
Basenfasten klappt auch im Alltag



Sabine Wacker ist Heilpraktikerin mit Medizinstudium und erstem Staatsexamen. Sie leitet seit 1994 ihre Praxis in Mannheim, hat unzählige Basenfasten-Berater ausgebildet, über 25 Bücher verfasst und ihr Erfolgskonzept Basenfasten zusammen mit ihrem Sohn Matteo in zahlreichen zertifizierten Basenfasten-Hotels etabliert (www.basenfasten.de).

Das Frühstücks-Croissant auf dem Weg zur Arbeit mit dem Coffee to go runterspülen, vor dem Meeting schnell ein belegtes Brötchen oder einen Müsliriegel reinschieben und auf dem Nachhauseweg den knurrenden Magen mit Pizza, Burger oder anderem Fast Food füllen. Das geht schnell und ist praktisch, tut Ihnen aber auf Dauer – Sie wissen es – überhaupt nicht gut. Sie werden im wahrsten Sinne des Wortes »sauer« davon. Denn die überall verfügbaren Süßigkeiten, Kuchen, Snacks, Döner und sonstige Fertiggerichte to go sind alle Säurebildner.

Um jetzt wieder in die Balance zu kommen, müssen basische Lebensmittel her, also vor allem Obst und Gemüse. Die gibt es leider meist nicht an jeder Ecke, vor allem nicht in der Frische und Qualität, wie es erforderlich ist. Dennoch gelingt es – erstaunlich einfach, wie Sie sehen werden –, auch im turbulenten Alltag eine Basenfasten-Woche einzulegen. Basenfasten geht auch schnell und ohne großen Aufwand. Und: Es macht satt und schmeckt einfach köstlich.

Mit dem 7-Tage-Erfolgsprogramm können Sie mühelos entsäuern und bleiben dabei fit und leistungsfähig. Das ist die ideale Methode für alle, die effektiv detoxen wollen, aber wenig Zeit haben.

Als ich gemeinsam mit meinem Mann vor etwa 20 Jahren das Basenfasten entwickelte, war es uns nicht nur ein großes Anliegen, jedem einen optimalen Einstieg in eine gesunde – überwiegend basische – Ernährung zu ermöglichen, sondern auch eine alltagstaugliche Fastenform anzubieten. Und weil wir gern möchten, dass auch Berufs-



BASICS

Schnelles Basenfasten

Basenfasten- Basics

Entsäuern ist wichtig für die Gesundheit

Keine Zeit zum Entsäuern? Ob Beruf oder Familie – das 7-Tage-Basenfastenprogramm ist so aufgebaut, dass Sie es in Ihren Alltag einbauen können und dabei fit und leistungsfähig bleiben. Denn Sie dürfen essen – und zwar alles, was Basen bildet: Obst, Gemüse, Kräuter und frische Keimlinge.

Um all unsere körperlichen Funktionen aufrechtzuerhalten, gibt es eine Reihe von Regulierungsmechanismen, die ständig im Einsatz sind. Einer dieser Mechanismen ist der Säure-Basen-Haushalt. Streichen Sie für 1 oder 2 Wochen die Säurebildner aus Ihrem Speiseplan – und Ihr Stoffwechsel wird aufatmen.

Ist der Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht, dann ist eine ernsthafte chronische Erkrankung im Prinzip nicht möglich. Keine mir bekannte chronische Erkrankung – sei es eine Allergie, Rheuma oder eine Krebserkrankung – hat sich je in einem gesunden Säure-Basen-Haushalt abgespielt. Jahrzehntelange Erfahrungen in vielen Naturheilkundepraxen haben gezeigt, dass die meisten chronischen Erkrankungen mit einer Übersäuerung des Körpers einhergehen.

Zwar ist jeder Mensch hin und wieder kurzfristig übersäuert – wenn er etwa nach einer stressigen Zeit mit Schnupfen oder Kopfschmerzen reagiert. Das sind vorübergehende Stressreaktionen des Körpers, die völlig normal zum Leben gehören. Problematisch wird es erst, wenn aus den vielen „kurzfristigen Übersäuerungen“ ein Dauerzustand wird. Meist ist das der Fall, wenn man sich über einen längeren Zeitraum unbewusst ernährt, was in der Regel bedeutet, dass man sich sehr säurelastig ernährt. Dazu kommt in stressigen Zeiten bei vielen Menschen Bewegungsmangel. Gekoppelt ist dies häufig an eine

Lebensweise, bei der Mahlzeiten unregelmäßig eingenommen werden und Schlaf Mangelware ist. Spätestens dann wird es Zeit für eine Rückkehr zu einer ausgewogenen Ernährung, die jede Menge Obst und Gemüse enthält.

