

- 7 **Basenfasten all'italiano:
so geht's**
- 8 **Abnehmen mit Genuss –
eben italienisch**
- 9 La Dolce Vita muss nicht sauer sein
- 10 Fasten mit italienischer Leichtigkeit
- 11 Wie war das noch mal
mit Basenfasten?
- 13 Was ist an Säuren denn so schlimm?
- 14 Zu viele Säuren,
zu viel auf den Hüften
- 15 Lassen Sie sich in meine Gemüse-
welt entführen
- 18 **Auf was es ankommt –
die Basics**
- 18 Motivation
- 19 Obst und Gemüse pur
- 22 Genießen all'italiano
- 23 Das Trinken nicht vernachlässigen
- 25 Darmreinigung
- 29 Bewegung
- 30 Entspannung
- 33 **10 Wacker-Regeln für genussvolles
basisches Essen**
- 43 **Ihre italienische Basenfastenwoche**
- 43 Eine Woche lang nur Tomaten,
Zucchini und Auberginen?
- 45 Auberginen – Melanzane
- 49 Zucchini – Zucchini
- 49 Tomaten – Pomodori
- 50 Oliven – Olive

- 53 Paprika – Peperone
- 53 Zwiebeln – Cipolle
- 54 Kräuter und Keimlinge
- 55 Basenfasten bei Ihrem Italiener um die Ecke
- 58 Der italienische Basenfastentag zu Hause

- 63 Basenfasten mit italienischer Leichtigkeit

- 64 Frühstücksideen all'italiano

- 70 Italienische Salat- und Rohkostideen

- 82 Antipasti

- 94 Suppen auf italienische Art

- 102 Gemüsegerichte – Verdure e legume

- 135 Ausgeglichene Säure-Basen-Balance

- 136 Nach dieser Basenfastenwoche

- 137 Gute Säurebildner

- 138 Schlechte Säurebildner

- 139 Wie sieht das praktisch aus?

- 140 Rezeptregister

- 141 Sachregister

- 144 Impressum