# Register


A
Abendessen 36, 48, 62, 70
Alkohol 7, 85
Antipasti 60
Apfel 40
Artischocken 7, 20, 88
Avocado 44, 79

B
Banane 40
Basenbad 31, 80
Basenbildner 7, 88
Basentag 9, 92
Basentee 18
Bewegung 28, 47, 93
Brot 7, 14

C
Cola 7, 85
Colon-Hydro-Therapie 63

D
Darmreinigung 8, 32, 63

E
Ei 7, 90
Einlauf 8, 32, 63
Eiweiß, tierisches 7
Entgiftung 8, 31
Entsäuerung 8, 31
Erdmandelflocken 20, 27, 33
Erholung 69
Espresso 16, 90
Essig 20, 43
Essmenge 59

F
Feierabend 62
Fisch 7, 90
Fleisch 7, 85, 90
Flüssigkeit 8
Fructoseintoleranz 50
Frühstück 8, 36, 38, 55, 64, 71

G
Gebäck 7
Gemüse 7, 12, 20, 24, 86
Gemüsebrühe 36, 46
Gemüsecremesuppe 8, 36
Gemüsegericht 8, 70
Gemüsesaft 74
Gemüsesuppe 48
Gemüsezubereitung 21
Getreide 7
Gewichtsverlust 68

H
Heißhungerattacke 40
Hülsenfrüchte 88
Hunger 36, 46

I
Ingwerwasser 15

J
Junkfood 89

K
Kaffee 7, 16, 85, 90
Karotte 40, 42, 48
Kartoffeln 33, 48, 51, 52
Kauen 39
Keimlinge 7, 8, 12, 42, 72
– selbst ziehen 25
Koffeinentzug 16
Kohlensäure 15
Kopfschmerzen 78
Kräuter 7, 12, 20, 66
Kräutertee 8, 15, 18, 36, 38
Kühlschrank entsäuern 14
Kürbis 77

L
Leber 30
Limonade 7
Loslassen 13

M
Macadamianüsse 7
Mandeln 7, 8
Massage 54
Mayonnaise 43
Milch 90
Milchprodukte 7
Mittagessen 8, 36, 42
– warmes 76
Müsli 27, 38, 71

N
Nudeln 7, 85
Nüsse 7, 8, 12, 20, 40, 46, 88

O
Obst 7, 8, 12, 20, 24, 36, 38, 86
– reifes 26
Öl 12, 20, 22, 43
Oliven 8, 44

P
Pflanzenöl 8
Pilze 7, 42
Pistazien 7

R
Rohkost 44, 50
Rosenkohl 7, 20, 88

S
Saft 8, 44, 74
Sahne 43
Salat 8, 20, 36, 42, 65, 86
– Gemüse, gekochtes 51
– Kantine 57
Salatdressing 43
Salz 66




aus: Wacker, Einfach Basenfasten (ISBN 9783830468875) © 2014 Trias Verlag

Samen 7, 8, 20
Sättigungsgefühl 59
Säurebildner 7, 9, 13, 14, 84, 85
– gute 88
Schlaf 8, 30
Schlafstörungen 49
Schokolade 85
Senf 43
Sesamsalz 20, 33, 66
Smoothie 8, 44, 55
Softdrink 90
Sojaprodukte 88
Spargel 7, 20, 88
Sport 33, 67, 93
Stress 29
Süßigkeiten 7

T
Tee 7, 16, 18, 90
Tomaten 58
Trinken 8, 15, 36
Trockenfrüchte 8
Trockenobst 40, 44

U
Unterzuckerung 40
Urin-pH-Wert 56
Urkarotte 42, 72

V
Verdauung 78
Vitamintabletten 25
Vollkorn 88

W
Walnüsse 7
Wasser 8, 15, 36
Weißmehl 90
Wiegen 68
Wurzelgemüse 58
Würzen 66

Z
Zedernnüsse 7
Zeitdruck 29
Zitronensaft 43
Zucker 7, 90
Zwischenmahlzeit 8, 36, 40, 46



aus: Wacker, Einfach Basenfasten (ISBN 9783830468875) © 2014 Trias Verlag