

# THEORIE

Ein Wort vorab	5	Die Top Ten der basischen Lebensmittel	23
<b>MIT BASENFASTEN ZU GESUNDER ERNÄHRUNG</b>	7	So geht es weiter nach dem Basenfasten	27
Basenfasten einfach erklärt	8	Gute Säurebildner	28
Echt essen statt Nahrungs- ergänzung	9	Die 10 schlechtesten Säurebildner	28
Die 7 Basics des Basenfastens nach Wacker	10	Nur keine Säurepanik	33
Extra: Hilfreiche Maßnahmen beim Basenfasten	13	<b>DIE WELT DER KEIMLINGE</b>	35
Die 10 Regeln des Basenfastens nach Wacker	15	Keimlinge, Sprossen, Microgreens	36
Extra: Basischer Saisonkalender – das alles dürfen Sie essen	19	Der kleine Unterschied	37
		Nährstoffwunder mit Gesundheitspower	40
		Der Unterschied von Kern und Keimling	41
		Was steckt drin in den Keimlingen?	43

# PRAXIS

SO EINFACH GEHT DAS KEIMEN	53		
Das brauchen Sie zum Keimen	54		
Keimgeräte	55		
Das Einweichwasser	56		
Hygiene	57		
Was sich zum Keimen eignet	58		
Extra: Für jeden die richtige Sorte – alles Wissenswerte im Überblick	59	Sonnenblumenkerne – die Vitalstoffverstärker	81
Die 10 besten Saaten zum Keimen	62	REZEpte	83
Brokkoli – Wunderwaffe voller Nährstoffe	63	Frühstück	84
Buchweizen – glutenfrei und vielseitig	66	Salate für mittags	90
Dinkel – der bessere Weizen	68	Suppen für mittags und abends	98
Hafer – Superfood nicht nur für den Darm	70	Gemüse für mittags und abends	104
Hirse – der Kieselsäurelieferant	72	Snacks & Desserts	116
Kichererbsen – superleicht zu keimen	74		
Leinsamen – kleines Korn, große Wirkung	75	SERVICE	
Linsen – nicht nur für die Eiweiß- versorgung	77	Bücher, die weiterhelfen	122
Reis – gut fürs Gehirn	79	Adressen, die weiterhelfen	123
		Sachregister	124
		Rezeptregister	126
		Impressum, Leserservice, Garantie	127