

THEORIE

Ein Wort vorab 5

**MIT BASENFASTEN ZU
GESUNDER ERNÄHRUNG** 7

Basenfasten einfach erklärt 8

Echt essen statt Nahrungs-
ergänzung 9

Die 7 Basics des Basenfastens
nach Wacker 10

Extra: Hilfreiche Maßnahmen
beim Basenfasten 13

Die 10 Regeln des Basenfastens
nach Wacker 15

Extra: Basischer Saisonkalender –
das alles dürfen Sie essen 19

Die Top Ten der basischen
Lebensmittel 23

So geht es weiter nach dem
Basenfasten 27

Gute Säurebildner 28

Die 10 schlechtesten Säurebildner 28

Nur keine Säurepanik 33

DIE WELT DER KEIMLINGE 35

Keimlinge, Sprossen, Microgreens 36

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

Die 10 besten Saaten zum Keimen 62

Brokkoli – Wunderwaffe voller
Nährstoffe 63

Buchweizen – glutenfrei und
vielseitig 66

Dinkel – der bessere Weizen 68

Hafer – Superfood nicht nur
für den Darm 70

Hirse – der Kieselsäurelieferant 72

Kichererbsen – superleicht zu
keimen 74

Leinsamen – kleines Korn, große
Wirkung 75

Linsen – nicht nur für die Eiweiß-
versorgung 77

Reis – gut fürs Gehirn 79

Sonnenblumenkerne – die
Vitalstoffverstärker 81

REZEPTE 83

Frühstück 84

Salate für mittags 90

Suppen für mittags und abends 98

Gemüse für mittags und abends 104

Snacks & Desserts 116

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 122

Adressen, die weiterhelfen 123

Sachregister 124

Rezeptregister 126

Impressum, Leserservice, Garantie 127