Wenn Sie sich aber, wie so viele Menschen, »ganz normal« ernähren, dann sind Sie davon weit entfernt: »Normale« Kost ist Zivilisationskost und die besteht zu 80–100% aus Säurebildnern: Wurst, Fleisch, Fisch, Käse, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol, Softdrinks ... Da wir uns alle eher »normal« ernähren, sind die meisten Menschen in den Zivilisationsländern bereits chronisch übersäuert, was die Krankheitsstatistiken belegen.

Optimal wäre es aber, wenn unsere tägliche Nahrung aus 80% Basenbildnern bestehen würde, also aus Obst und Gemüse.

Basenfasten ist 100 % alltagstauglich

Beim Basenfasten dürfen Sie ganz normal essen – Sie lassen lediglich alle säurebildenden Nahrungsmittel weg. Dadurch arbeitet Ihr Stoffwechsel unverändert weiter, aber die Belastungsfaktoren fallen weg. So wird der Körper automatisch entschlackt, entsäuert und entgiftet. Das Basenfasten ist also ein super Detox-Programm. Im Vergleich zum traditionellen Heilfasten wird Ihr Organismus beim Basenfasten wesentlich weniger strapaziert, sodass es kaum zu Heilkrisen kommt.

Basenfasten können Sie ohne Probleme neben Ihren beruflichen Aktivitäten durchführen und weiterhin Ihren sportlichen Hobbys nachgehen – Sie bleiben fit und leistungsfähig.

Zahlreiche Erfahrungen in der Praxis des Basenfastens haben gezeigt, dass es genügt, für eine begrenzte Zeit alle sauer wirkenden Nahrungsmittel aus dem Speiseplan zu entfernen, um einen deutlichen Entschlackungseffekt zu erzielen.

Wenn Sie sich jahrelang von zu vielen Säurebildnern ernährt haben, dann hat Ihr Körper die überschüssigen Säuren, die er nicht mehr ausscheiden konnte, so lange im Körper zwischengelagert, bis er die Möglichkeit hat, sie auszuscheiden. Zwischenlagerstätten sind beispielsweise das Bindegewebe, wodurch die gefürchtete Orangenhaut entsteht. Auch in den Gelenken werden Säuren abgelagert, was zu Gicht, Arthrose und Gelenkentzündungen aller Art, auch Rheuma, führt. Solange Sie immer noch zu viele Säurebildner zu sich nehmen, bleiben diese Säureüberschüsse im Körper und stören ihn bei seinen täglichen Stoffwechsellarbeiten. So können Säureablagerungen im Bindegewebe auch hormonelle Störungen bewirken, was dann zu Zyklusstörungen, prämenstruellem Syndrom oder zu verstärkten Wechseljahresbeschwerden führen kann. Auch Migräne ist eine mögliche Folge solcher gestörter Stoffwechsellprozesse. Erst wenn die Säurezufuhr mit der Nahrung unterbrochen wird, können überschüssige Säuren den Körper wieder verlassen. Das geschieht beim Fasten sehr heftig, beim Basenfasten in wesentlich milderer Form.

Positive Erfahrungen mit Basenfasten

Wenn chronische Erkrankungen stets mit einer Übersäuerung einhergehen, dann ist eigentlich klar, dass Entsäuerung ein

Hinweise auf Übersäuerung

- Zellulitis
- Gicht, Arthrose, Gelenkentzündungen, Rheuma
- Osteoporose
- Zyklusstörungen, PMS, starke Wechseljahresbeschwerden
- Migräne, Kopfschmerzen
- Akne, Hautunreinheiten

