Rezept- und Zutatenverzeichnis

A
Apfel-Karotten-Saft 86
Austernpilzpfanne mit Grünkohl 113
Avocado
– Feldsalat mit Walnüssen und Avocado 91
– Pellkartoffeln mit Avocadocreme 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 Brunnenkressesalat 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 Zucchinispaghetti 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 Brunnenkressesalat 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 Avocadocreme 119
Petersilienwurzel-Karotten-Spaghetti 120
Pfirsich-Kiwi-Saft 86

aus: Wacker, Basenfasten Das Gesundheitserlebnis (ISBN 9783432102719) © 2016 Trias Verlag

Pflücksalat mit Radieschensprossen 93
Pilze
– Austernpilzpfanne mit Grünkohl 113
– Bunter Brunnenkressesalat mit Eistropfen 90
– Carpaccio
  – von frischen Champignons 105
– Frische Pfifferlinge auf Zucchinispaghetti 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
– Zucchinipuffer 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
Steckrübeneintopf 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

aus: Wacker, Basenfasten Das Gesundheitserlebnis (ISBN 9783432102719) © 2016 Trias Verlag

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 62
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
Heilkrisen 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
Pilzerkrankung 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

aus: Wacker, Basenfasten Das Gesundheitserlebnis (ISBN 9783432102719) © 2016 Trias Verlag

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

DAS ORIGINAL VON TRIAS

» 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 kontinuierlich an diesen speziell für unseren Verlag entwickelten Inhalten und der Erweiterung dieser »Original-Methode« 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

aus: Wacker, Basenfasten Das Gesundheitserlebnis (ISBN 9783432102719) © 2016 Trias Verlag