

100 % alltagstauglich

Sie wollten schon immer mal fasten und entschlacken, haben aber keine Zeit dazu? Kein Problem, denn Basenfasten funktioniert auch im Berufs- und Familienalltag.

Entsäuern mit Genuss

Beim Basenfasten ist Sattwerden erlaubt – mit so viel frischem Obst und knackigem Gemüse, wie Sie wollen. So bleiben Sie beim Fasten fit und leistungsfähig.

7 Liebe Leserinnen und Leser

9 Basenfasten klappt auch im Alltag

10 Entsäuerung ist wichtig für die Gesundheit

11 Basenfasten ist 100 % alltagstauglich

12 Basenfasten hilft bei vielen Krankheiten

14 Basenfasten-Basics

14 Motivation

16 Ernährung: 100 % basisch

16 Genuss – eine Woche basisch genießen

17 Trinken

18 Darmreinigung

22 Bewegung

23 Erholung

26 Säurebildner sind tabu!

30 Basenfasten in Beruf und Alltag

30 Die »kleinen« Probleme des Alltags

32 Basenfasten unterwegs

37 Praktische Tricks gegen Säurefallen

41 Was darf bei Basenfasten auf den Tisch?

42 Basenfasten heißt: Obst und Gemüse satt

45 Wertvolle Öle bereichern die Basenfastenwoche

46 Basenfasten und Fertigprodukte

46 Empfehlenswerte basische Fertigzubereitungen

51 Keine Angst vor Mangelerscheinungen

54 Richtig einkaufen und zubereiten

54 Basisches: am besten saisonal

Der Wochenplan

Ob Sie viel Zeit haben oder wenig,
Lust zum Kochen verspüren oder
einfach schnell satt werden wollen:
Der detaillierte Wochenplan lotst
sie sicher durchs Basenfasten.

Basische Rezepte

Schon fünf Minuten am Morgen
genügen für einen basischen Start
in den Tag. Und auch für Mittag- und
Abendessen gibt es viele leckere
Rezeptideen für Eilige.

- 54 Frische Keimlinge haben immer Saison!
- 55 Bio oder nicht?
- 57 Roh oder gekocht?
- 58 Frisch gepresste Säfte – Luxus aus der Natur
- 60 Tiefkühlkost – so gut wie ihr Ruf?
- 61 Mikrowelle – ja oder nein?

- 63 **Eine Woche Basenfasten**
- 64 Die optimale Vorbereitung
- 74 1. Tag (Freitag) – Ihr Speiseplan
- 76 2. Tag (Samstag) – Ihr Speiseplan
- 78 3. Tag (Sonntag) – Ihr Speiseplan
- 80 4. Tag (Montag) – Ihr Speiseplan
- 82 5. Tag (Dienstag) – Ihr Speiseplan
- 84 6. Tag (Mittwoch) – Ihr Speiseplan

- 86 7. Tag (Donnerstag) – Ihr Speiseplan
- 88 Wie gut werden Sie Ihre Säuren los?

- 97 **Rezepte für Eilige**
- 98 Fixe Frühstücksideen
- 102 Schnelles für zwischendurch
- 103 Mittags im Büro
- 114 Abends etwas Warmes

- 123 **Wie geht es weiter?**
- 124 So erhalten Sie Ihren Erfolg!
- 131 Bezugsquellen
- 131 Literatur
- 132 Rezeptverzeichnis
- 132 Register