

Sabine Wacker

Basenfasten & Schüßler-Salze

Leseprobe

[Basenfasten & Schüßler-Salze](#)

von [Sabine Wacker](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b18126>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Rezeptregister

A

Apfel-Zitronenmelisse-Saft 98
 Auberginengemüse mit Oliven 78
 Avocadosalat 82
 Avocado-Smoothie 88

B

Bananen-Shake mit Brombeeren 104
 Basilikumdressing 70
 Basischer Kartoffelbrei 99
 Basisches Müsli 68
 Basisches Rotkraut 112
 Basisches Tabouleh 77
 Bataviasalat mit Urkarotten 111
 Beeren-Melonen-Fruchtschale 110
 Bleichselleriesalat mit Kräutern 89
 Bohnen mit Kräuterseitlingen 111
 Brunnenkresse-Smoothie 92

E

Einfaches Obstfrühstück 66

F

Feldsalat mit Limonenseitlingen 106

Fenchel

– Fenchel-Cremesuppe 100
 – Fenchelgemüse, nussiges 107
 – Fenchel mit Kartoffeln 100

G

Gerstengras-Smoothie 110

H

Hummus, basischer 83

I

Ingwerwasser 66

J

Jostabeeren-Saft 76

K

Karottenspaghetti 112
 Kartoffelbrei, basischer 99
 Kartoffelcremesuppe 72

Kartoffeln

– Fenchel-Cremesuppe 100
 – Fenchel mit Kartoffeln 100
 – Kartoffelsalat mit sauren Bohnen 78
 – Kartoffelspätzle 84
 – Pellkartoffeln mit Olivencreme 72
 – Vorfrühlingsgemüse 107
 Kohlrabi-Karotten-Saft 82
 Kräuterseitlinge mit Brokkoli 84
 Kresse-Hanfsamen-Smoothie 83

L

Lauchgemüse mit Karotten 89
 Löwenzahn-Smoothie 92

M

Mango-Himbeer-Traum 88
 Mangold-Smoothie 76
 Müsli, basisches 68
 Müsli bei Fruktoseintoleranz 98

N

Navets-Cremesuppe 99
 Navettensalat mit Brokkolikeimlingen 77
 Nussiges Fenchelgemüse 107

O

Obstfrühstück, einfaches 66

P

Paprika-Oliven-Gemüse 94

Pellkartoffeln mit Olivencreme 72
 Petersiliendressing 70
 Pflücksalat mit Hirsekeimlingen 76

R

Rote-Bete-Salat mit Zedernkernen 106
 Rotkraut, basisches 112
 Rukolasalat mit Mandeln 93

S

Saft

– Apfel-Zitronenmelisse-Saft 98
 – Jostabeeren-Saft 76
 – Kohlrabi-Karotten-Saft 82

Saure Bohnen

– Kartoffelsalat mit sauren Bohnen 78
 Sesamgemüse aus dem Wok 93

Smoothie

– Avocado-Smoothie 88
 – Bananen-Shake mit Brombeeren 104
 – Brunnenkresse-Smoothie 92
 – Gerstengras-Smoothie 110
 – Kresse-Hanfsamen-Smoothie 83
 – Löwenzahn-Smoothie 92
 – Mangold-Smoothie 76
 – Weizengras-Smoothie 104
 Spaghettikürbis 94

T

Tabouleh, basisches 77

V

Vorfrühlingsgemüse 107

W

Weizengras-Smoothie 104

Sachverzeichnis

A

Abführmittel 26
 Abgeschlagenheit
 – Schüßler-Salze 132
 Akne 36
 Alkohol 12, 14, 116
 Allergien 10, 11, 13, 14
 Anthocyane 31
 Antioxidanzien 23, 31
 Antlitzdiagnostik 122

B

Ballaststoffe 24, 32
 Bärlauch 52
 Basenbad 46
 Basenfasten-Basics 40
 Basisches Abendessen 72
 Bauchmassage 44
 Behandlung mit Schüßler-
 Salzen 121
 Bewegung 46
 Bewegungsmangel 12
 Bikarbonatpuffer 18
 Biochemie nach Dr. Schüßler
 120
 biologisch-dynamischer Anbau
 33
 Bittersalz 43
 Blähungen 36, 40, 48
 Bluthochdruck 26
 Blutpuffer 19
 Bodenauslaugung 33

C

Carotin 23, 30
 chronisch-entzündliche
 Darmerkrankungen 23
 Coenzym 24
 Cola 12, 13, 27
 Colon-Hydro-Therapie 42, 44

