

- 8 Zu diesem Buch
- 11 **Basenfasten – die Wacker-Methode®**
- 12 **Was ist Basenfasten?**
- 12 Fasten zur Reinigung und Entlastung
- 14 Basenfasten – Entlastung mit Genuss
- 15 Basenfasten entsäuert
- 20 Für wen ist Basenfasten geeignet?
- 21 **Die Basenphilosophie**
- 21 Basenbildner – wichtig für die Gesundheit
- 27 **Welche Lebensmittel bilden im Körper Basen?**
- 29 Welche Tabellen sind die richtigen?
- 31 **Welche Lebensmittel bilden im Körper Säuren?**
- 32 Hoher Eiweißkonsum führt zu Übersäuerung
- 39 Brauche ich eine Basenfastenkur?
- 42 **Wie kann ich feststellen, ob ich übersäuert bin?**
- 43 Kann ich das nicht einfach messen?
- 44 So können Sie Ihre Übersäuerung messen
- 53 **Welcher Basenfastentyp sind Sie?**
- 54 **Drei Typen – drei Veranlagungen**
- 55 Welcher Typ sind Sie?
- 59 Der Powertyp – fastet mit Lust und Genuss
- 62 Der Gefühlsmensch – »der Geist ist willig ...«
- 67 Das Nerventyp – kann besser in stressfreier Zone fasten
- 75 Die meisten Menschen sind Mischtypen
- 76 Ändert sich mein Typ im Laufe des Lebens?
- 77 **Unterstützung durch Homöopathie und Schüßler-Salze**
- 77 Homöopathie – ideale Ergänzung zum Basenfasten
- 80 Mit Schüßler-Salzen typgerecht entsäuern

83	<b>Typgerecht abnehmen mit Basenfasten</b>	107	<b>Basenfasten für mehr Vitalität, Gesundheit und Schönheit</b>
84	<b>Idealgewicht – der ewige Kampf um die Pfunde</b>	108	<b>Erfahrungen mit Basenfasten</b>
84	Übergewicht – genetisch bedingt?	108	Rund um die Schönheit
86	Es ist nicht egal, was wir essen	111	Schmerzen und Entzündungen
89	<b>So werden Sie Ihre Pfunde mit Basenfasten los</b>	112	Darm und Verdauung
89	Programm I: bis 4 kg abnehmen	114	Infektanfälligkeit und chronische Infekte
92	Programm II: mehr als 4 kg abnehmen	115	Nierenerkrankungen – Basisches entlastet
92	Das Langzeitprogramm für mehr als 10 kg	116	Diabetes mellitus – kein Hinderungsgrund
98	<b>Schüßler-Salze erleichtern das Abnehmen</b>	118	Rund um die Hormone
99	<b>Abnehmprogramm für Kinder</b>	125	Osteoporose – ein Kalziumproblem?
99	Sind Ihre Kinder Gemüsemuffel?	129	Erhöhter Cholesterinspiegel
103	<b>Bekomme ich mit diesem Programm einen Eiweißmangel?</b>	129	Bluthochdruck und Herzinfarkt
104	Sport bei so wenig Eiweiß?	134	Mit Basen gegen Krebs?
		136	<b>Allergien und Nahrungsmittel-unverträglichkeiten</b>
		136	Warum Basenfasten bei Allergien hilft
		137	Allergien – ein Problem des Darms?

140	Ernährung, die das Immunsystem entlastet	173	<b>Basenfasten – so funktioniert's</b>
142	Erfahrung mit Basenfasten bei Allergien	174	<b>Die Basenfasten-Basics</b>
148	Wissen Sie, ob Sie Allergiker sind?	174	Was Sie über die Basics wissen sollten
149	Wissenswertes über Allergien	195	<b>Die 10 goldenen Wacker-Regeln</b>
153	»Echte« Allergien – die Reaktionstypen	195	Regel 1: Vorsicht im Umgang mit Rohkost!
155	Lebensmittelallergien – ein Kapitel für sich	196	Regel 2: Essen Sie Obst und rohes Gemüse nur bis 14 Uhr!
159	Intoleranzen – oft übersehen	196	Regel 3: Essen Sie möglichst die letzte Mahlzeit am Abend vor 18 Uhr!
164	Wenn Allergene süchtig machen	198	Regel 4: Bereiten Sie die Gemüse so naturbelassen wie möglich zu!
165	Allergien – »nur« ein seelisches Problem?	200	Regel 5: Essen Sie so wenig wie möglich und nur so viel wie nötig!
166	So werden Allergien und Intoleranzen festgestellt	200	Regel 6: Mischen Sie nicht zu viele Nahrungsmittel in einer Mahlzeit!
167	<b>Worauf Allergiker beim Basenfasten achten sollten</b>	201	Regel 7: Würzen Sie nur sehr dezent!
168	Sie vertragen kein Obst oder keine Rohkost?	204	Regel 8: Essen Sie keines der Gerichte, wenn Ihnen gerade nicht danach ist!
168	Lesen Sie das Kleingedruckte	204	Regel 9: Essen Sie reifes Obst und Gemüse der Saison im Verhältnis 20:80!
169	Bei Allergien wichtig: Darmsanierung	205	Regel 10: Kauen Sie gründlich!
170	Was kann ich tun, um allergiefrei zu werden?		
170	Das Basenfasten-Antiallergie-Programm		

261	Naschen – nicht nur für Kinder
263	<b>Nach dem Basenfasten: Wie geht es weiter?</b>
264	<b>So erhalten Sie sich Ihren Erfolg</b>
264	Die persönliche Bilanz Ihrer Basenfasten- woche
266	So viel Obst und Gemüse wie möglich
270	Wenn schon Säurebildner – dann die guten!
273	Ein typgerechter Tag nach der 80:20-Regel
278	Tipps für alle Typen
279	Hin und wieder ein ganz basischer Tag
280	Ideal: ein- oder zweimal im Jahr Basenfasten
282	<b>Service</b>
284	<b>Rezeptverzeichnis</b>
286	<b>Register</b>
206	<b>Die Vorbereitungen für Ihre Basenfastenwoche</b>
206	Entsäuern Sie Ihre Küche
206	Drei Tage vor dem Basenfasten
207	Der Einkauf für das Basenfasten
209	Das Basenfastenprogramm
211	<b>Basische Rezepte</b>
212	<b>Essen Sie Basisches, wie es Ihnen gefällt</b>
216	Rezepte fürs Frühstück
224	Zwischenmahlzeiten
224	Ideen fürs Mittagessen
242	Leckere Süppchen für mittags und abends
246	Gemüsegerichte für mittags und abends
255	Basisches für besondere Gelegenheiten