



Sabine Wacker

Basenfasten kurz & bündig

Verstehen · anwenden · wohlfühlen



TRIAS



20 Jahre, knapp 20 Bücher, 200 ausgebildete Kursleiter und unzählige begeisterte Fans: das ist **Sabine Wackers** Basenfasten-Erfolgsgeschichte. Ihre Methode, die sie selbst gerne »Fasten mit Biss« nennt, gehört längst zu den beliebtesten Fastenarten im deutschsprachigen Raum. Kein Wunder – es gibt kaum eine einfachere und alltagstauglichere Art, den Körper zu entgiften und sich etwas richtig Gutes zu tun. Wenn das Ganze dann noch mit Schüßler-Salzen kombiniert wird, bekommt der Körper Power pur, ganz nach dem Motto: Das Schlechte raus, das Gute rein! Frau Wacker ist Heilpraktikerin mit Medizinstudium und erstem Staatsexamen. Sie leitet seit 1994 eine Praxis in Mannheim, wo sie gemeinsam mit ihren Söhnen lebt. Dort hat sie sich auf Entgiftungstherapien, Fasten- und Ernährungsberatung sowie Schüßler-Salze spezialisiert. In ihrer Freizeit geht sie mit großer Begeisterung ihrer zweiten Leidenschaft nach – dem Tangotanz.

Sabine Wacker

Basenfasten kurz & bündig

Verstehen – anwenden – wohlfühlen



TRIAS



6 Lieber Leser, liebe Leserin

9 Was ist »Basenfasten«?

10 Fasten mit Biss

20 Abhilfe bei Zivilisationskrankheiten

29 Wie geht Basenfasten?

30 Die Basenfasten-Basics

46 Basenfasten leicht gemacht

57 Die Basenfasten-Rezepte

58 Rezeptideen für das Frühstück

62 Rezepte für den Mittagstisch



66 Rezepte für Mittag und Abend

74 Umgang mit dem kleinen Hunger

77 Und wie geht es weiter?

78 Die Erfolgskontrolle

86 Bewegung bringt Sie in Schwung

96 Basenfasten im Alltag

105 Service

➤ Exkurs

42 10 Wacker-Regeln fürs Basenfasten

Lieber Leser, liebe Leserin,

gehören Sie zu denjenigen, die bisher dachten, dass Fasten nichts für Sie wäre?! Schon allein der Gedanke, tagelang nichts zu essen, behagt Ihnen nicht wirklich?! Na, dann kennen Sie aber Basenfasten noch nicht. Beim Basenfasten sollen Sie sogar essen. Mit ganz viel Geschmack und Genuss wird es ein Leichtes für Sie sein, die Fastenzeit durchzuhalten.

Es geht hier lediglich darum, überschüssige Säuren aus dem Körper auszuschleusen, die unserem Körper nicht gut tun und das Auftreten von Krankheiten begünstigen können. Dazu kommen auf Ihren Teller für kurze Zeit nur basische Nahrungsmittel. Diese machen die Säuren, die im Körper gespeichert sind, unschädlich und sorgen dafür, dass sie abtransportiert und ausgeschieden werden.

Deshalb gönnen Sie sich ein paar Genießertage und fühlen Sie sich wieder wohl in Ihrer Haut. Sie werden die positiven Auswirkungen schon nach kurzer Zeit spüren und ein neues Körpergefühl entdecken. Nicht nur Ihre Verdauung wird es freuen, vielleicht verlieren Sie sogar nebenher ein paar lästige Pfunde.

