

9 Vorwort



Mit Basenfasten fit und leistungsfähig im Alltag

- 12 **Warum ist Entsäuerung für die Gesundheit so wichtig?**
- 13 **Was passiert beim Basenfasten im Stoffwechsel?**
- 14 **Bei welchen Krankheiten hilft Basenfasten?**
- 15 **Worauf es beim Basenfasten ankommt**
- 15 Motivation
- 16 Ernährung: 100% basisch
- 16 Genuss – eine Woche basisch genießen
- 17 Trinken
- 19 Darmreinigung
- 24 Bewegung
- 25 Erholung
- 28 **Säurebildner sind tabu!**
- 29 Nicht nur Nahrungsmittel sind Säurebildner
- 30 **Die 10 goldenen Wacker-Regeln
für erfolgreiches Basenfasten**



Basenfasten und Alltagsstress – so klappt es!

- 36 **Welcher Basenfastentyp sind Sie?**
- 37 **Die „kleinen“ Probleme des Alltags**
- 39 **Basenfasten auf Geschäftsreisen**
- 42 **Praktische Tipps gegen Säurefallen**



Wissenswertes über basische Lebensmittel

- 48 Das Basometer – Obst und Gemüse satt**
- 49** Mineraliengehalt von basischen Nahrungsmitteln
- 52 Diese Lebensmittel sind während der Basenfastenwoche erlaubt**
- 54 Tipps zu Kauf und Zubereitung**
- 54** Die Bedeutung der Jahreszeiten
- 56** Roh oder gekocht – sind nur frische Lebensmittel basisch?
- 56** Frische Sprossen haben immer Saison
- 57** Frisch gepresste Säfte – Luxus aus der Natur
- 59 Basenfasten und Fertigprodukte**
- 59** Empfehlenswerte basische Fertigzubereitungen aus dem Regal
- 61** Milchsauer Vergorenes – auch aus dem Glas
- 62** Tiefkühlkost – so gut wie ihr Ruf?
- 63** Mikrowelle – ja oder nein?



Die optimale Vorbereitung

- 66 Wann ist der beste Zeitpunkt, um mit Basenfasten anzufangen?**
- 67 Der Countdown läuft**
- 67** Mindestens zwei Wochen davor:
Termine machen für das Rahmenprogramm
- 68** Eine Woche davor: Reduzieren Sie Ihren Kaffeekonsum
- 68** Wenige Tage davor: Entsäuern Sie Ihren Kühlschrank
- 69 Was muss ich einkaufen?**
- 70 Der Tag davor**



Basenfasten – das 7-Tage-Programm

76 Das Basenfasten-Programm

78 Der erste Tag (Freitag)

79 Der Basics-Check

81 Der zweite Tag (Samstag)

82 Der Basics-Check

84 Der dritte Tag (Sonntag)

84 Der Basics-Check

86 Der vierte Tag (Montag)

86 Der Basics-Check

88 Der fünfte Tag (Dienstag)

88 Der Basics-Check

90 Der sechste Tag (Mittwoch)

90 Der Basics-Check

92 Der siebte Tag (Donnerstag)

92 Der Basics-Check



Basische Rezeptideen für Eilige

96 Basische Grundrezepte

96 Die Powerdrinks – frisch gepresste Säfte

97 Basisches Müsli

97 Gemüsebrühe – die Verwandlungskünstlerin

98 Machen den Salat an – Dressings

99 Gemüsegrundrezept aus dem Gemüsedämpfer

101 Rezepte für Eilige

101 Salate

104 Schnelles und Leckeres mit Kartoffeln

105 Gemüsegerichte

106 Ein Arbeitsgang – zwei und mehr Gerichte

106 Die Rote-Beete-Charge

107 Die Kartoffelcharge

109 Die Brokkolicharge



So erhalten Sie sich Ihren Erfolg

114 Wie gut entsäuern Sie?

114 Erstverschlimmerung

115 Wie Sie Ihren Erfolg messen können

118 Haben Sie nicht den gewünschten Erfolg erzielt?

120 Heilreaktionen

120 Schüßlersalze unterstützen die Entsäuerung

123 So erhalten Sie sich Ihren Erfolg!

124 Die Verlängerungswoche

125 Die Aufbau tage

127 Legen Sie hin und wieder einen rein basischen Tag ein

128 Regelmäßige Bewegung entsäuert

128 Entsäuernde Wasseranwendungen

130 Planen Sie jetzt schon Ihre nächste Basenfastenwoche

131 Literatur

132 Bezugsquellen

133 Stichwortverzeichnis