

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