Während der Basenfasten-Zeit dürfen Sie eigentlich ganz normal essen. Sie lassen lediglich alle säurebildenden Nahrungsmittel weg. Sie können alles essen, was Basen bildet, so lange, bis Sie satt sind. Der Clou dabei ist: Sie entsäuern so ganz schonend Ihren Körper und ihr Stoffwechsel arbeitet dabei unverändert weiter, nur die säurebildenden Belastungsfaktoren fallen weg. Durch die 100 Prozent basische Ernährung wird Ihr Körper mit vielen wichtigen Vitalstoffen versorgt und bleibt im Gegensatz zum traditionellen Fasten weiterhin fit und leistungsfähig, da Ihr Organismus wesentlich weniger strapaziert wird. So treten beim Basenfasten fast nie gesundheitliche Probleme auf, was beim völligen Verzicht auf feste Nahrung über einen längeren Zeitraum hinweg durchaus vorkommen kann.

Basenfasten können Sie ohne Probleme in Ihren beruflichen Alltag einbauen oder aber Sie nutzen in unseren offiziellen Basenfasten-Hotels die Gelegenheit, sich eine kurze Auszeit von der säurebildenden Kost zu nehmen. Stattdessen tauchen Sie ein in die basische Genusswelt und entdecken so die perfekte Kombination aus Fastenkur und Wellnessurlaub.

Basenfasten eignet sich für alle Menschen, die etwas für sich und Ihre Gesundheit tun möchten. Mit diesem kompakten Basenfasten-Ratgeber sind Sie in Kürze für Ihr persönliches Wohlfühlprogramm gerüstet und können gleich starten.

Sabine Wacker

Was ist »Basenfasten«?

Basenfasten ist eine Form des Fastens, bei der Sie für einige Zeit nur auf die Säurebildner in der Nahrung verzichten.

Fasten mit Biss

Fasten ist für viele Menschen ein echter Jungbrunnen, eine Auszeit, um Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Basenfasten, 1997 von mir entwickelt, ist eine Weiterentwicklung des Fastens, eines der ältesten Naturheilverfahren der Welt. Aber eine Woche gar nichts essen? Das ist ganz schön hart. Wenn Sie schon immer einmal fasten wollten, sich aber nie durchringen konnten, völlig auf Nahrungsmittel zu verzichten, dann ist Basenfasten genau das Richtige für Sie. Zudem ist Basenfasten durchaus alltagstauglich und lässt sich leicht ins Familien- und Berufsleben einbauen.

Werden Sie experimentierfreudig und lernen Sie die Welt der Basenbildner kennen. Sie können sich Ihre Basenfasten-Zeit so gestalten, wie es in Ihren Alltag passt und wie es Ihnen am besten gefällt: mit einfachen oder mit raffinierten Rezepten – Hauptsache, Sie fühlen sich dabei wohl und Ihr Körper kann währenddessen entsäuern. Beim Basenfasten dürfen Sie alles essen, was der Körper basisch verstoffwechseln kann:

Obst, Gemüse, Kräuter, frische Keimlinge und einige Nüsse.

Während der Basenfasten-Zeit dürfen Sie eigentlich ganz normal essen – Sie lassen lediglich alle Säure bildenden Nahrungsmittel weg. Im Gegensatz zum Heilfasten arbeitet Ihr Stoffwechsel dabei unverändert weiter – nur die Belastungsfaktoren entfallen. So wird der Körper entschlackt, entsäuert und entgiftet, ohne dass Sie hungern müssen. Dadurch wird Ihr Organismus im Vergleich zum traditionellen Heilfasten wesentlich weniger strapaziert. Basenfasten können Sie ohne Probleme in Ihren beruflichen Alltag einbauen. Sie können auch weiterhin Ihren sportlichen Hobbys nachgehen, denn Sie bleiben fit und leistungsfähig.

Einsteigern empfehle ich zunächst eine Woche Basenfasten. Je nach gesundheitlichem Bedürfnis kön-

nen Sie Basenfasten aber auch um ein, zwei, drei, vier oder mehr Wochen verlängern. Ausnahme: Wenn Sie zu Untergewicht neigen, sollten Sie eine Woche nicht überschreiten. Legen Sie dann lieber hin und wieder einen basischen Tag ein. Wichtig ist die langfristige Umstellung Ihrer Ernährungs- und Lebensweise. Die Basenfasten-Woche ist eine Zeit zum Umdenken, um die Weichen für eine gesundheitsbewusstere Ernährungs- und Lebensweise in der Zeit danach zu stellen.

