

- 7 Liebe Leserinnen
- 9 **Stopp der Übersäuerung**
- 10 Power-Kur für Ihre Gesundheit
- 18 Säurebildner rauben Mineralien
- 22 Was Sie über Vitalstoffe wissen sollten
- 32 Vitalstoffe – alle drin beim Basenfasten
- 39 **Basenfasten mit dem Vitalstoffextra**
- 40 Basenfasten-Basics
- 48 Basenfasten: regelmäßig das Richtige essen
- 63 **Basenfastenwoche plus – die Rezepte**
- 64 1 Woche entsäuern – legen Sie los!
- 74 Tag 1 – fittes Immunsystem
- 80 Tag 2 – basisch und eiweißreich für Aktive
- 86 Tag 3 – für schöne Haut, Haare und Nägel
- 90 Tag 4 – mehr Power für die Knochen
- 96 Tag 5 – Erholung für Magen und Darm
- 102 Tag 6 – starke Nerven mit Basenfasten
- 108 Tag 7 – Power für die Hormone
- 114 Ihr neues, basenreiches Leben
- 119 **Schüßler-Salze zur Unterstützung**
- 120 Was Sie über Schüßler-Salze wissen sollten
- 136 **Service**
- 136 Bücher zum Weiterlesen
- 136 Adressen
- 137 Rezeptregister
- 138 Sachverzeichnis