



100 % alltagstauglich

Sie wollten schon immer mal fasten und entschlacken, haben aber keine Zeit dazu? Kein Problem, denn Basenfasten funktioniert auch im Berufs- und Familienalltag.



Entsäuern mit Genuss

Beim Basenfasten ist Sattwerden erlaubt – mit so viel frischem Obst und knackigem Gemüse, wie Sie wollen. So bleiben Sie beim Fasten fit und leistungsfähig.

7 **Liebe Leserinnen und Leser**

9 **Basenfasten klappt auch im Alltag**

10 **Entsäuerung ist wichtig für die Gesundheit**

11 Basenfasten ist 100% alltagstauglich

12 Basenfasten hilft bei vielen Krankheiten

14 **Basenfasten-Basics**

14 Motivation

16 Ernährung: 100% basisch

16 Genuss – eine Woche basisch genießen

17 Trinken

18 Darmreinigung

22 Bewegung

23 Erholung

26 **Säurebildner sind tabu!**

30 **Basenfasten in Beruf und Alltag**

30 Die »kleinen« Probleme des Alltags

32 Basenfasten unterwegs

37 Praktische Tricks gegen Säurefallen

41 **Was darf bei Basenfasten auf den Tisch?**

42 **Basenfasten heißt: Obst und Gemüse satt**

45 Wertvolle Öle bereichern die Basenfastenwoche

46 **Basenfasten und Fertigprodukte**

46 Empfehlenswerte basische Fertigungszubereitungen

51 Keine Angst vor Mangelerscheinungen

54 **Richtig einkaufen und zubereiten**

54 Basisches: am besten saisonal



63

Der Wochenplan

Ob Sie viel Zeit haben oder wenig, Lust zum Kochen verspüren oder einfach schnell satt werden wollen: Der detaillierte Wochenplan lotst sie sicher durchs Basenfasten.



97

Basische Rezepte

Schon fünf Minuten am Morgen genügen für einen basischen Start in den Tag. Und auch für Mittag- und Abendessen gibt es viele leckere Rezeptideen für Eilige.

- 54 Frische Keimlinge haben immer Saison!
- 55 Bio oder nicht?
- 57 Roh oder gekocht?
- 58 Frisch gepresste Säfte – Luxus aus der Natur
- 60 Tiefkühlkost – so gut wie ihr Ruf?
- 61 Mikrowelle – ja oder nein?
- 63 **Eine Woche Basenfasten**
- 64 **Die optimale Vorbereitung**
- 74 **1. Tag (Freitag) – Ihr Speiseplan**
- 76 **2. Tag (Samstag) – Ihr Speiseplan**
- 78 **3. Tag (Sonntag) – Ihr Speiseplan**
- 80 **4. Tag (Montag) – Ihr Speiseplan**
- 82 **5. Tag (Dienstag) – Ihr Speiseplan**
- 84 **6. Tag (Mittwoch) – Ihr Speiseplan**
- 86 **7. Tag (Donnerstag) – Ihr Speiseplan**
- 88 **Wie gut werden Sie Ihre Säuren los?**
- 97 **Rezepte für Eilige**
- 98 **Fixe Frühstücksideen**
- 102 **Schnelles für zwischendurch**
- 103 **Mittags im Büro**
- 114 **Abends etwas Warmes**
- 123 **Wie geht es weiter?**
- 124 **So erhalten Sie Ihren Erfolg!**
- 131 **Bezugsquellen**
- 131 **Literatur**
- 132 **Rezeptverzeichnis**
- 132 **Register**