Was sind »Säurebildner«?

Der sogenannte Säure-Basen-Haushalt ist einer von vielen Regulierungsmechanismen des Organismus, um unsere komplizierten körperlichen Funktionen aufrechtzuerhalten. Ideal wäre eine Ernährung wie zu Urzeiten, die zu 70 bis 80 Prozent aus Basen bildenden Nahrungsmitteln besteht. Moderne Zivilisationskost, wie sie hierzulande üblich ist, besteht jedoch zu 80 bis 100 Prozent aus Säurebildnern. Dazu gehören Wurst, Fleisch, Käse, Brot, Nudeln, Süßigkeiten und Getränke wie Kaffee, Schwarztee, Früchtetee, Alkohol, Eistee und Limonaden. Eine genaue Aufstellung finden Sie im unten stehenden Kasten.

Säurebildende Nahrungsmittel:

- jede Art von Fleisch
- alle Wurstwaren, Schinkenarten, auch Fleischbrühen
- alle Fische und Schalentiere
- Milchprodukte, auch von Schaf und Ziege

- alle Käsesorten, auch Frischkäse
- Ei, Eiweiß
- Senf und Essig
- Hülsenfrüchte, Sojabohnen und Sojaprodukte
- Spargel, Rosenkohl, Artischocken
- alle Nüsse, Pistazien
- kohlenensäurehaltige Getränke (auch Mineralwässer)
- Zucker und Süßigkeiten, egal ob Fabrikzucker, mit Vollrohrzucker oder mit Honig hergestellt, auch Lakritze
- Kaugummi, auch zuckerfrei
- Eis, auch Wasser-, Joghurt- und Sojaeis
- alle Vollkornprodukte, egal von welchem Getreide
- alle Weißmehlprodukte, auch graue Brötchen
- alle Teigwaren, auch Mais-, Dinkel-, Kamut-, Hirse-, Reis-, und Sojanudeln
- Essener Brot – traditionell von gekeimten Getreide hergestellt
- geschälte und polierte Getreide
- polierter Reis
- gehärtete, raffinierte Fette und Öle, billige Salatöle, Margarine, auch Diätmargarine
- Bohnenkaffee, Getreidekaffee, koffeinfreier Kaffee, Instantkaffee
- schwarzer Tee, Früchtetee, Matete
- grüner und weißer Tee (enthält Gerbstoffe, die Säuren bilden)
- Eistee mit Zucker oder Süßstoff
- Softdrinks wie Limonaden, Cola, Fruchtgetränke, Energy Drinks
- Alkohol
- Fertigprodukte, die Säurebildner enthalten

Seelische Säurebildner

- Stress, Hetze, Demütigungen
- hastiges Essen, Kantinenessen
- Bewegungsmangel, aber auch übertrieben hartes Training, Leistungssport
- Schlafmangel
- negative Emotionen wie Angst, Wut, Ärger

Die folgenden Lebensmittel sind keine Säurebildner, aber beim Basenfasten trotzdem nicht erlaubt:

- Knoblauch
- Bärlauch
- Roiboostee

Nicht nur die Ernährung hat einen großen Anteil an der chronischen Übersäuerung – auch die Lebensweise beeinflusst den Säure-Basen-Haushalt. Nicht umsonst sagt man: »Ich bin total sauer!« Stress, Trägheit und Verkrampfung machen Sie sauer – gute Gedanken, Motivation und Spaß am Leben hingegen lassen den Säurepegel sinken.

Was bringt mir Basenfasten?

