

## 7 Meine Philosophie

- 9 **Ab jetzt wird mein Leben basischer**
- 10 **So wird mein Leben basischer**
- 11 **Obst und Gemüse – so oft es geht**
- 12 **Wie Basenfasten entstanden ist**
- 13 **Basenfasten – die Wacker-Methode®**
- 20 **Nicht alle Säurebildner sind schlecht**
- 21 **Säurebildner vernünftig dosieren**
- 22 **Das Abendbrot basischer gestalten**
- 24 **Für Kinder: basenreich und fantasievoll**
- 26 **Basisches außer Haus**
- 28 **Tipps für eine basenreichere Küche**
  
- 33 **Mit diesen Rezepten punkten Sie basisch**
- 34 **Genießen und dabei Basenpunkte sammeln**
- 35 **Ihre Grundausstattung**
- 39 **Start in den Tag: Säfte und Shakes**
- 47 **Leckere Müslis, die satt machen**
- 54 **Salate und Rohkost**
- 71 **Gemüsesuppen und Eintöpfe**
- 82 **Gemüse und Pilze**
- 98 **Basenwunder Kartoffeln**
- 107 **Getreidevielfalt**
- 111 **Pseudogetreide – die glutenfreie Alternative zu Weizen und Co.**
- 120 **Leckeres mit Linsen**
- 126 **Basenreiches mit Fisch**
- 134 **Basenreiches mit Fleisch**
- 144 **Süßes – gar nicht sauer**
  
- 149 **Test: Wie basenreich ist Ihr Speiseplan?**
- 150 **Rezept- und Zutatenverzeichnis**
- 153 **Stichwortverzeichnis**
- 160 **Impressum**