
THEORIE

Ein Wort zuvor 5

**GESUND ABNEHMEN
MIT GENUSS** 7

**Warum Basenfasten dem
Körper wohltut** 8

Der Säure-Basen-Haushalt 9

Säuren können krank machen 12

Wie kann Übersäuerung
festgestellt werden? 14

Säurebildner, wohin das Auge blickt 17

**Basenbildner –
Multitalente aus der Natur** 22

Vitalstoffe in Hülle und Fülle 23

Besser entsäuern mit reifen
Nahrungsmitteln 36

PRAXIS

**BASENFASTEN MIT
KÖPFCHEN** 41

Bevor es losgeht 42

Vor dem Fasten – entlasten! 42

Praktische Küchenhilfen 44

Auf das »Wie« kommt es an 49

Darmreinigung entlastet
den Körper 52

Das passende Begleitprogramm	56
Bewegung tut gut	56
Wellness für Körper und Seele	59
Stress abbauen und Ballast abwerfen	60

BASENFASTEN FÜR JEDE JAHRESZEIT 63

Schlank und fit durchs Jahr	64
Motivation ist alles	64
Basenbildner, die (fast) immer Saison haben	65

Gestalten Sie Ihre Basenfastentage 70

Basenfasten im Frühling	74
Die Leber wird aktiviert	75
Lust auf Frischkost?	77
Basische Frühlingsrezepte	78

Basenfasten im Sommer	84
Stoffwechsel auf Hochtouren	84
Die Früchte des Sommers	85
Basische Sommerrezepte	85

Basenfasten im Herbst	92
Stoffwechsel im Umbruch	92
Passen Sie sich der Natur an	93
Basische Herbstrezepte	94

Basenfasten im Winter	100
Stoffwechsel im Winterschlaf	100

So kommen Sie mit der kalten Jahreszeit klar	101
Basische Winterrezepte	102

IM SÄURE-BASEN- GLEICHGEWICHT LEBEN 109

Wie geht es Ihnen?	110
Zeit der Veränderungen	110
Ihre Erfahrungen im Rückblick	111

Die Tage nach Basenfasten	112
Gehen Sie es langsam an	112
Was darf jetzt auf den Tisch?	113
Gute und schlechte Säurebildner	114
Verwandeln Sie basische Rezepte in 80:20-Rezepte	116

So verhindern Sie den Jo-Jo-Effekt	118
Stellen Sie Ihre Ernährung langfristig um	119
Ihre Lebensweise auf dem Prüfstand	119

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Sachregister	124
Rezeptregister	126
Impressum	127