Weg in Richtung Gesundheit ist. Tatsächlich ist es so, dass wir ständig von Basenfastenden Erfolgsberichte erhalten – und die erstaunen uns manchmal selbst. Nach ca. 20 Jahren Erfahrung mit Basenfasten kann ich sagen, dass es im Grunde bei allen chronischen Erkrankungen hilfreich ist. So hilft Basenfasten bei Allergien, Rheuma, Neurodermitis, Asthma, Migräne, Wechseljahresbeschwerden, Magen-Darm-Erkrankungen, Verstopfung, chronischen Nasennebenhöhlenentzündungen, Infektanfälligkeit und sogar bei chronischen Nierenerkrankungen. Beispielsweise drohte man einer meiner Patientinnen bereits die Dialyse als nächsten Behandlungsschritt an. Nach einigen Monaten Basenfasten und anschließender Ernährungsumstellung ist seit einem Jahr von Dialyse keine Rede mehr, denn ihre Nierenwerte haben sich fast normalisiert. Auch bei Hautproblemen, insbesondere bei Akne, ist Entsäuerung mit Basenfasten ein Geheimtipp. Wer Probleme mit seiner Regelblutung oder mit den Wechseljahren hat, hat mit Basenfasten eine sanfte Therapie an der Hand.

Abspecken mit Basenfasten

Wer übergewichtig ist und mehr als 4–6 kg Gewicht abnehmen möchte, hat mit dem Basenfasten eine hervorragende Methode zur Verfügung, das Gewicht dauerhaft zu reduzieren. 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 zunächst eine Verlängerung des hier vorgestellten 7-Tage-Programms um 1–2 Wochen. Danach wird die Ernährung nach der 80:20-Regel auf überwiegend basisch umgestellt. Wenn Sie mehr als 10 kg abnehmen möchten, führen Sie 2–4 Wochen Basenfasten durch und ernähren Sie sich danach für 3–8 Wochen nach der 80:20-Regel und wiederholen Sie dann Ihre Basenfastenkur. Danach geht es weiter mit basenreicher Ernährung nach der 80:20-Regel. Ein tägliches Bewegungsprogramm von 30–45 Minuten rundet das Programm ab – und so purzeln die Pfunde nach und nach.

Wichtig: Wie ist Ihre Motivation?

Motivation ist das Wichtigste, wenn Sie mit Erfolg basenfasten möchten – dazu ist Freiwilligkeit Voraussetzung.

Selbsttest: Bin ich sauer?

Wenn Sie im folgenden Fragebogen mehr als fünfmal Ihr Kreuz bei Ja abgegeben haben, zeigt Ihr Körper deutliche Hinweise auf eine Übersäuerung. Eine Woche Basenfasten mit basenbildenden Nahrungsmitteln, Bewegung und Erholung stabilisiert Ihre Gesundheit. Aber auch wenn Sie nur einmal Ja angekreuzt haben, sollten Sie überlegen, ob Ihre Ernährung und/oder Lebensweise Sie »sauer« macht, was auf Dauer zulasten Ihrer Gesundheit geht. Bauen Sie einfach mehr Basenbildner in Ihre Ernährung ein, schränken Sie Genussgifte ein und versuchen Sie, Stress abzubauen.

	JA	NEIN
Haben Sie mehr als zweimal im Jahr eine »Erkältung« oder einen sonstigen Infekt der Atemwege?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter Pickeln, Akne oder Hautunreinheiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie oft kalte Füße, auch wenn es gar nicht kalt ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich häufig müde und abgeschlagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist Ihre Haut blass?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie dunkle Schatten um die Augen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Ihre Wangen zeitweise flammend rot?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Zellulitis?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Übergewicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Osteoporose?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie mehr als dreimal in der Woche Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Durchfall, Verstopfung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie mehr als einmal in der Woche Rücken- oder Gliederschmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Ihre Augenlider häufig am Morgen verquollen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie öfters Wasseransammlungen an Händen und Füßen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter chronischen Entzündungen, beispielsweise des Zahnfleisches oder der Nasennebenhöhlen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter Kopfschmerzen oder Migräne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nicht basenfasten *müssen*, sondern basenfasten *wollen*.