Chronische Übersäuerung tut auf lange Sicht dem Organismus nicht gut. Dagegen können Sie gezielt etwas tun: entsäuern! Ein bis zwei Wochen Basenfasten und danach eine ausgewogene Ernährung, die den Säure-

Basen-Haushalt wieder ausgleicht, ist die beste Gesundheitsgarantie, für die Sie selbst etwas tun können.

Basenfasten eignet sich für alle Menschen, die etwas für sich und ihre Gesundheit tun möchten. Es gibt zahlreiche Erfolge bei Allergien, Rheuma, Neurodermitis, Asthma, Migräne, Akne, Reizdarm, Wechseljahresbeschwerden, Magen-Darm-Erkrankungen, chronischen Nasennebenhöhlenentzündungen, Infektanfälligkeit, unerfülltem Kinderwunsch und bei chronischen Nierenerkrankungen. Lediglich während der Schwangerschaft und Stillzeit ist Basenfasten nicht zu empfehlen, da man während dieser Zeit auf jede Entgiftungsmaßnahme verzichten sollte.

Säuren schaden besonders Frauen, da sie offensichtlich auch den weiblichen Hormonstoffwechsel beeinflussen und so die »typischen weiblichen Probleme« bedingen: hormonabhängige Stimmungsschwankungen, Hautprobleme wie Akne und Orangenhaut, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Kopfschmerzen, Regelschmerzen, Spannungsgefühle in den Brüsten und Wassereinlagerungen im Gewebe. Viele Frauen berichten, dass sich ihre gesundheitlichen Beschwerden nach dem Basenfasten gebessert haben oder sogar ganz verschwunden sind. Mit dieser Methode kann der Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht gebracht werden und das auf ganz natürliche Weise ohne die Einnahme von Hormonpräparaten – einfach durch das Weglassen von Säurebildnern in der Nahrung wird Ihr Hormonstoffwechsel wieder aktiviert.

Abnehmen mit Basenfasten

Besonders gut eignet sich Basenfasten zur dauerhaften Gewichtsreduktion. Die vielen positiven Erfahrungen in der Praxis haben gezeigt, dass gerade die Ernährungsumstellung, die hinter dem Konzept Basenfasten steckt, wesentlich zum Erfolg beiträgt. Eine dauerhafte Gewichtsabnahme erfordert allerdings eine Verlängerung des normalen 7-Tage-Basenfasten-Programms um ein bis vier Wochen. Danach wird die Ernährung langfristig auf »überwiegend basisch« umgestellt. Täglich 30 bis 45 Minuten sportliche Betätigung rundet das Programm ab.

Basenfasten für die Schönheit

Basenfasten kann wahre Wunder wirken, wenn es ums Aussehen geht. Eine gute Figur, ein strahlender Blick, reine und rosige Haut – das ist für die meisten Menschen der Inbegriff von Schönheit. Zum Glück gibt es ganz einfache und gesunde Methoden, um schlank und vital zu werden und eine reine Haut zu bekommen. Die richtige Ernährung und regelmäßige Bewegung sind der Schlüssel dazu.

Eine gute Figur ist zum einen vom Körpergewicht, zum anderen vom Muskelzustand abhängig. Ihre Idealfigur erreichen Sie folglich durch Ernährungsumstellung und Muskeltraining – mit anderen Worten: durch Bewegung.

Beides zusammen funktioniert hervorragend, aber nur auf lange Sicht. Machen Sie keine schnellen Diä-

ten, die Ihren Stoffwechsel stressen, nur um sich danach wieder »saures« Fastfood einzuverleiben. Und bleiben Sie in Bewegung. Nur durch regelmäßigen Sport können Sie – in Verbindung mit vitalstoffreicher Ernährung – dauerhaft Muskulatur und Bindegewebe festigen. Beginnen Sie mit zwei bis drei Wochen Basenfasten und treiben Sie vier- bis fünfmal pro Woche Sport. Behalten Sie danach eine basenüberschüssige Ernährung und regelmäßigen Sport bei. Dann gehören Ihre Figurprobleme bald der Vergangenheit an.

