

Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist ziemlich genau 13 Jahre her, dass ich die Druckfreigabe der ersten Auflage dieses Buches in der Hand hielt. Obwohl wir – die Familie Wacker aus Mannheim – diese Methode 1997 aus der Praxiserfahrung heraus entwickelt haben, kannte bis dahin kaum jemand »Basenfasten«. Inzwischen gibt es über 20 Bücher von mir zu diesem Thema und Basenfasten ist so bekannt geworden, dass ich in meiner Autowerkstatt sogar darauf angesprochen werde, nachdem der Mechaniker eines meiner Bücher im Kofferraum entdeckt. Immer mehr Menschen nutzen eine Basenfasten-Kur als kleine Auszeit von ihren sonstigen Ernährungsgewohnheiten und schaffen es, nach der Kur die ein oder andere basische Gewohnheit in ihren Alltag einzubauen. Das freut uns sehr, denn genau das ist von Anfang an unser Ziel gewesen, als wir aus den traditionellen Fastenwochen Basenfasten-Kuren entwickelt haben. Es sollte ums Essen gehen und beim Basenfasten geht es ums Essen – um basisches Essen, ums Sattwerden und vor allem ums Genießen. Eine Basenfasten-Kur hat also nur bedingt mit Fasten zu tun, sie ist vielmehr ein Einstieg in ein neues Ernährungs- und Lebensbewusstsein, daher auch der Titel dieses ersten Basenfasten-Buches: »Basenfasten – das Gesundheitserlebnis«. Seit 2015 gibt es die ersten, von uns zertifizierten Basenfasten-Hotels, die Basenfasten-Kuren nach dem Original anbieten. Mehr Infos auf www.basenfasten.de. Egal, ob zuhause oder im Hotel, jede Basenfasten-Kur ist immer wieder eine Wohltat für Körper und Seele – selbst ein basischer Tag zwischendurch tut gut. Viel Spaß beim Lesen und beim Eintauchen in die Welt der Basenbildner.

Mannheim, 19.7.2015

Sabine Wacker

- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 **Basenfasten – was ist das?**
- 10 **Fasten zur inneren Reinigung**
- 14 **Basenfasten – sanftes Entlasten**
- 20 **Warum ist basische Ernährung so wichtig?**
- 37 **Das Basenfasten-Programm**
- 38 **Ernährung: 100 % basisch**
- 62 **Darmreinigung während des Basenfastens**
- 70 **Entsäuern durch Wasseranwendungen**
- 74 **Von Sport bis Yoga**
- 76 **Entsäuern Sie Ihr Gefühlsleben**
- 81 **Rezepte für das Basenfasten**
- 82 **Essen Sie Basisches, wie es Ihnen gefällt**
- 84 **Frühstücksideen**
- 88 **Schnelle Salate**
- 100 **Aufwendigere Salate**
- 105 **Rohkostvorspeisen**
- 108 **Suppen und Eintöpfe**
- 113 **Schnelle Gemüsegerichte**
- 121 **Aufwendigere Gemüsegerichte**
- 131 **Wie geht es weiter?**
- 132 **Ernährung nach dem Basenfasten**
- 142 **Service**
- 142 **Bücher zum Weiterlesen**
- 143 **Bezugsquellen**
- 143 **Rezeptnachweis**
- 144 **Rezept- und Zutatenverzeichnis**
- 146 **Sachverzeichnis**

Fasten zur inneren Reinigung

In allen großen Kulturen finden wir Hinweise auf das Fasten, meist in Kombination mit Darmreinigung. Dies ist die einfachste und effektivste Methode, sich gesund zu erhalten.

Fasten hat eine lange Tradition. Bereits der Pharaos als politisches und religiöses Oberhaupt im alten Ägypten fastete immer vor wichtigen Entscheidungen, um einen klaren Kopf zu haben. Auch Jesus fastete 40 Tage in der Wüste. Aus nachchristlicher Zeit gibt es aber auch Hinweise auf das sogenannte Sühnefasten, um Buße zu tun. Der große Naturarzt Paracelsus (Theophrast Bombast von Hohenheim, 1493–1541) sah im Fasten den Weg, um seinem »inneren Arzt«, den *Archaeus paracelsi*, wieder Raum zum Tätigwerden zu geben. Fasten war für ihn eine wichtige Voraussetzung, um wieder gesund zu werden. Dieser *Archaeus paracelsi* ist nichts anderes als das, was 250 Jahre später Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, die Selbstheilkräfte nannte. Heute sprechen wir von den Regulationskräften und meinen damit unsere Selbstheilungskräfte.