Wenn Sie sich freiwillig zu einer Woche Basenfasten entschließen, dann sind Sie schon motiviert. Meist reicht die Motivation für die ganze Woche, häufig auch für eine weitere Woche Basenfasten. Es ist dennoch sinnvoll, sich jeden Tag selbst aufs Neue zu motivieren. Wie geht das? Überlegen Sie sich genau, warum Sie gerade jetzt etwas für Ihre Gesundheit tun wollen. Wollen Sie ein paar Pfunde purzeln lassen, wollen Sie die Frühjahrsmüdigkeit überwinden? Was genau ist Ihre Einstiegs motivation? Beginnen Sie jeden Basenfastentag mit einem Motivations-Check.

Und wenn Sie einmal gar nicht motiviert sind? Besinnen Sie sich auf Ihre ursprüngliche Motivation, versprechen Sie sich eine Belohnung (»Heute Abend gehe ich in die Sauna«, »Für morgen lasse ich mir einen Massagetermin geben«, »Am Wochenende gehe ich ins römisch-irische Dampfbad« ...). Vielleicht haben Sie auch auf andere basische Gerichte Appetit als auf die, die Sie ausgewählt haben? Wie auch immer: Gut motiviert ist schon die halbe Miete.

Ernähren Sie sich 100 % basisch

Dieses Basic ist ein absolutes Muss. Durch die 100% basische Kost kommt es zur op-

timalen Entsäuerung und dadurch unterscheidet sich das Basenfasten von all den Säure-Basen-Diäten, die auf dem Markt sind. Basenfasten ist 100% basenbildend – ohne Kompromisse: Alle Nahrungsmittel, die Sie zu sich nehmen, bilden im Körper Basen oder reagieren neutral, wie Wasser oder Pflanzenöle. Durch den völligen Verzicht auf Säurebildner wird eine Mobilisierung der abgelagerten Säuren erreicht, die dann durch hohe Trinkmengen und regelmäßige Darmreinigung ausgeschwemmt werden. Je genauer Sie sich daran halten, umso größer ist Ihr Erfolg. Lesen Sie im Kap. »Basenfasten heißt: Obst und Gemüse satt« (Seite 42), welche Lebensmittel 100% Basen bilden und für Basenfasten geeignet sind. Die 100% basischen Rezepte in diesem und unseren anderen Büchern liefern Ihnen jede Menge Ideen und passen in jede Lebenssituation.

Säurebildner sind tabu!

Alle säurebildenden Lebensmittel sind während des 7-Tage-Basenfastenprogramms tabu. Das ist ganz entscheidend für den Erfolg dieser Woche. Aber nicht nur in der Ernährung finden sich Säurebildner, auch die Lebensweise kann »sauer« machen.

In der folgenden Liste finden Sie alle die Lebensmittel, die der Körper zu Säuren umbaut. Leider sind das häufig Dinge, die lecker schmecken, und natürlich die, die es an jeder Ecke schnell zu kaufen gibt: das Putenbrustbrötchen für die Mittagspause, der Döner, der Hamburger, die Butterbrezel, das Salamibrötchen, die süßen Stückchen und der Kaffee ... Das war so praktisch, denn Sie mussten Ihr Essen nicht planen. Wann immer der Hunger Sie überfallen hat – die nächste Bäckerei war in Sichtweite, das Brötchen schnell in den Mund gesteckt und weiter ging die Arbeit. Dass dies keine gesunde Lebensweise ist, das wissen Sie schon lange, und das schlechte

Gewissen beschleicht Sie immer wieder. Geht es nicht auch gesund und trotzdem schnell? Ja, es geht! Wie einfach und unkompliziert Basenfasten in Beruf und Alltag (Seite 30) ist, wird Sie vielleicht erstaunen.

Säurebildende Nahrungsmittel:

- jede Art von Fleisch, Wurstwaren
- Fleischbrühe
- alle Fische und Schalentiere
- Milchprodukte (auch fettarme) wie Quark, Joghurt, Kefir, alle Käsesorten
- Ei, Eiweiß
- Senf und Essig
- Hülsenfrüchte, Spargel, Rosenkohl, Artischocken
- folgende Nüsse: Cashewkerne, Erdnüsse, Haselnüsse, Pecannüsse, Pinienkerne, Walnüsse (älter als 4 Monate)
- Soja und Sojaprodukte wie Tofu (Seite 42)
- Vollkornprodukte
- alle Weißmehlprodukte, auch graue Brötchen
- Teigwaren
- geschälte und polierte Getreide
- polierter Reis

