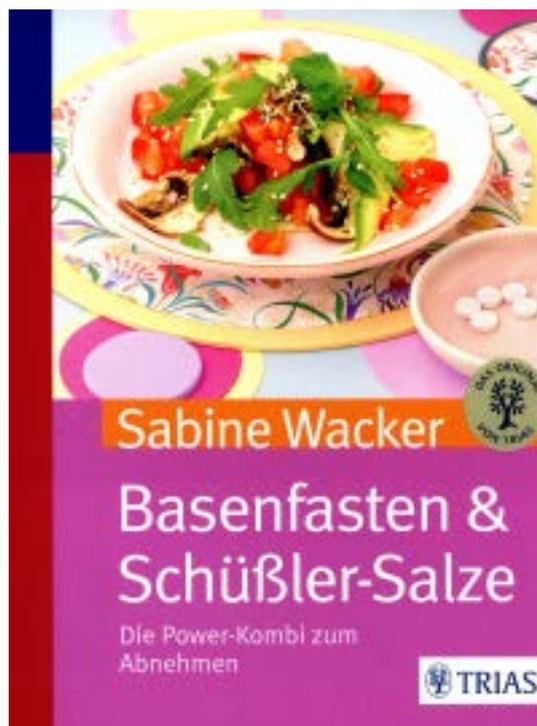




## **Wacker, S. Basenfasten & Schüßler-Salze**



*zum Bestellen  
klicken*

**by naturmed Fachbuchvertrieb**  
Aidenbachstr. 78, 81379 München  
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157  
Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>

# Liebe Leserinnen,

macht Schluss mit der Frage: »Bin ich denn während des Basenfastens ausreichend mit Vitaminen und Mineralien versorgt?« Die Angst vor Unterversorgung ist groß, dabei ist weniger oft mehr. Die Kombination der beiden Methoden – Schüßler-Salze und Basenfasten – ist so einfach wie genial: das Schlechte raus, das Gute rein. Sie lassen für eine Weile alle Säurebildner weg und füllen Ihre Speicher mit Vitalstoffen auf und zusätzlich führen Sie Ihrem Organismus gezielt Schüßler-Salze zu – so stärken Sie Ihr Immunsystem, Ihre Haut, Ihren Darm, Ihre Knochen.

In dieser zweiten völlig überarbeiteten Auflage dieses Buches habe ich den Schwerpunkt noch mehr auf die Versorgung mit Vitalstoffen während der Basenfastenwoche gelegt. Neue, noch vitalstoffreichere Rezepte zeigen, dass Basenfasten zwei Extreme miteinander verbindet: Einerseits entlasten Sie Ihren Organismus durch das Weglassen der Säurebildner – Sie fasten. Andererseits essen Sie mehr Vitalstoffe, als Sie dies sonst in Ihrem Alltag tun. Ein basisches Müsli oder ein grüner Smoothie enthalten mehr Power als ein Honigbrötchen. Die Devise dieses Buches: Säuren raus, Vitalstoffe rein!

Wenn Sie schon ein Basenfastenfan sind und schon einige Wacker-Bücher im Regal haben, können Sie sich auf die neuen Rezepte freuen, die dieses Buch enthält. Und bitte nicht ärgern, wenn ich auch hier wieder die Methode Basenfasten erkläre – das muss einfach in jedem Buch sein, denn für viele Leser ist das die erste Berührung mit Basenfasten ... da ist das Basiswissen angesagt.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Power-Basenfasten!  
Sabine Wacker

- 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

# Tag 7 – Power für die Hormone

Das Plus: Bioaktivstoffe und Zink.





### Schüßler-Salze-Hormonkur:

- Schüßler-Salz Nr. 8 – Natrium chloratum D 6: morgens 2 Tabletten gleicht den Hormonstoffwechsel aus.
- Schüßler-Salz Nr. 9 – Natrium phosphoricum D 6: morgens 2 Tabletten regt die Nierentätigkeit an und hilft, überschüssige Säuren auszuscheiden.
- Schüßler-Salz Nr. 6 – Kalium sulfuricum D 6: mittags 2 Tabletten hilft, Altlasten über die Leber auszuscheiden und regt den Hormonstoffwechsel an.
- Schüßler-Salz Nr. 10 – Natrium sulfuricum D 6: abends 2 Tabletten regt den gesamten Stoffwechsel an, Abfallstoffe zu entschlacken, verbessert die Ausscheidung über die Leber und den Darm und entwässert.

### Einnahmeempfehlung:

Vor den Mahlzeiten im Mund zergehen lassen.

### Dauer der Kur:

Je nach Bedarf 3 Monate lang und nach einem halben Jahr wiederholen.

Vitalstoffkick am Morgen

## Frühstück: Gerstengras-Smoothie

**ganzjährig**

2 Portionen • exotische Zutaten

☺ 5 Min.

3 Handvoll Gerstengras • 1 reife Banane •  
1 reife Avocado • 2 EL Erdmandelflocken •  
1 Schälchen Kresse • Saft von 1 Zitrone •  
200 ml Wasser

- Das Gerstengras abschneiden und in den Mixer geben. Die Banane schälen und hinzufügen.
- Die Avocado schälen, entkernen und in den Mixer geben. Die Erdmandelflocken, die Kresse, den Zitronensaft und das Wasser in den Mixer geben und alles vermischen.