Wie immer wir es auch nennen, an der Bedeutung des Fastens für unsere Gesundheit hat sich seit Paracelsus' Zeiten nichts geändert. Fasten bedeutet Entlastung des Stoffwechsels und des gesamten Organismus. Besonders der Verdauungstrakt wird während einer Fastenkur entlastet. Ein entlasteter Organismus ist neuen Herausforderungen, seien sie körperlicher oder seelischer Natur, besser gewachsen. Eine Fastenkur bildet zudem die optimale Grundlage für den Erfolg jeder Therapie. Dennoch rückte die Bedeutung solcher Therapien angesichts der modernen Apparatemedizin immer mehr in den Hintergrund. Sicher haben viele Therapeuten und Patienten gehofft, dass es bequemere Wege gibt, um gesund zu bleiben. In Zeiten zunehmender Nebenwirkungen moderner Medizin und Medikamente und der Kostenexplosion im Gesundheitswesen kann man jedenfalls

davon ausgehen, dass Fasten die kostengünstigste Therapiemethode ist, die wir kennen.

Im 20. Jahrhundert haben viele Therapeuten – Dr. Norman Walker, Prof. Ehret, F.X. Mayr und vor allem Dr. med. Otto Buchinger – dazu beigetragen, Heilfasten wieder gesellschaftsfähig zu machen. Die Bedeutung solcher Entlastungskuren in einer Zeit, in der chronische Krankheiten in dramatischer Weise zunehmen, kann nicht genug betont werden.

Aber nicht nur der völlige Verzicht auf Nahrung, bereits der Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel führt zu Entsäuerung, Entgiftung und Gewichtsverlust. Es hat sich gezeigt, dass es genügt, für eine begrenzte Zeit alle sauer wirkenden Nahrungsmittel aus dem Speiseplan zu entfernen, um einen deutlichen Ent-

schlackungseffekt zu erzielen. Basenfasten kann daher auch als Entlastungskost oder Heilkost bezeichnet werden.

Wenn Sie nur Säfte oder Gemüsebrühe zu sich nehmen, wird der Stoffwechsel heruntergefahren. Beim Basenfasten essen Sie eigentlich ganz normal – Sie verzichten lediglich auf alle säurebildenden Nahrungsmittel. Dadurch geht die Stoffwechselerbeit unverändert weiter, nur die Belastungsfaktoren fallen weg. Der Effekt: Eine Entgiftung findet genauso statt wie beim traditionellen Fasten. Ohne Mühe und mit einem schönen Sättigungsgefühl können Sie bis zu 4 kg Gewicht in einer Woche verlieren.

Das kommt natürlich all den Fastenwilligen entgegen, die zu heftigen Heilkrisen neigen. Basenfasten wird viel besser vertragen und lässt sich leicht in jeden noch so stressigen Alltag einbauen. Grundsätzlich ist beim Basenfasten alles erlaubt, was der Körper basisch verstoffwechselt. Dies sind im Wesentlichen Obst, Gemüse, Kräuter und Pflanzenöle.

Natürlich kommt es auch auf die Zusammensetzung und die Menge an. Ein Entlastungstag ist beim Basenfasten nicht unbedingt nötig. Auch gibt es kein Fastenbrechen. Fastenbrechen erfolgt üblicherweise mit einem Apfel und der darf ja während der gesamten Fastenzeit gegessen werden. Den Auftagen und der Ernährung nach dem Fasten – einer Ernährung im Säure-Basen-Gleichgewicht –

wird dafür eine größere Bedeutung beigemessen.

Wie Basenfasten entstanden ist

Das traditionelle Heilfasten, wie wir es kennen, ist eine Form des Fastens, bei der auf Nahrungsmittel gänzlich verzichtet wird. Während dieser Kur ist es wichtig, sich Ruhe und eventuell eine berufliche Auszeit zu gönnen, da es, je nach Gesundheitszustand des Fastenden, zu leichten oder schweren Heilkrisen kommen kann. Diese Ruhezeit ist auch wichtig, um während der Fastenzeit ganz abschalten zu können.

