

---

# THEORIE

---

Ein Wort zuvor	5
----------------	---

## GESUND ABNEHMEN MIT GENUSS

Warum Basenfasten dem Körper wohltut	8
Der Säure-Basen-Haushalt	9
Säuren können krank machen	12
Wie kann Übersäuerung festgestellt werden?	14
Säurebildner, wohin das Auge blickt	17

Basenbildner – Multitalente aus der Natur	22
Vitalstoffe in Hülle und Fülle	23
Besser entsäuern mit reifen Nahrungsmitteln	36

---

# PRAXIS

---

## BASENFASTEN MIT KÖPFCHEN

Bevor es losgeht	42
Vor dem Fasten – entlasten!	42
Praktische Küchenhilfen	44
Auf das »Wie« kommt es an	49
Darmreinigung entlastet den Körper	52

<b>Das passende Begleitprogramm</b>	56	So kommen Sie mit der kalten Jahreszeit klar	101
Bewegung tut gut	56	Basische Winterrezepte	102
Wellness für Körper und Seele	59		
Stress abbauen und Ballast abwerfen	60	<b>IM SÄURE-BASEN-GLEICHGEWICHT LEBEN</b>	<b>109</b>
<b>BASENFASTEN FÜR JEDE JAHRESZEIT</b>	<b>63</b>		
<b>Schlank und fit durchs Jahr</b>	<b>64</b>	<b>Wie geht es Ihnen?</b>	<b>110</b>
Motivation ist alles	64	Zeit der Veränderungen	110
Basenbildner, die (fast) immer Saison haben	65	Ihre Erfahrungen im Rückblick	111
<b>Gestalten Sie Ihre Basenfastentage</b>	<b>70</b>	<b>Die Tage nach Basenfasten</b>	<b>112</b>
<b>Basenfasten im Frühling</b>	<b>74</b>	Gehen Sie es langsam an	112
Die Leber wird aktiviert	75	Was darf jetzt auf den Tisch?	113
Lust auf Frischkost?	77	Gute und schlechte Säurebildner	114
Basische Frühlingsrezepte	78	Verwandeln Sie basische Rezepte in 80:20-Rezepte	116
<b>Basenfasten im Sommer</b>	<b>84</b>		
Stoffwechsel auf Hochtouren	84	<b>So verhindern Sie den Jo-Jo-Effekt</b>	<b>118</b>
Die Früchte des Sommers	85	Stellen Sie Ihre Ernährung langfristig um	119
Basische Sommerrezepte	85	Ihre Lebensweise auf dem Prüfstand	119
<hr/>			
<b>Basenfasten im Herbst</b>	<b>92</b>	<b>SERVICE</b>	
Stoffwechsel im Umbruch	92		
Passen Sie sich der Natur an	93	Bücher, die weiterhelfen	122
Basische Herbstrezepte	94	Adressen, die weiterhelfen	123
<hr/>		Sachregister	124
<b>Basenfasten im Winter</b>	<b>100</b>	Rezeptregister	126
Stoffwechsel im Winterschlaf	100	Impressum	127