 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

Kartottencremesuppe mit Zucchini

- 142

Mediterrane Antipasti

- 162

Zucchinipuffer mit

- 168

Zuckerschoten

- Buntes Karottenrisotto 155

- Zuckerschoten-Potpourri 154