Basenfasten als Einstieg in ein gesünderes Leben

Vor 22 Jahren begann ich, Fastende nach der Buchinger-Methode in kleinen Gruppen an verschiedenen Volkshochschulen zu begleiten. Ich schätze diese Form des Heilfastens sehr, ebenso die Pionierarbeit, die Herr Buchinger senior in den vergangenen Jahrzehnten geleistet hat. Auch ihm war es ein Anliegen, dass eine Woche Heilfasten ein Einstieg in eine neue, gesündere Lebensweise bedeuten kann. Er hat als überzeugter Fastenarzt, dem auch der religiöse Hintergrund des Fastens sehr wichtig war, sicher nie beabsichtigt, dass Fasten lediglich als ein einwöchiger Ausstieg aus unserem »normalen« Leben gesehen wird, sozusagen als

eine Art Befreiung vom schlechten Gewissen. Welchen Gewinn haben ein oder zwei Fastenwochen, wenn der Körper die übrigen 50 Wochen des Jahres mit Ungesundem vollgestopft wird? Genau genommen ist dies für den Körper Stress.

Leider erlebe ich dies in der Praxis allzu oft. Wenn wir uns zum »Ernährungsabend« treffen, dem Abend, an dem vor allem über die Aufbau- und über die Ernährung nach dem Fasten gesprochen werden soll, höre ich die Teilnehmer von »Pfälzer Saumagen« (meine Praxis ist in Mannheim!) und ähnlichen »Köstlichkeiten« schwärmen. Wenn ich dann vorschlage, den Anteil an tierischem Eiweiß, also Fleisch, Wurstwaren und Milchprodukte, in Zukunft erheblich einzuschränken, dann werden Proteste laut. »Was habe ich denn noch vom Leben, wenn ich nur noch Gemüse essen soll?« – »Immer nur Gemüse – wie langweilig!«

Dieses Schwarz-Weiß-Denken ist vor allem bei den notorischen Ungesundessern (den Fleischessern wie auch den Puddingvegetariern) weit verbreitet. Ich habe mich gefragt, woran das liegen mag, und bin in meinen Kursen intensiv auf diese Fragen der Teilnehmer eingegangen. Abgesehen davon, dass grundlegende Veränderungen in der Lebensweise vielen Menschen Angst machen (die Angst vor Neuem), habe ich festgestellt, dass es vor allem mangelnde Fantasie ist, die Menschen davon abhält, sich kreativ mit den genussreichen Abenteuern der Gemüse-

küche auseinanderzusetzen. Warum muss ein Carpaccio immer ein Carpaccio aus Fleisch oder Fisch sein?

Carpaccio bedeutet zunächst hauchdünne Scheiben, und wir wissen, dass hauchdünne Scheiben anders schmecken und vor allem auf dem Teller anders aussehen als dick geschnittene Klötze. Ein Carpaccio von frischen Champignons, mit dem Trüffelhobel hauchdünn geschnitten, ist ein Augen- und Gaumenschmaus bei jedem Brunch. Und: Es ist rein basisch.

Basenfasten ist alltagstauglich

Es gibt noch weitere Gründe, weshalb ich auf Basenfasten gekommen bin. Nicht jeder hat die Zeit und den Mut, sich ein- bis zweimal im Jahr eine Auszeit zum Fasten zu nehmen. Ich habe in meiner Praxis viele Patienten, die in einem stressigen Berufsalltag stehen, aber dennoch gerne fasten möchten, ohne dafür ihren Urlaub opfern zu müssen. Diese Menschen bedürfen einer mildereren Fastenform, damit sie auch während der Arbeitszeit etwas für ihre Gesundheit tun können. Auch gibt es viele kranke und geschwächte Menschen, für die eine reine Fastenkur zu belastend wäre, und die dennoch dringend einer Entgiftung und

Entsäuerung bedürfen. Sie scheuen sich meist zu fasten, weil sie die Heilkrisen fürchten. Aus diesen Gedanken und Erfahrungen heraus habe ich mir überlegt, was genau den Entlastungseffekt beim Fasten ausmacht. Ich bin zur Überzeugung gelangt, dass es vor allem der Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel ist, der den Körper zur Entschlackung führt. Demzufolge sollte auch der ausschließliche Verzehr rein basischer Kost zur Entsäuerung führen. Und so ist es auch. Es ist, wie ich im Laufe der Jahre festgestellt habe, möglich, durch eine rein basische Kost den Körper zu entsäuern.