D

Dampfgaren 34
 Darmkrebs 14
 Darmmassage 44
 Darmreinigung 41, 42
 – Colon-Hydro-Therapie 44
 – Einläufe 43
 – Glaubersalz 43
 Durchfall 36

E

Einläufe 42, 43
 Eisen 27
 – Mittelmeerkräuter 59
 – pflanzliche Quellen 27
 – Supplemente 25
 – Thymian 58
 – Vitamin C 28
 Eisenbedarf 27
 Eisenmangel 27
 Eiweißmangel 20
 Eiweiß, pflanzliches 21
 Eiweiß, tierisches 20
 Eiweißverdauung 18
 Elektrosmog 121
 Entgiftung 31, 42, 130
 Entsäuerung 11, 13, 41, 130
 Entzündungen 13
 Entzündungen, chronische 36
 Erholung 46
 Erkältung 36
 Erkrankungen, chronische 14
 Ernährungsumstellung 116
 Essensgelüste
 – Schüßler-Salze 133

F

Fastenbrechen 114
 Fastenkrise 130
 Fastenstoffwechsel 48
 Fehlernährung 120
 Fettverdauungsstörungen 124
 Flavonoide 30, 31
 Folsäure 23
 freie Radikale 23
 Frühstück 66

G

Gemüsedämpfer 34
 Gemüse, reifes 52
 Genussgifte 12, 13, 116
 Glaubersalz 42, 43, 128
 Glucosinolate 30, 31
 Gomasio 26, 52

H

Hautunreinheiten 36
 Heiße Sieben 122, 128
 Heißhunger
 – Schüßler-Salze 133

Heißhungerattacken
 – Schüßler-Salze 133
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 11, 23
 Hormonersatztherapie 24

I

Irrigator 43

J

Jahreszeiten 64

K

Kaffee 11, 19, 116
 Kalium 26, 31
 Kalium sulfuricum 123
 Kalzium 93
 – Bindungsform 25
 Kalziumaufnahme 26
 Kalziumausscheidung 21
 Kalziumbedarf 21
 Kalziumgehalt
 – Kräuter 22
 – Milch 24
 – Samen 22
 Kalziummangel 22
 Kalziumphosphat 19
 Kalziumstoffwechsel 27
 Kalziumverluste 26
 Kamillentee 42
 Kauen 52
 Keimlinge
 – Eiweiß 21
 – Vitalstoffgehalt 59
 Kichererbsenkeimlinge 21
 Knoblauch 52
 Kochsalz 26
 Kohl 31
 Kohlenhydrate 19
 Kopfschmerzen 10, 36, 40, 130
 – Kaffee 131
 – Schüßler-Salze 131
 Krämpfe in den Beinen
 – Schüßler-Salze 134
 Kräuter 49, 99
 Kräutersalz 52
 Kräuterseittlinge 111
 Kräutertee 15, 42
 Krebs 14, 23

L

Leaky Gut Syndrome 13
 Lebensmittelzusatzstoffe 27
 Leber
 – Entgiftung 50
 Lecithin 26
 Leitungswasser 15
 Limonaden 12, 13
 Lutein 30
 Lycopin 23, 30

M

Magensäure 19
 Migräne 36, 131
 Milchprodukte 115
 Mineralien 10, 11, 12
 Mineraliendepot 18
 Mineralienverschleiß 20
 Mineralsalztherapie 13, 120
 Mineralstoffbedarf 25
 Mineralstoffdefizit 20
 Mineralstoffhaushalt 120
 Mineralstoffpräparate 120
 Mineralwasser 15
 Mixer 35
 Monokultur 33, 34
 Motivation 41
 Müdigkeit 10, 130
 – Schüßler-Salze 132

N

Nährstoffkonzentrate 14
 Nährstoffmangel 12
 Nahrungsergänzungsmittel 14,
 15, 33
 Nasennebenhöhlen-
 Entzündungen 123, 130
 – chronische 133
 – Schüßler-Salze 133
 Natrium 26, 31
 Natriumbikarbonat 19
 Natriumkonsum 26
 Natriummangel 26
 Natrium phosphoricum 123
 Natriumsulfat 43
 Natrium sulfuricum 43, 124
 NEM 14
 Nierenmeridian 33
 Nr. 1 Calcium fluoratum 126
 Nr. 2 Calcium phosphoricum
 126
 Nr. 3 Ferrum phosphoricum 126
 Nr. 4 Kalium chloratum 127

Nr. 5 Kalium phosphoricum 127
 Nr. 6 Kalium sulfuricum 127
 Nr. 7 Magnesium phosphoricum
 127
 Nr. 8 Natrium chloratum 128
 Nr. 9 Natrium phosphoricum –
 Natriumphosphat 128
 Nr. 10 Natrium sulfuricum 128
 Nr. 11 Silicea 129
 Nr. 12 Calcium sulfuricum 129
 Nudeln 12

