

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

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

261 Naschen – nicht nur für Kinder
263 Nach dem Basenfasten: Wie geht es weiter?
264 So erhalten Sie sich Ihren Erfolg
264 Die persönliche Bilanz Ihrer Basenfastenwoche
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 Service
284 Rezeptverzeichnis
286 Register
206 Die Vorbereitungen für Ihre Basenfastenwoche
206 Entsäuern Sie Ihre Küche
206 Drei Tage vor dem Basenfasten
207 Der Einkauf für das Basenfasten
209 Das Basenfastenprogramm
211 Basische Rezepte
212 Essen Sie Basisches, wie es Ihnen gefällt
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