Hautprobleme wie unreine Haut, die bereits bei vielen Jugendlichen in der Pubertät beginnen und auch in späteren Lebensjahren phasenweise immer wieder auftreten, sind belastend. So ist es nicht verwunderlich, dass eine überwiegend basische Ernährung selbst hartnäckige Akne dauerhaft beseitigen kann.

Neben unreiner Haut und Fettpölsterchen ist Cellulite (Orangenhaut, die vor allem an Hüften, Po, Oberschenkeln und Oberarmen auftaucht) wohl einer der von Frauen gefürchtetsten Schönheitsmakel. Bei der Cellulite handelt es sich um eine Stoffwechselstörung des Bindegewebes, in deren Verlauf es zu geballten Fetteinlagerungen im Unterhautgewebe kommt. Fett ist natürlicherweise immer im Unterhautgewebe vorhanden, wird aber normalerweise ständig ab- und neu aufgebaut. Bei Stoffwechselstörungen des Bindegewebes werden die alten Fette nicht schnell genug abgebaut und es kommt zu einer Ansammlung von Fett-«Klumpen«, die im Laufe der Zeit zäh werden und sich verfestigen.

Cellulite ist verbunden mit Symptomen wie Hautjucken und vermehrter Wasserbindung im Unterhautgewebe mit Spannungsgefühl. Hochgradige Cellulite kann sogar zur Gewebsschädigung führen. In der Erfahrungsheilkunde weiß man seit längerer Zeit, dass die der Cellulite zugrunde liegende Stoffwechselstörung des Bindegewebes in engem Zusammenhang mit chronischer Übersäuerung steht. Es ist nicht verwunderlich, dass immer jüngere Menschen Cellulite bekommen, wenn man sich die Ernährung der Jugendlichen anschaut: Fastfood, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, viel tierisches Eiweiß, Softdrinks – alles Säurebildner.

Gesund älter werden

Älterwerden muss nicht gleichbedeutend sein mit einem Verlust an Lebensfreude. Das Altern ist ein natürlicher Vorgang, der mit einem seelischen Reifeprozess einhergeht. Das kann Sie zu einem erfahrenen Menschen mit entsprechender Lebensqualität machen – wenn Sie die Veränderungen innerlich annehmen. In anderen Kulturen, zum Beispiel in Asien, begrüßen die Menschen das Altern als Zeichen zunehmender Weisheit und Würde.

Das Geheimnis fernöstlicher Gelassenheit – wie es auch im Ayurveda gelehrt wird – ist das Leben im Hier und Jetzt. Das heißt nichts anderes, als sich in allen Lebensphasen so anzunehmen, wie man eben ist. Als älter werdender Mensch haben Sie viel erlebt und viel Erfahrung gesammelt – stehen Sie dazu! Wenn Sie

Symptome des prämenstruellen Syndroms (PMS)

- Kreislaufprobleme
- Antriebsschwäche
- Spannungsgefühl in den Brüsten
- Krämpfe im Unterleib
- Neigung zu Wasseransammlung im Körper, Gewichtszunahme
- Kopfschmerzen, Migräne
- Völlegefühl, Verstopfung
- Depressive Verstimmung

sich gesund ernähren und regelmäßig bewegen, dann liegen viele schöne Jahre des Älterwerdens vor Ihnen.

PMS – die Tage vor den Tagen

Bei PMS, dem prämenstruellen Syndrom, treten vielfältige Symptome auf, die auch mit Gemütsveränderungen einhergehen. Häufig werden Frauen, die PMS haben, nicht ernst genommen, was den Leidensdruck noch verstärkt. Die prämenstruelle Phase beginnt ab dem Eisprung, also in der Regel um den 14. Zyklustag, und endet mit dem Einsetzen der Regelblutung. Man geht davon aus, dass PMS durch einen Progesteronmangel ausgelöst wird, dessen Ursache unbekannt ist. Frauenärzte haben aber bestätigt, dass eine basenüberschüssige Ernährung die Symptome von PMS deutlich vermindert.