- Margarine
- gehärtete, raffinierte Fette und Öle, billige Salatöle
- kohlenstoffhaltige Getränke (auch Mineralwässer)
- Softdrinks wie Limonaden, Cola
- Bohnenkaffee
- schwarzer, grüner und weißer Tee
- Matetee, Früchtetee
- Alkohol
- Fertigprodukte, die Säurebildner enthalten
- alle Süßigkeiten, insbesondere die mit Fabrikzucker hergestellten
- Eis

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

- Rohmilch, Sahne und Butter
- Knoblauch
- Roiboostee

Basenfasten-Basics

Wenn Sie diese sieben Basics während des 7-Tage-Basenfastenprogramms berücksichtigen, dann ist Ihnen der Erfolg garantiert. Wenn Sie jedoch Teile der Basics weglassen lassen – beispielsweise die Darmreinigung, weil Sie dazu keine Lust haben oder weil Sie Ihnen zu umständlich erscheint –, dann vermindert sich der Entsäuerungseffekt erheblich und Sie fühlen sich in der Woche vielleicht nicht so wohl.

- Motivation
- Ernährung: 100% basisch
- Genuss
- Trinken
- Darmreinigung
- Bewegung
- Erholung



Aber nicht nur die Ernährung, sondern auch die Lebensweise beeinflusst den Säure-Basen-Haushalt. Nicht umsonst sagt man: »Ich bin total sauer auf ...« So ist nicht nur Stress säurebildend, auch die Gefühle zeigen an, wie basisch oder wie sauer wir sind. Die folgenden Säurebildner sollten in der Basenfastenwoche deshalb wenn möglich ebenfalls tabu sein:

- Stress
- Geschäftsessen
- Bewegungsmangel
- Elektromog
- Leistungssport
- Schlafmangel
- Angst, Wut und Ärger

Deshalb: Stressen Sie sich nicht in dieser Woche, gehen Sie das Basenfasten locker und gut motiviert an. Freuen Sie sich darauf, dass Sie am Ende wieder in

Ihre Lieblingsjeans passen und dabei den Körper entgiftet haben – schöne Gedanken entsäuern.

Genuss – eine Woche basisch genießen

Das Auge isst mit: Richten Sie die Gerichte auf schönen Tellern appetitlich an und dekorieren sie mit frischen Kräutern oder Keimlingen. Bei vielen Rezepten sind schon kleine Deko-Tipps dabei. Aber Sie können natürlich auch gern selbst kreativ werden, solange Sie 100% basische Zutaten verwenden.

Sorgen Sie für ein angenehmes Ambiente bei Ihren Mahlzeiten: Decken Sie den Tisch schön, zünden Sie eine Kerze an, essen Sie nur mit netten Leuten. Wie wär's mit einem basischen Candlelight-Dinner? Es gibt ganz raffinierte Rezepte, die ganz ohne Säurebildner auskommen. Probieren Sie es aus. Gehen Sie neue Wege für Ihre Gesundheit und für Ihr Wohlfühl.

Viel trinken

Es ist wichtig, dass Sie viel trinken! Trinken durchspült die Lymphe und die Nieren und nur so können unerwünschte Stoffe den Körper auch verlassen. Wasser schmeckt wie eingeschlafene Füße, meinen Sie? Dann sind Sie noch kein Wassergourmet – immerhin gibt es in den besten Hotels in New York bereits Wassersommeliers, die um die 100 verschiedene Wässer geschmacklich beurteilen können. Auch Sie werden feststellen, dass sich nach einigen Tagen Basenfasten Ihr Geschmacksempfinden verändert und Wasser plötzlich sehr unterschiedlich schmeckt.

Empfohlen wird eine Trinkmenge von 2,5–3 Litern pro Tag. Am besten werden die Nieren durchspült, wenn Sie ein reines Quellwasser trinken. Das gibt es – außer an Quellen – in zum Teil hervorragender Qualität auch zu kaufen. Die entgiftende Wirkung von Wasser ist, wie Untersuchungen ergeben haben, sehr unterschiedlich. Abgefüllte Quellwässer, die besonders gut ausschwemmend wirken, sind Lauretana, Mont Roucous und Plose-Wasser.