Zahlreiche Fastengruppen, in denen sich die Teilnehmer rein basisch ernähren, haben gezeigt, dass damit schon beträchtliche gesundheitliche Erfolge erzielt werden können. Ich habe mich folglich auf die Suche nach rein basischen Rezepten gemacht und festgestellt, dass es zwar viele Säure-Basen-Kochbücher gibt, aber kein Buch mit Rezepten, die rein basisch sind. Und so ist mein erstes Basenfasten-Script für meine Patienten mit eigens von mir erschaffenen Rezepten entstanden. Und viele haben in dieser Basenfastenwoche so viele Ideen und Rezepte erhalten, dass sie motiviert wurden, vieles davon in ihren Alltag zu übernehmen.

Basenfasten – sanftes Entlasten

Beim Basenfasten wird der Organismus wesentlich weniger strapaziert als beim traditionellen Heilfasten, denn der Stoffwechsel bleibt aktiv.

Die Ziele und Erfolge des Basenfastens sind vergleichbar mit denen des Heilfastens. Eine Entschlackung und Entsäuerung des Organismus und Besserung oder gar Heilung von chronischen Erkrankungen ist meist die Motivation von Fastenwilligen. Viele Menschen haben mit Fasten auch sehr gute Erfolge erzielt. Damit diese Erfolge von Dauer sind, ist meist eine langfristige Umstellung der Ernährungs- und Lebensweise erforderlich. Eines der Hauptziele des Basenfastens ist deshalb nicht primär der Effekt dieser einen Woche, sondern der Einstieg in eine neue Denk-, Lebens- und Ernährungsweise.

Dadurch, dass gegessen werden darf, entstehen diese Hungergefühle nicht, die beim Heilfasten in den ersten Tagen aufkommen können. Wer zum ersten Mal Basenfasten macht, ist oft über-

rascht, wie angenehm gesättigt man von reiner Basenkost sein kann, wie lecker eine Suppe ganz ohne Rahm schmecken kann, und wie wohl man sich dabei fühlt. Ein Teilnehmer meines letzten Kurses brachte es auf den Punkt: »Ich habe mich gefragt, was ich in dieser Woche vermisst habe; ich habe nichts gefunden.«

Für wen ist Basenfasten geeignet?

Basenfasten ist prinzipiell für jeden Menschen geeignet. Wie jede Fastenkur kann das Basenfasten als reine Gesundheitsvorsorge durchgeführt werden, und zwar von jedem Erwachsenen. Der Vorteil dieser Methode ist jedoch, dass auch chronisch kranke, schwache Menschen durch Basenfasten eine Entlastung und Entgiftung ihres Körpers erreichen können. Sie

erhalten während der Basenfastenwoche genügend Nährstoffe und Kalorien, so dass der kranke Stoffwechsel nicht unnötig strapaziert wird. Basenfasten kann individuell an die Bedürfnisse des Fastenden angepasst werden.

Wer gerne abnehmen möchte, sollte die Essmengen beim Basenfasten so niedrig wie möglich halten. Schlanke Menschen, die Basenfasten nur zur Entsäuerung einsetzen wollen, erhöhen einfach die Essmengen und nehmen öfter kohlenhydrathaltige Gemüse und Obstsorten wie Kartoffeln, Bananen, Trockenfrüchte und Mandeln zu sich.

Allergiker müssen vor der Fastenwoche genau abklären lassen, gegen welche Nahrungsmittel sie allergisch reagieren. Erschreckend viele Menschen sind gegen Getreide und Milchprodukte allergisch

und wissen nichts davon. Meist leiden sie deshalb unter einem sogenannten Reizdarmsyndrom und/oder Blähungen. Da Basenfasten völlig frei von Getreide und tierischem Eiweiß ist, findet für viele dieser versteckten Allergiker schon allein deshalb eine unglaubliche Entlastung statt. Es gibt aber auch Allergien gegen manche Obst- und Gemüsesorten, die man dann natürlich beim Basenfasten vermeiden sollte.

Bei Kindern empfehle ich Basenfasten nur, wenn sie übergewichtig sind. So habe ich zum Beispiel einem 12-jährigen Jungen, der wegen Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS) in meine Praxis kam und »nebenbei« 30 kg Übergewicht hatte, eine Basenfastenkur verordnet. Da auch die Mutter sehr stark übergewichtig war, sollte sie die Kur ebenfalls durchführen. Nach zwei Wochen konnten beide stolz berichten, dass jeder 6 kg weniger Gewicht auf die Waage brachte.

