
BASICS

WAS IST BASENFASTEN?

12

BASENFASTEN – DIE WACKER-METHODE

20

Mein perfekter Basenfastentag

18

Saisonales und biologisches Obst und Gemüse ist ...

22

Die 10 goldenen Wacker-Regeln

26

Basische Lebensmittel für das Basenfasten

34

Gute Säurebildner

38

Basische Immunstärker

46

Die Flotten fürs Büro und unterwegs

52

Küchenhelfer

60

Basenbad

72

Leberwickel

74

Basische Grundausstattung

97

PRA XIS

So geht Basenfasten

WAS KOMMT AUF DEN TELLER?

32

RICHTIG KOCHEN UND ZUBEREITEN

56

KÖRPERANWENDUNGEN BEIM BASENFASTEN

70

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

84

BAS ISCH

Ihr 14-Tage-Programm mit Rezepten

JETZT KANN ES LOSGEHEN

96

WIE GEHT ES WEITER?

106

REZEPTE

112

Basenreiches Frühstück

112

Basenreicher Mittagssalat

117

Basenreiches Mittag- oder Abendessen

121

Basenfasten-Frühstück

132

Basenfasten-Mittagssalat

138

Basenfasten-Suppen

146

Basenfasten-Gemüsegerichte

152

Süße Ausnahmen

164

Stichwortverzeichnis

170

Rezept- und Zutatenverzeichnis

172