

# Inhalt

<b>Was ist das überhaupt – »Basenfasten«?</b>	<b>9</b>
<b>Fasten ohne Hungern</b>	<b>10</b>
<b>Was sind »Säurebildner«?</b>	<b>12</b>
<b>Was bringt mir Basenfasten?</b>	<b>15</b>
<b>Ihre ganz persönlichen Gründe fürs Basenfasten</b>	<b>16</b>
<b>Abnehmen mit Basenfasten</b>	<b>17</b>
<b>Basenfasten für die Schönheit</b>	<b>17</b>
<b>Älter werden ohne Angst</b>	<b>19</b>
<b>PMS – die Tage vor den Tagen</b>	<b>20</b>
<b>Mit Basenfasten gegen Zivilisationskrankheiten</b>	<b>21</b>
<b>Osteoporose – Knochenschwund durch Säure?</b>	<b>21</b>
<b>Der Mensch ist so alt wie seine Gefäße</b>	<b>26</b>

<b>Wie funktioniert Basenfasten?</b>	<b>29</b>
<b>Die Basenfasten-Basics</b>	<b>30</b>
Mit der richtigen Motivation läuft alles wie von selbst	30
Auf den Tisch kommt nur, was Basen bildet	31
Ein reiner Darm macht Basenfasten leichter	36
Bewegung ist lebenswichtig	38
Nur wer nachts schläft, ist tagsüber fit	39
<b>Mit Basenfasten durch den Tag</b>	<b>47</b>
Die Basenfasten-Grundausstattung	48
Das Basometer	50
<b>Die Basenfasten-Rezepte</b>	<b>56</b>
Rezeptideen zum Frühstück	56
Rezepte für den Mittagstisch	59
Rezepte für Mittag und Abend	62
Snacks und Naschereien	70

# Inhalt

## **Meine persönliche Erfolgskontrolle**

**73**

### **Die kurz & bündig-Erfolgskontrolle**

**74**

**kurz & bündig-Erfolgskontrolle: Wie gut entsäuern Sie?**

**74**

**kurz & bündig-Erfolgskontrolle: Wie sieht Ihr Basenprofil aus?**

**76**

**kurz & bündig-Erfolgskontrolle: Was hat sich verbessert?**

**78**

## **Was kann ich sonst noch tun?**

**81**

### **Bewegung bringt Körper und Seele in Schwung**

**82**

**Geschmeidigkeit und Harmonie durch Yoga**

**82**

**Bewegung an der frischen Luft**

**84**

**Schwimmen**

**85**

**Wellness in der Basenfasten-Woche**

**85**

## Inhalt

<b>Wie geht's weiter – nach Basenfasten?</b>	<b>88</b>
Was soll ich im Alltag essen?	88
Das Langzeitprogramm: überwiegend basisch	89
<b>Immer wieder Basenfasten</b>	<b>92</b>
Der Basenfasten-Tag zwischendurch	93
<b>Literatur</b>	<b>94</b>