Auch warm oder heiß wirkt Wasser durchspülend. Im Ayurveda ist es üblich, täglich heißes Wasser in größeren Mengen zu trinken. Besonders ein Glas heißes Wasser am frühen Morgen gleich nach dem Aufstehen regt die Verdauungstätigkeit an.

Wichtiges über Kräutertee

Eine weitere Möglichkeit, die erforderlichen 2,5–3 Liter zu erhalten, ist das Trinken von stark verdünnten Kräutertees. Als Teesorten kommen alle Kräutermischungen infrage, die wirklich nur aus einheimischen Kräutern ohne Zusätze bestehen. Wenn Sie während der Basenfastenwoche einen speziellen Heiltee trinken möchten, wie beispielsweise Brennnesseltee oder Entschlackungstee, dann trinken Sie bitte pro Tag immer

nur eine oder zwei Tassen davon, weil die Heilwirkung der Tees sonst zu stark wird. **Folgende Fertigtees in Bio-Qualität empfehle ich fürs Basenfasten (offen oder auch als Teebeutel erhältlich):**

- Morgengruß, Kräutertraum, Basenkräuter nach Wacker, Haustee und Abendtraum von Lebensbaum
- Guten-Morgen-Tee von Sonnentor
- Basen-Balance-Tee von Salus

Verzichten Sie jedoch bitte auf reinen Pfefferminztee, auch auf verdünnten, denn er führt in größeren Mengen zu Blähungen und Bauchschmerzen. Eine Teemischung mit Pfefferminztee schadet nicht. Trinken Sie keine Mischungen aus Früchten, Roiboos, Aromastoffen und dergleichen. Früchtezusätze reagieren im Organismus sauer, Aromastoffe irritieren die Geschmacksnerven und Roiboos kann, in großen Mengen getrunken, den Kreislauf schwächen.

Befreiend: die Darmreinigung

Für viele das befreiendste Erlebnis während des Fastens: die Reinigung des Darms. Was hat es damit auf sich? Die wenigsten Menschen wissen, in welchem Zustand sich ihre Verdauungsorgane befinden. Nur weil Sie jeden Tag Stuhlgang haben, heißt das noch lange nicht, dass Ihr Darm sich deshalb optimal entleert. Die meisten Därme sind träge und entlee-

Rezeptregister

A

Äpfel

- Apfel-Birnen-Saft 101
- Apfel-Karotten-Saft mit Mandeln 101

Avocado

- Bataviasalat mit Avocado und Tomaten 111
- Pellkartoffeln mit Avocado-creme 125

B

Backofenkartoffeln mit Rosmarin 122

Basisches Müsli 103

Bataviasalat mit Avocado und Tomaten 111

Bataviasalat mit frischen Sprossen 111

Birnen

- Apfel-Birnen-Saft 101
- Kiwi-Birnen-Orangen-Saft 100

Brokkoli

- Brokkolicharge 106
- Brokkolicremesuppe 126
- Brokkoligemüse 126
- Brokkolisalat mit gehobelten Mandeln 114
- Bunte Gemüsesuppe 126
- Bunter Gemüseteller 124

D

Dressing

- Sesamdressing 111
- Sonnenblumenkern-Dressing 111

F

Feldsalat mit frischen Champignons 112

Feldsalat mit gehobelten Mandeln 112

Fenchel-Kartoffel-Gemüse mit Tomaten 120

G

Gemüsechargen 105

I

Ingwertee 100

K

Karotten

- Apfel-Karotten-Saft mit Mandeln 101
- Karotten-Braunhirse-Salat 21
- Karottencharge 106
- Karotten-Curry-Suppe 21
- Karotten-Kohlrabi-Gemüse 122
- Karotten-Navets-Salat 117
- Karotten-Pastinaken-Salat 115

Kartoffeln 41

- Backofenkartoffeln mit Rosmarin 122
- Fenchel-Kartoffel-Gemüse mit Tomaten 120

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!
Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de
Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748

- Kartoffelcharge 105
- Kartoffelcremesuppe 125
- Kartoffelsalat mit Dillgurken 114
- Kohlrabi-Kartoffel-Gemüse 120
- Pellkartoffeln mit Avocado-creme 125
- Kiwi-Birnen-Orangen-Saft 100