Woher weiß ich, dass ich eine Fastenkur brauche?

Diese Frage ist eigentlich einfach zu beantworten: Woher wissen Sie, dass ein Hausputz nötig ist? Wenn es chaotisch wird, wenn Sie sich nicht mehr wohl fühlen oder einfach, weil es mal wieder an der Zeit ist (»Frühjahrsputz«). Genauso verhält es sich bei unserem Organismus. Auch wir brauchen von Zeit zu Zeit einen »Hausputz«. Warum, mögen Sie fra-

gen. Macht der Körper das nicht von ganz alleine? Das macht er schon, allerdings nicht in diesem Maß, wie wir es ihm oft abverlangen. Die heutigen Lebens- und Essgewohnheiten machen eine regelmäßige Entschlackung nötiger denn je.

Wir werden überschüttet mit Nachrichten, Informationen zu allem und jedem, mit Post, mit Detailwissen, das wir vielleicht gar nicht brauchen. Und wir müssen ständig in der Lage sein, die für uns wichtigen Informationen herauszufinden. Das geht zulasten unserer Lebensqualität, erzeugt Stress und macht sauer. Dann kommt der Punkt, an dem »alles zu viel« wird. Viele Patienten kommen zu mir und erzählen mir, dass sie das Be-

dürfnis haben, sich zu entschlacken und sich zu reinigen, dass sie Ballast abwerfen müssen. Wenn Sie dieses Bedürfnis nicht kennen, dann können Sie sich auch einfach an Ihrem Gesundheitszustand orientieren. Sind sie rundherum gesund und fit oder leiden Sie an Allergien, an Verdauungsbeschwerden, an Gastritis, an Depressionen, an prämenstruellem Syndrom, an Rheuma, an Migräne oder an Akne? Welche Krankheit es auch sein mag, eine chronische Erkrankung geht immer mit einer Übersäuerung des Körpers einher.

Wenn Sie gesund sind, freuen Sie sich. Sie können durch eine Entsäuerungskur wie Basenfasten etwas tun, um gesund





und vital bleiben. Warten Sie nicht, bis Sie krank werden – pflegen Sie Ihren Körper jetzt. Die meisten Menschen spüren genau, wann es Zeit wird, etwas für sich und ihr Wohlbefinden zu tun. Hören Sie auf Ihre innere Stimme – dies ist der allerbeste Weg, erst gar nicht krank zu werden.

Bevor Sie mit Basenfasten beginnen, schlage ich Ihnen vor, erst einmal eine

Bestandsaufnahme zu machen. Ermitteln Sie den Ist-Zustand Ihrer Ernährungsweise. Versuchen Sie, die Fragen im folgenden Test ehrlich und gewissenhaft zu beantworten. Mogeln Sie bitte nicht, denn Sie allein sind Ihrem Körper gegenüber verantwortlich. In der Auswertung können Sie anschließend selbst sehen, wie sehr oder wie wenig Sie Ihren Körper bisher mit säureüberschüssiger Kost stressen.

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Apfel-Karotten-Saft 86
Austernpilzpfanne mit Grünkohl 113

Avocado

– Feldsalat mit Walnüssen und Avocado 91
– Pellkartoffeln mit Avocado-creme 119
– Salat auf Eiertomaten 89

B

Bananen-Ananas-Saft 86
Basisches Müsli 84
Basisdressing 88
Blattsalate mit frischen Sprossen 89

Brokkoli

– Brokkoli-Fenchel-Gemüse 114
– Salat mit Mandelsplittern 102
– Suppe mit Sprossen 108
Bunter Brunnenkressensalat mit Eistropfen 90
Bunter Gemüsetopf 121
Bunter Sprossensalat 90

C

Carli-Paprika aus der Pfanne 113

Carpaccio

– von frischen Champignons 105
– von Kohlrabi 105
– von Navets-Rübchen 106
– von rotem rundem Rettich 106

D

Dressing

– Basisdressing 88
– Karottendressing 88
– Kohlrabidressing 88
– Würzdressing 88

E

Eiszapfensalat mit Schwarzkümmel 100
Endiviensalat mit Radieschen 91

F

Feldsalat mit Walnüssen und Avocado 91
Frische Pfifferlinge auf Zucchini-spaghetti 122

G

Gefüllte Paprika »Försterin Art« 121
Gefüllte Riesenchampignons 127
Gefüllte Wirsingkörbchen 124
Gemüsebrühe 109
Gemüsespaghetti dreifarbig 129
Gurkensalat mit Dill und Borretsch 92

