

- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 **Basenfasten – was ist das?**
- 10 **Fasten zur inneren Reinigung**
- 14 **Basenfasten – sanftes Entlasten**
- 20 **Warum ist basische Ernährung so wichtig?**
- 37 **Das Basenfasten-Programm**
- 38 **Ernährung: 100 % basisch**
- 62 **Darmreinigung während des Basenfastens**
- 70 **Entsäuern durch Wasseranwendungen**
- 74 **Von Sport bis Yoga**
- 76 **Entsäuern Sie Ihr Gefühlsleben**
- 81 **Rezepte für das Basenfasten**
- 82 **Essen Sie Basisches, wie es Ihnen gefällt**
- 84 **Frühstücksideen**
- 88 **Schnelle Salate**
- 100 **Aufwendigere Salate**
- 105 **Rohkostvorspeisen**
- 108 **Suppen und Eintöpfe**
- 113 **Schnelle Gemüsegerichte**
- 121 **Aufwendigere Gemüsegerichte**
- 131 **Wie geht es weiter?**
- 132 **Ernährung nach dem Basenfasten**
- 142 **Service**
- 142 **Bücher zum Weiterlesen**
- 143 **Bezugsquellen**
- 143 **Rezeptnachweis**
- 144 **Rezept- und Zutatenverzeichnis**
- 146 **Sachverzeichnis**