**Variante** Wenn Sie kein Gerstengras finden, können Sie auch einige Esslöffel Gerstengras- oder Weizengraspulver verwenden.

Sommerfrühstück

## Frühstück: Beeren-Melonen-Fruchtschale

**Sommer**

2 Portionen • geht schnell

☺ 8 Min.

1 große reife Netzmelone • je 1 kleines Schälchen Himbeeren und Heidelbeeren • einige frische Pfefferminzblätter

- Die Melone achten, schälen, die Kerne im Innern mit einem Löffel herausschälen und das Fleisch in kleine Stücke schneiden.
- Die Beeren und die Pfefferminzblätter waschen, abtropfen lassen und vorsichtig mit den Melonenstücken vermengen.

Eine feine Kombination

## Mittags: Bohnen mit Kräuterseitlingen

Sommer, Herbst

2 Portionen • gelingt leicht

🕒 20 Min.

300 g grüne Bohnen • 300 g Kräuterseitlinge • 1 kleine Schalotte • einige Stängel Bohnenkraut • 2 EL Olivenöl • weißer Pfeffer • etwas Piment • 1 TL Sesamsalz

- Die Bohnen waschen, putzen und halbieren. Die Kräuterseitlinge wenn nötig etwas säubern – ohne Wasser – und die größeren Pilze klein schneiden. Die Schalotte abziehen und klein würfeln.
- Die Bohnen mit dem Bohnenkraut im Gemüsedämpfer garen. Das Olivenöl erhitzen, die Schalotte und die Kräuterseitlinge darin kurz andünsten. Vom Herd nehmen, mit den gegarten Bohnen vermischen und abschmecken.

**Das passt dazu** 2 Pellkartoffeln

Mit herzhaften Sprossen

## Mittags: Bataviasalat mit Urkarotten

ganzjährig

2 Portionen • gelingt leicht

🕒 10 Min.

1 Bataviasalat • 1 große Urkarotte (auch Betakarotte genannt) • Zutaten für das Basilikumdressing (Seite 70) • 1 Handvoll Rotkohlsprossen

- Den Bataviasalat waschen, klein zupfen und abtropfen lassen. Die Urkarotte unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste reinigen und klein raspeln.
- Das Basilikumdressing zubereiten und mit den Bataviablättern und den Urkarotten vermischen. Die Rotkohlsprossen locker über dem Salat verteilen.

**Variante** Anstelle von Rotkohlsprossen können Sie auch Brokkolisprossen oder Rukolasprossen verwenden. Diese und viele andere Sprossensorten gibt es in gut sortierten Naturkostläden in Papierschalchen, beispielsweise auch Gartenskresse. Im Herbst geben Sie noch einige Kapuzinerkresseblüten dazu.

Köstlich im Winter

## Mittags: Basisches Rotkraut

**Herbst, Winter**

2 Portionen • gut vorzubereiten

🕒 50 Min. + 3 Stunden Ziehzeit

2 EL Rosinen • 1 Rotkohl (ca. 500 g) • Saft von 1 Zitrone • ½ TL Meersalz • ½ Tasse Wasser • 1 große Zwiebel • 2 EL Öl • 1 großer Apfel • 3 kleine Nelken • 2 Lorbeerblätter • ½ TL Bertramgewürz • ½ TL Kardamom • 2 Messerspitzen Sternanis, gemahlen • 4 Datteln, entsteint • Sonnenblumensprossen

- Die Rosinen im Wasser einige Stunden oder über Nacht einweichen. Den Rotkohl putzen, den Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden oder hobeln. Zitronensaft und Salz zugeben, untermischen und einige Stunden durchziehen lassen.

- Die Zwiebel fein würfeln und im Öl andünsten. Das Kraut zugeben und andünsten. Den Apfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Äpfel und Rosinen samt Einweichwasser zugeben.

- Die Nelken im Mörser zerkleinern. Gewürze und in Scheiben geschnittene Datteln zugeben und das Rotkraut im geschlossenen Topf bei milder Hitze 35 Min. garen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken und mit Sonnenblumensprossen bestreuen.

Mit zarter Spitzkohl

## Mittags/abends: Karottenspaghetti

**Sommer bis Winter**

2 Portionen • preisgünstig

🕒 20 Min.

1 kleiner Spitzkohl • 1 große, gerade Karotte • 3 EL Sesamöl • 1 Handvoll Sojabohnenkeimlinge • 1 EL Sesamsalz • Curcuma • gemahlener Kreuzkümmel • Galgant • frisch gemahlener schwarzer Pfeffer • Bockshornklee • 1 Handvoll Rosinen

- Den Strunk des Spitzkohls abschneiden, den Spitzkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Die Karotten unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste säubern, die Enden gerade schneiden und die Karotten nacheinander mit der Gemüsespaghettimaschine zu Spaghetti verarbeiten.