H

Halloweensuppe vom Muskatkürbis 109
Hokaido mit Erbsen und Igel-Stachelbart 114

I

Ingwertee 83
Italienisches Frühlingsgemüse 116

J

Junge Buschbohnen mit Eiertomaten 117
Junge Möhren an Schwarzwurzelgemüse 124
Junge Möhren auf einem Sojasprossenbett 116

K

Karottendressing 88
Karottensuppe mit frischen Pfifferlingen 111
Kohlrabi
– Carpaccio von Kohlrabi 105
– Dressing 88
– gefüllt mit winterlichen Gemüsen 125
– Rote-Bete
– Salat 101
– Salat mit roter Kresse 92

Kräuter

– Bunter Brunnenkressensalat mit Eistropfen 90
– Carpaccio
– von rotem rundem Rettich 106
– Feldsalat mit frischen Walnüssen und Avocado 91
– Gurkensalat mit Dill und Borretsch 92
– Löwenzahnsalat mit Weizensprossen 93
– Rapunzelsalat mit Steinchampignons 94
– Salat von Lattich mit Gänseblümchen 97
– Salat von Pastinaken und Möhren 101
– Thymiankartoffeln an Olivenpüree 128
– Türkischer Salat 99

Kürbis

– Halloweensuppe vom Muskatkürbis 109
– Hokaido mit Erbsen und Igel-Stachelbart 114

L

Löwenzahnsalat mit Weizensprossen 93

M

Mango-Orangen-Saft 86
Mediterranes Gemüse al forno 117
Möhrensuppe 111

P

Paprika

– Bunter Gemüsetopf 121
– Carli-Paprika aus der Pfanne 113
– Gefüllte Paprika »Försterin Art« 121
– Türkischer Salat 99
Pellkartoffeln mit Avocado-creme 119
Petersilienwurzel-Karotten-Spaghetti 120
Pflirsich-Kiwi-Saft 86

Pflücksalat mit
Radieschensprossen 93

Pilze

- Austernpilzpfanne mit
Grünkohl 113
 - Bunter Brunnenkressesalat
mit Eistropfen 90
 - Carpaccio
 - von frischen Champignons
105
 - Frische Pfifferlinge auf
Zucchini spaghetti 122
 - Gefüllte Riesenchampignons
127
 - Karottensuppe mit frischen
Pfifferlingen 111
 - Pilzragout an
Petersilienkartoffeln 120
 - Rapunzelsalat mit
Steinchampignons 94
 - Rukolasalat mit frischen
Champignons 96
 - Salat von jungen
Spinatblättern 97
 - Zucchini puffer mit
Steinpilzragout 128
- Posteleinsalat 94

R

Radieschen

- Endiviensalat mit Radieschen
91
 - Posteleinsalat 94
- Rapunzelsalat mit
Steinchampignons 94
- Restesuppe 108
- Romanasalat mit
Kapuzinerkresseblüten 96

Rote-Bete

- Gemüse 125
 - Salat 101
- Rucola-Smoothie 85
- Rukolasalat mit frischen
Champignons 96

S

Salat

- von jungen Spinatblättern 97
 - von Lattich mit
Gänseblümchen 97
 - von Pastinaken und Möhren
101
 - von schwarzem Rettich 104
- Sommerlicher Bohnen-Kartoffel-
Salat 100

Sprossen

- Blattsalate mit frischen
Sprossen 89
- Bunter Sprossensalat 90
- Carpaccio
 - von Kohlrabi 105
- Cremige Brokkolisuppe mit
Sprossen 108
- Junge Möhren auf einem
Sojasprossenbett 116
- Löwenzahnsalat mit
Weizensprossen 93
- Pflücksalat mit
Radieschensprossen 93
- Steckerübeneintopf 112
- Süppchen aus Süßkartoffeln mit
Stielmus 112
- Süßkartoffeln mit Spinat und
Egerlingen 119

T

Thymiankartoffeln an
Olivenpüree 128

Tomaten

- Avocadosalat auf Eiertomaten
89
 - Bunter Gemüsetopf 121
 - Carpaccio
 - von frischen Champignons
105
 - Gefüllte Riesenchampignons
127
 - Junge Buschbohnen mit
Eiertomaten 117
 - Mediterranes Gemüse al
forno 117
 - Pilze
 - Rukolasalat mit frischen
Champignons 96
 - Tomatensalat mit Basilikum
99
 - Türkischer Salat 99
 - Zuckerschotensalat mit
Tomaten 104
- Türkischer Salat 99