O

Obst, reifes 52
 Omega-3-Fettsäuren 59
 Osteoporose 20, 24, 36
 Oxalsäure 25, 28
 Oxidationsprozesse 23
 oxidativer Stress 23

P

Pestizide 14
 Pfefferminztee 42
 Pflanzenöle 59
 Phosphate 27
 – künstlich zugesetzte 27
 Phosphatpuffer 18
 Phosphor 26
 Phytinsäure 25
 Phytoöstrogene 30
 Phytosterine 30
 Pizza 12
 Polyphenole 30, 31

Q

Quellwasser 15, 42
 – mineralienarm 42
 Quinoakeimlinge 21

r

raffinierte Lebensmittel 32
 Rauchen
 – Vitamin-C-Bedarf 22
 Regenerationsfähigkeit 126
 Rheuma 10, 11
 Rohkost 50
 – Blähungen 50
 Rohrzucker 19
 Rotwein 31
 Rückenschmerzen 36

S

Säfte 35
 Salzbedürfnis

– Schüßler-Salze 134
 Salzsäure 18
 Samen 31
 Saponine 29, 30
 Sättigungsgefühl 33
 Säure-Basen-Haushalt 18
 Säurebildner 11, 12, 19
 – gute 115
 – schlechte 115
 – schwache 115
 Säurewirkung 19
 Schmerzen 11
 Schnellkochtopf 34
 Schüßler-Salze 10, 134
 – Entsäuerung 65
 – Ergänzungsmittel 121
 – Funktionsmittel 121
 – Potenzen 122
 Schwangerschaft 14, 22, 27
 Schwefel 31
 Schwefelung 50
 sekundäre Pflanzenstoffe 29,
 30
 – Supplemente 29
 Selen
 – Überdosierung 28
 Selenpräparate 28
 Sesamsalz 26, 52
 Silicea 125
 Sodbrennen 122
 Soja 115
 Spinat 30
 Sprossen 21
 – Vitalstoffgehalt 59
 Sprossenzucht 59
 Spurenelemente 27
 Stillzeit 14, 26
 Stress 12, 13, 40
 Sulfat 31
 Sulfide 30

T

Teesorten 42
 Trinkmengen, hohe 41
 Trockenobst 49
 – Schadstoffgehalt 50
 – ungeschwefelt 49

Ü

Überdosierung 14
 Überdüngung 13
 Übergewicht 36
 Übersäuerung 9, 13, 130

Umweltgifte 23
 Unterzuckerung 69

V

Verdauung 18
 Verdauungsenzyme 19
 Verdauungsstörungen 20
 Verstopfung 36
 Vitalstoffbedarf 13, 14
 Vitalstoffdefizit 32
 Vitalstoffe 22
 Vitalstoffgehalt, verminderter
 34
 Vitalstoffmangel 12, 14, 33
 Vitalstoffräuber 13
 Vitalstoffverlust 34, 35

Vitaminbedarf, erhöhter 22
 Vitamin B₁₂ 24
 Vitamin C 23
 Vitamin D 24
 Vitamin E 23
 Vitaminmangelkrankungen 22
 Völlegefühl 36

W

Wacker-Regeln 50
 Wadenkrämpfe
 – Schüßler-Salze 132
 Wasseransammlungen
 – Schüßler-Salze 131
 Wassermelone 30
 Weintrauben 55

Weißmehl 12, 32
 Wurstwaren 11

Y

Yoga 44

Z

Zigaretten 14, 116
 Zink
 – Überdosierung 28
 Zinkpräparate 28
 Zivilisationskrankheiten 29
 Zucker 12, 13, 52
 Zwischenmahlzeiten 69

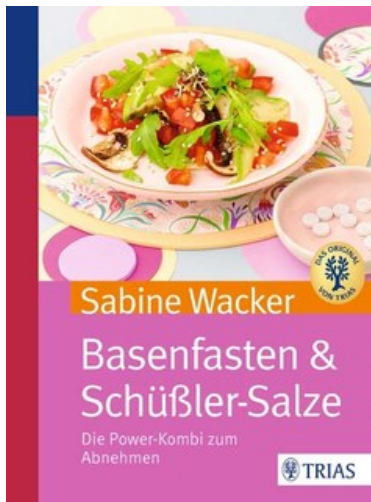
Liebe Leserin, lieber Leser,

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



Sabine Wacker

[Basenfasten & Schüßler-Salze](#)

Die Power-Kombi zum Abnehmen

144 Seiten, kart.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de