10 Wacker-Regeln fürs Basenfasten

Nicht nur was Sie essen, sondern auch wie und wann Sie essen, ist wichtig für eine erfolgreiche Basenfasten-Zeit.

Regel 1: Essen Sie Rohkost nur, wenn Sie sie vertragen!

Wenn Sie Rohkost nicht gut verdauen können, dann belastet das Ihren Darm. Wenn Sie oft mit Blähungen oder Schmerzen auf Rohes reagieren, dann sollten Sie das Gemüse lieber schonend dünsten. Wenn Sie hingegen einen robusten Magen haben, dann können Sie Obst und Gemüse natürlich roh verzehren. Aber nur bis 14 Uhr – siehe Regel 2!

Regel 2: Rohkost nur bis 14 Uhr – und nach 18 Uhr gar nichts mehr!

Obst und rohes Gemüse sind nach 14 Uhr schwerer verdaulich. Das hängt mit dem Leberrhythmus zusammen, da die Leber nach 14 Uhr mit ihrer internen Entgiftungsarbeit beschäftigt ist. Vermeiden Sie auch, Rohkost nach einer gekochten Mahlzeit zu essen. Die Verdau-

ungszeiten von Rohkost, vor allem Obst, und gekochter Kost sind verschieden. Essen Sie Obst am besten nur auf nüchternen Magen, also zum Frühstück.

Auch alles, was nach 18 Uhr gegessen wird, überfordert die Leber. Der interne Stoffwechsel der Leber ist in der Nacht besonders aktiv und kann nur, wenn er nicht durch zusätzliche Mahlzeiten gestört wird, für die Entgiftung Ihres Körpers sorgen.

Regel 3: So naturbelassen wie möglich!

Da beim Erhitzen Vitalstoffe verloren gehen, ist es wichtig, dass Sie Ihre Gemüsegerichte besonders schonend zubereiten. Lassen Sie Gemüse nie ganz weich werden und braten Sie es nicht zu stark an. Am schonendsten können Sie Gemüse im »Gemüsedämpfer« zubereiten.

Regel 4: Nicht zu viel!

Die Faustregel heißt: Essen Sie nur so viel wie nötig! Und wenn es noch so basisch ist – zu viel ist immer ungesund. Versuchen Sie langsam und bewusst zu essen und kauen Sie sehr gründlich. Finden Sie so Ihre persönliche Wohlfühlmenge heraus.

Regel 5: Keine wilden Mischungen!

Einfacher ist besser. Je weniger Nahrungsmittel Sie mischen, umso intensiver können Sie den Geschmack der einzelnen Zutaten erleben. Verwenden Sie pro Mahlzeit nicht mehr als drei Obst- oder Gemüsesorten.

Regel 6: Verwenden Sie Gewürze sparsam!

Wenn Sie zu stark würzen, stumpfen Ihre Geschmacksnerven ab. Unter anderem führt das dazu, dass Sie das Gefühl für Sättigung verlieren. Das ist auch der Grund, weshalb Knoblauch und Bärlauch trotz ihrer vielfältigen Gesundheitswirkungen beim Basenfasten nicht zu empfehlen sind. Die optimalen Würzmittel sind Kräuter, vor allem frische Kräuter. Würzen Sie Ihre Speisen zunächst damit und schmecken Sie erst dann mit Salz ab. So halten Sie den Salzverbrauch niedrig.

Regel 7: Essen Sie nur basische Lebensmittel, die Sie auch mögen!

Lassen Sie sich von den verlockenden Obst- und Gemüseangeboten der Saison verführen und kaufen Sie aus dem Bauch heraus das, worauf Sie gerade Lust haben. Experimentieren Sie! Es ist immer wieder erstaunlich, wie viele leckere Nahrungsmittel es in der Natur gibt, die man noch nicht kennt.

