

Was ist das überhaupt – »Basenfasten«?

9

| | |
|---------------------------------|-----------|
| Fasten ohne Hungern | 10 |
| Was sind »Säurebildner«? | 12 |

Was bringt mir Basenfasten?

15

| | |
|---|-----------|
| Ihre ganz persönlichen Gründe fürs Basenfasten | 16 |
| Abnehmen mit Basenfasten | 17 |
| Basenfasten für die Schönheit | 17 |
| Älter werden ohne Angst | 19 |
| PMS – die Tage vor den Tagen | 20 |
| Mit Basenfasten gegen Zivilisationskrankheiten | 21 |
| Osteoporose – Knochenschwund durch Säure? | 21 |
| Der Mensch ist so alt wie seine Gefäße | 26 |

Wie funktioniert Basenfasten?

29

Die Basenfasten-Basics

30

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

Mit Basenfasten durch den Tag

47

Die Basenfasten-Grundausstattung

48

Das Basometer

50

Die Basenfasten-Rezepte

56

Rezeptideen zum Frühstück

56

Rezepte für den Mittagstisch

59

Rezepte für Mittag und Abend

62

Snacks und Naschereien

70

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 |

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