



6 Lieber Leser, liebe Leserin

9 Was ist »Basenfasten«?

10 Fasten mit Biss

20 Abhilfe bei Zivilisationskrankheiten

29 Wie geht Basenfasten?

30 Die Basenfasten-Basics

46 Basenfasten leicht gemacht

57 Die Basenfasten-Rezepte

58 Rezeptideen für das Frühstück

62 Rezepte für den Mittagstisch



66 Rezepte für Mittag und Abend

74 Umgang mit dem kleinen Hunger

77 Und wie geht es weiter?

78 Die Erfolgskontrolle

86 Bewegung bringt Sie in Schwung

96 Basenfasten im Alltag

105 Service

➤ Exkurs

42 10 Wacker-Regeln fürs Basenfasten