



- 7 **Basenfasten asiatisch: so geht's**
- 8 **Gesund und schlank mit asiatischer Ruhe**
- 8 Die asiatische Küche kann sehr basisch sein
- 10 Fasten – fernöstlich inspiriert
- 12 Wie geht das noch mal mit Basenfasten?
- 13 Warum Säuren nicht gut für uns sind
- 14 Schlank, fit und leistungsfähig – fernöstlich inspiriert
- 16 **Worauf es ankommt – die Basics**
- 16 Motivation
- 17 Obst und Gemüse pur
- 20 Genießen auf Asiatisch
- 21 Trinken nicht vernachlässigen
- 22 Darmreinigung
- 25 Bewegung
- 26 Erholung
- 30 **Wacker-Regeln für Ihre Basenfastenzeit**
- 37 **Ihre asiatische Basenfastenwoche**
- 39 Das bietet die basische Küche aus Asien
- 39 Algen
- 39 Thai-Auberginen und Erbsenauberginen
- 41 Bittergurken
- 44 Chinakohl
- 44 Choisum
- 44 Daikon-Rettich
- 45 Litschi



- 45 Lotuswurzel
- 46 Pak Choi oder chinesischer Senfkohl (Brassica chinensis)
- 46 Senfkohl oder Blattsenf (Brassica juncea)
- 46 Shiitakepilze
- 49 Sprossen – hier liegt Asien ganz vorn
- 51 Wasserspinat
- 51 Kräuter und Gewürze
- 57 Basenfasten beim Asiaten um die Ecke
- 60 Ihr asiatischer Basenfasten-Schnuppertag zu Hause

- 65 **Basenfasten asiatisch**
- 66 Der chinesische Basenfastentag
- 66 Morgens Obst, mittags Salat, abends Gemüse

- 76 Der indische Basenfastentag
- 85 Der japanische Basenfastentag
- 98 Der indonesische Basenfastentag
- 106 Der thailändische Basenfastentag
- 114 Der vietnamesische Basenfastentag
- 124 Der koreanische Basenfastentag

- 135 **So geht's weiter:
Säure-Basen-Balance**
- 136 **Wie geht es nun basenreich weiter?**
- 136 Gute Säurebildner
- 138 Schlechte Säurebildner

- 141 **Rezeptregister**
- 142 **Sachregister**