Kohlrabi

- Karotten-Kohlrabi-Gemüse 122
- Kohlrabi-Kartoffel-Gemüse 120

N

Navets

- Karotten-Navets-Salat 117
- Vorfrühlingssalat mit Navets 115

O

Obstfrühstück der Saison 103

Orangen

- Kiwi-Birnen-Orangen-Saft 100

P

Pellkartoffeln mit Avocado-creme 125

R

Rote Bete

- Rote-Bete-Charge 105
- Rote-Bete-Lauch-Gemüse 120
- Rote-Bete-Lauch-Salat 114

S

Salat von weißem Rettich 117
 Sesamdressing 111
 Sonnenblumenkern-Dressing 111

V

Vorfrühlingssalat mit Navets 115

W

Wacker-Müsli mit Früchten 20

Z

Zucchini

- Bunter Gemüseteller 124
- Zucchini-charge 106
- Zucchini-cremesuppe 109
- Zucchini-Tomaten-Oliven-Salat 109

Stichwortverzeichnis

A

Abendessen 75, 118
Abnehmen 14
Akne 14, 96
Arthrose 14

B

Basenbad 26
Basenbildner 37, 43
Basenfastenampel 32
Basenfastenfahrplan 74
Basenfasten-Starter-Paket 69
Basics 17
Basometer 42
Bewegung 26
Bindegewebe 13, 96
Braunhirse 41
Butter 42

C

Colon-Hydro-Therapie 24

D

Darmreinigung 19, 67

E

Einkauf 66, 69
Einlauf 23
Eiweißmangel 131
Eiweißversorgung 53
Elektrogeräte 27
Entsafter 58
Entsäuerung 91
Entsäuerungsprozess 90
Entzündungen 96
Erholung 26

Erstverschlimmerung 90

F

Familie 31
Fertigprodukte, basische 46, 48
Fertigsaft 58
Fertigtee 19
Frühstück 75
Frühstücksideen 100

G

Gefäße 61
Gelenkentzündungen 14
Gemüse 29
Gemüsebrühe 41, 118
Gemüsedämpfer 57, 118
Gemüse, milchsaures 50
Genuss 18
Getränke 68
Gewichtsabnahme 14
Gewürze 29
Glaubersalz 23
Goldhirse 41
Gomasio 52

H

Heilreaktionen 95
Heißhunger 38, 39, 68
Hotel 33

I

Inhaltsstoffe, saure 47

K

Kaffee 65

Kalzium 53
Kanne Brottrunk 50
Kantine 30
Kauen 29
Keimlinge 55
– getrocknete 51
Kopfschmerzen 14
Kräutertee 19
Kühlschrank 66

M

Mangelercheinungen 52
Migräne 14
Mikrowelle 60
Milch 42
Mineraliengehalt 53
Mittagessen 75
– Büro 104
Motivation 14

N

Nüsse 43

O

Obst 29
Öle 44
Oliven 44
Osteoporose 14, 96

P

Pesto 41
PRAL-Formel 44

R

Reisepaket 32
Restaurant 33, 36

Rheuma 14
Rohkost 28, 57
Rückblick 128

S

Saft 58
Sahne 42
Sauerkraut 50
Säureablagerungen 13
Säure-Basen-Haushalt 12
Säure-Basen-Pyramide 130
Säurebildner 17, 131
Säurefallen 38
Schlaf 27
Schlafzimmer 27
Schüßler-Salze 95
Sesam 53
Smoothie 60

Snackpaket 68
Snacks 104
Sojaprodukte 42
Stress 39
Süßes 44

T

Tag, basischer 132
Tiefkühlkost 60
Trinken 19, 38
Trockenobst 44

U

Übersäuerung 14
Urin-pH-Tagesprofil 91

V

Verlängerungswoche 129

Vorbereitung 65

W

Wacker-Müsli 40
Wacker-Regeln 28
Wechseljahre 92
Wechseljahresbeschwerden
14

Z

Zellulitis 14
Zucker 44
Zusatzstoffe 46
Zwischenmahlzeiten 34, 68,
104
Zyklusstörungen 14