W

Würzdressing 88

Z

Zitronenmelisse-Eistee 85

Zucchini

- Puffer mit Steinpilzragout 128
 - Spaghetti mit schwarzen
Oliven 129
- Zuckerschotensalat mit Tomaten
104

Sachverzeichnis

A

Akne 32
Alkohol 139
Allergie 31
Allergiker 15
Aufbautage 11, 132

B

Basenbäder 70
Basenbildner 20
Basenfasten-Programm 37
Belastungsstoffe 62
Bewegung 74
Bindegewebe 28
bioaktive Pflanzenstoffe 23
Blähungen 15, 32
Bluthochdruck 35
Blutuntersuchung 29
Brustkrebs 22

C

chronische Erkrankung 16
Cola 138
Colon-Hydro-Therapie 65

D

Darmflora 68
Darmreinigung 22
Dauerbrausen 70
Depressionen 33
Dunkelfeld 29

E

Einkauf 59
Einlauf 64

Eisen

– Thymian 45
Eiweißkonsum 27
Entsäuerung 14
Entschlackung 11, 14
Entspannungsphasen 76
Enzyme 30
Ernährungsumstellung 62

F

Fastenbrechen 11, 133
Fastenkur 10
Fibromyalgie 32
Fisch 137
Fitness 74
Fleisch 137

G

Gemüse 135
Gemüsedämpfer 58
Gesundheitscheck 18, 22
Gesundheitsvorsorge 14
Getränke 54
Getreidesprossen 52
Glauber-Salz 63

H

Hamam 73
Heilfasten 11
Heilkost 11
Heilkrise 11
Heilpflanze 56

I

Infektanfälligkeit 34
Irrigator 64

K

Kalzium 50
Kinder 15
Klistiere 64
Kneipp-Anwendungen 72
Knoblauch 58
Körpertemperatur 31
Krankheiten 31
Kräutertee 55

L

Laktoseintoleranz 52
Leber 57
Limonaden 138

M

Migräne 32
Milch 50
Milchprodukte 136
Müdigkeit 32
Muskelschmerzen 32

N

Nahrungsaufnahme 140
Nahrungsmittel 39

O

Obst 52

P

pH-Wert-Bestimmung 23
pH-Wert-Tagesprofil 24
Pilzkrankung 33
Pollenallergie 22
Prämenstruelles Syndrom 32
Psychotherapie 77

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

R

Rasul 73
 Reizdarm 31
 Reizdarmsyndrom 15
 Rezepte 81
 Rohmilchprodukte 50
 Rooibos 56

S

Sauna 71
 Säurebildner 20, 133
 Schwindelattacken 35
 Speiseplan 61
 Sport 74
 Sprossen 52
 Stress 76
 Süßigkeiten 138

T**Test**

– Wie gesund ernähre ich mich?
 18
 – Wie übersäuert bin ich? 22
 Thermalbäder 71

U

Übergewicht 35
 Übersäuerung 23

V

Verdauung 30
 Verstopfung 32, 33
 Vollkorngetreide 134

W

Wacker-Regeln 57
 Wasser 54
 Wasseranwendungen 70
 Weintrauben 42
 Weißmehlprodukte 137
 Wellness 74
 Wurstwaren 138

Y

Yoga 74

Z

Zwischenmahlzeiten 49



» Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten ein Buch mit der Kennzeichnung »Das Original von TRIAS« in den Händen – und fragen sich vielleicht, was das bedeutet?

Der TRIAS Verlag legt großen Wert darauf, gemeinsam mit seinen Autorinnen und Autoren »Original-Methoden« zu entwickeln, die einzigartig sind und die von uns erstmals publiziert werden. Seit der Erstveröffentlichung des Buches, das Sie in Händen halten, haben Verlag und Autor kontinuier-

lich an diesen speziell für unseren Verlag entwickelten Inhalten und der Erweiterung dieser »Original-Methoden« gearbeitet. Mit unseren »Original-Methoden«-Büchern liegen Sie immer richtig – es sind allesamt Erfolgstitel im TRIAS Programm. Für das Vertrauen, das Sie uns schenken, bedanken wir uns bei dieser Gelegenheit sehr herzlich.

Ihr Trias Verlag