

Inhalt

4	Liebe Leserin, lieber Leser!	52	Kalorien sparen zwischendurch: Intervallfasten
9	Fasten – bitte ohne Krisen	52	5:2? Oder lieber 16:8?
10	Fasten, ganz natürlich	54	Morgen- oder Abendmensch?
10	Freiwillig hungern?	57	Ausreichend trinken!
12	Was das Fasten bewirkt	58	Auf den Basenhaushalt achten
14	Risiken und Nebenwirkungen?	60	Reset für die Gesundheit: Die Fastenwoche
15	Fastenkrisen	61	Nicht unwichtig: Das Drumherum
18	Krisenfrei fasten	66	Vor der Fastenkur
18	Basische Ernährung	67	Die Fastenwoche
21	Säuren loswerden	69	Aufbautage
23	Vitalstoffe zuführen, Rückstände ausleiten	73	Rezepte
24	Exkurs: Unser Darm – mehr als nur Entsorgung	74	Grundrezepte
24	Verdauung erfolgt nicht nur im Magen	78	Frühstück
25	Mikrobiom, früher bekannt als Darmflora	90	Salate
26	Das Mikrobiom braucht Futter ...	100	Brot & was drauf
27	... aber das richtige!	104	Gemüse, aber deftig
29	Basisch essen, basisch fasten	134	Suppen & Saucen
30	Gesund auf Dauer: Basische Ernährung im Alltag	142	Drinks
33	Säureüberschüssige Lebensmittel	156	Gebäck & Desserts
38	Neutrale Lebensmittel	172	Rezepteregister
40	Basenüberschüssige Lebensmittel	173	Sachregister
44	Vier Essensregeln	175	Impressum
50	Essen nach der 80:20-Regel		