Regel 8: Essen Sie mehr Gemüse als Obst – und zwar nur reifes!

Nur reifes Obst und Gemüse wird basisch verstoffwechselt! Grüne Tomaten und harte Avocados helfen Ihnen kein bisschen beim Entsäuern und können außerdem bei Menschen mit empfindlichem Magen und Darm leicht zu Blähungen und Schmerzen führen. Auch das Verhältnis von Obst zu Gemüse ist wichtig: Der Anteil von Gemüse pro Tag sollte bei 80 Prozent liegen, der

Obstanteil bei 20 Prozent. Obst wird am besten vormittags gegessen, Gemüse mittags und abends. Der Grund: Obst enthält viel Zucker, viel Wasser und wird dadurch auch schneller durch die Verdauungswege geschleust als Gemüse. Trifft das Obst im Darm auf noch nicht verdautes Gemüse, dann fängt das Obst an zu gären. Die Gärung erzeugt Blähungen, unter deren unangenehmen Auswirkungen viele Menschen leiden.

Regel 9: Kauen Sie gründlich!

Gut gekaut ist halb verdaut und macht schneller satt. Erfahrungsgemäß ist es ein langer Prozess, bis man (wieder) wirklich langsam und gut kauen gelernt hat. Deshalb: Üben, üben, üben! Probieren Sie es mal mit einem dünnen Apfelschnitz: Sie sollten ihn mindestens 30-mal kauen (Fortgeschrittene schaffen 60- bis 80-mal!). Nur das, was Sie mit den Zähnen im Mund richtig zerkleinert haben, kann von Magen und Darm auch richtig verdaut werden. Durch gutes Kauen werden Sie schneller satt, denn es ist sehr zeitaufwendig und anstrengend.

Regel 10: Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten regelmäßig ein!

Viele Magen-Darm-Probleme rühren von der hektischen und chaotischen Essweise her, die sich bei uns eingebürgert hat. Wir sind jedoch rhythmische Wesen und auch unser Verdauungssystem ist auf einen sanften, regelmäßigen Rhythmus angewiesen: feste Essenszeiten, Ruhepausen und regelmäßige Bewegung.

Stichwortverzeichnis

A

Alltag 96
Altern 18
Arterienverkalkung 26

B

Ballaststoffe 27
Basenbad 92
Basenfasten-Kur 91
Basometer 50
Beschwerden 83
Bewegung 39
Bewegungsprogramme 40

C

Cellulite 17
Colon-Hydro-Therapie 37

D

Dampfgarer 49
Darmreinigung 36

E

Einlauf 38
Entsafter 49
Erfolgskontrolle 78
Ernährung 46
Ernährungsumstellung 16
Erstverschlechterung 78
Essen 32

F

Frühjahrmüdigkeit 31

G

Gefäßkrankheiten 26
Gewichtsreduktion 16
Gewürze 44
Glaubersalz 36
Grundausstattung 48

H

Hamam 93
Hautjucken 18
Heilfasten 11
Herzinfarkt 26
Hungern 10

I

Indikatorpapier 80
Irrigator 38

K

Kauen 33
Knochen 21
Körpergewicht 16

L

Langzeitprogramm 98

M

Massage 94
Muskelzustand 16

O

Osteoporose 21

P

pH-Wert 82
prämenstruelles Syndrom 19

R

Regulierungsmechanismus 12
Rohkost 42

S

Sauna 93
Säureausleitung 78
Säure-Basen-Haushalt 12
Säurebildner 12
Schlaganfall 26

Schönheit 16
Schwangerschaft 15
Schwimmen 91
Spontan-Basentag 103
Stillzeit 15
Stress 14
Synchronmassage 94

T

Trägheit 14
Trinkmengen 33

V

Verkrampfung 14
Vitamin D₃ 22

W

Wasser 35

Y

Yoga 86

Z

Zivilisationskost 12
Zivilisationskrankheiten 20