

- 6 Lieber Leser, liebe Leserin
- 9 Was ist »Basenfasten«?
- 10 Fasten mit Biss
- 20 Abhilfe bei Zivilisationskrankheiten
- 29 Wie geht Basenfasten?
- 30 Die Basenfasten-Basics
- 46 Basenfasten leicht gemacht
- 57 Die Basenfasten-Rezepte
- 58 Rezeptideen für das Frühstück
- 62 Rezepte für den Mittagstisch

- 66 Rezepte für Mittag und Abend
- 74 Umgang mit dem kleinen Hunger
- 77 Und wie geht es weiter?
- 78 Die Erfolgskontrolle
- 86 Bewegung bringt Sie in Schwung
- 96 Basenfasten im Alltag
- 105 Service



### Exkurs

42 10 Wacker-Regeln fürs Basenfasten