- Die Karottenspaghetti im Gemüsedämpfer garen und in den letzten 2 Min. die Sojabohnenkeimlinge dazugeben. Den Spitzkohl im Sesamöl zusammen mit den Gewürzen andünsten. Am Ende der Garzeit die Karottenspaghetti, die Sojabohnenkeimlinge und die Rosinen untermischen.

► Karottenspaghetti



# Ihr neues, basenreiches Leben

Basenfasten kann für Sie ein Startschuss zu einer gesünderen Ernährungs- und Lebensweise sein. Sie lernen, Säuren aus dem Weg zu gehen.

**W**underbar – diese Woche Basenfasten haben Sie geschafft. Doch was kommt nun? Wie viele Säurebildner dürfen auf dem Speiseplan stehen, ohne dass Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt wieder durcheinanderbringen? Erfahren Sie, wie Sie Ihren Säuresünden ein Schnippchen schlagen können und wie Sie den Erfolg Ihrer Basenfastenwoche, auch mit Unterstützung von Schüßler-Salzen erhalten können.

## Ihre Ernährung nach dem Basenfasten

Jetzt kommt es darauf an, das in der Basenfastenwoche Gelernte für die Zukunft in Ihren Alltag einzubauen. Täglich Obst, Salat, Gemüse, Nüsse, frische Keimlinge und Kräuter auf den Speiseplan und um Säurebildner so oft wie möglich einen

Bogen machen. Denken Sie daran: Fast alle tierischen Produkte, aber auch alle Getreidesorten werden sauer verstoffwechselt. Wenn Sie das weitgehend beachten, steht Ihrer gesunden Zukunft nichts mehr im Weg.

## Fasten, solange Sie möchten

Fastenbrechen gibt es beim Basenfasten übrigens nicht – denn Sie essen ja auch während der Basenfastenwoche. Sie können diese Woche deshalb auch ohne Probleme auf zwei, drei, vier oder mehr Wochen ausdehnen – vorausgesetzt, Sie sind gesundheitlich stabil und haben kein Untergewicht. Im Zweifelsfall ist es besser, sich bei längeren Basenfastenzeiten von einem im Fasten erfahrenen Therapeuten begleiten zu lassen, wenn Sie vorhaben, länger als zwei Wochen basenzufasten.

## Langsam mit Säurebildnern wieder einsteigen

Wenn Sie Ihren Erfolg erhalten möchten, dann sollten Sie Säurebildner nur langsam wieder in Ihren Speiseplan aufnehmen. Auch Soja- und in geringem Umfang Milchprodukte können Sie jetzt wieder in Ihren Speiseplan einbauen. Aber achten Sie darauf, den Verzehr von Milchprodukten nicht zu übertreiben, denn sie belasten in hohen Mengen den Stoffwechsel und die Verdauung. Sojaprodukte sind eigentlich keine Säurebildner, aber durch ihre hohe Eiweißkonzentration schwer verdaulich und deshalb zumindest während des Basenfastens nicht geeignet.

Die gesunden Basenbildner – Obst, Salate, frische Kräuter und Gemüse sollten jetzt so oft wie nur irgend möglich auf Ihrem Teller sein. Ideal wäre es, wenn 80 Prozent dessen, was Sie täglich essen

und trinken Basen bilden würde. Die restlichen 20 Prozent dürfen dann Brot, Pasta, Käse, Fleisch, Fisch, Kaffee oder andere Säurebildner sein. Das ist mit 80/20-Regel gemeint. Mit anderen Worten: Sie dürfen eigentlich alles wieder essen – nur nicht mehr so viel davon. Schon allein dadurch, dass Sie nicht mehr so viele Säurebildner verzehren, tun Sie Ihrem Stoffwechsel und Ihren Organen etwas Gutes. Es ist natürlich nicht ganz egal, welche Säurebildner Sie verzehren: gute oder schlechte Säurebildner.

## Gute Säurebildner und schlechte Säurebildner

Gute Säurebildner haben trotz ihrer Säurewirkung einen großen gesundheitlichen Wert und gehören zu einer gesunden und basenreichen Ernährung dazu. Als gute Säurebildner bezeichne ich diejenigen Lebensmittel, die nur schwache Säurebildner sind und dem Körper nebenbei jede Menge wertvoller Vitalstoffe liefern und wenig stoffwechselbelastende Zusatzstoffe enthalten.

Schlechte Säurebildner belasten den Stoffwechsel mehr als die guten Säurebildner. Auch Lebensmittel wie Fleisch gehören dazu. Besonders Nahrungsmittel mit tierischem Eiweiß weisen eine stärkere Säurebildung auf als Nahrungsmittel auf pflanzlicher Basis wie Getreideprodukte oder Hülsenfrüchte. Die Auswirkungen auf den Stoffwechsel bei übermäßigem Fleisch- und Fischverzehr

## 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  
 Fehlernahrung 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 B<sub>12</sub> 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



## **Hat Ihnen das Buch von Wacker, S. Basenfasten & Schüßler-Salze gefallen ?**

*zum Bestellen  
klicken*

**by naturmed Fachbuchvertrieb**  
Aidenbachstr. 78, 81379 München  
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157  
Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>