

- 6 **Liebe Leserinnen und Leser**

- 9 **Basenfasten – die Grundlagen**
- 10 **Was ist Basenfasten?**
- 12 Warum muss ich denn entsäuern?
- 16 **So funktioniert Basenfasten**
- 16 Die Basenfasten-Basics
- 26 Das Basenfasten-Programm
- 28 **Rund ums basische Einkaufen**
- 28 Die basische Grundausstattung
- 32 Basenfasten ganz ohne Säurebildner!
- 33 Nach dem Basenfasten

- 41 **Einkaufstabellen**
- 42 **Wie Sie diese Tabellen nutzen können**
- 44 Die Bewertung
- 46 **Pflanzliche Lebensmittel**
- 46 Obst
- 50 Trockenobst, ungeschwefelt
- 52 Trockenobst, geschwefelt
- 53 Gemüse
- 57 Salate, Kräuter und Gewürze
- 63 Pilze
- 65 Algen
- 67 Keimlinge und Samen
- 69 Öle
- 71 Nüsse und Samen

- 73 Hülsenfrüchte
- 75 Getreide, Getreideprodukte und Pseudogetreide
- 79 **Tierische Lebensmittel**
- 80 Eier, Milch und Milchprodukte
- 81 Fleisch- und Wurstwaren
- 82 Fisch und Meeresfrüchte
- 84 **Getränke**
- 85 Wasser und Mineralwasser
- 86 Alkoholfreie Getränke
- 87 Milchsauer vergorene Getränke
- 89 Tees
- 91 Alkoholische Getränke
- 92 **Für die schnelle Küche**
- 92 Fertigprodukte
- 94 Konserven und Tiefkühlkost
- 95 Milchsauer Vergorenes aus dem Glas
- 96 Süßungsmittel und süße Aufstriche
- 99 Bindemittel
- 100 Fertigprodukte und würzige Brotaufstriche
- 106 Essige
- 107 **Basisch essen am Arbeitsplatz und im Restaurant**
- 107 Basenfasten am Arbeitsplatz
- 109 Basenreich im Restaurant
- 113 **Basenfasten auf Geschäftsreisen und im Hotel**
- 114 Im Hotel – ganz basisch
- 116 **Bücher zum Weiterlesen**