

- 7 **Vorwort**
- 9 **Einführung**



## **Wissen Sie, ob Sie Allergiker sind?**

- 12 **Wogegen man allergisch sein kann**
- 13 **Symptome, die auf ein allergisches Geschehen hinweisen**
- 15 **Machen Sie Ihren persönlichen Allergie-Check**
- 17 **Allergie, Pseudoallergie und Intoleranz**
  - 17 „Echte“ Allergie
  - 18 Pseudoallergie
  - 18 Intoleranz
  - 20 Amalgam„allergie“ – meist ein toxisches Problem
- 21 **„Echte“ Allergien – eine Einteilung nach Reaktionstypen**
  - 21 Die Soforttyp-Reaktion (= Typ I)
  - 22 Andere Reaktionen (= Typ II, Typ III, Typ IV)
  - 22 Kreuzreaktionen
- 23 **Wie der Arzt Allergien feststellt**
  - 24 Hauttests
  - 24 Blutuntersuchungen
  - 24 Provokationstests
  - 25 Fallstricke bei der Bewertung
- 26 **Möglichkeiten der Erfahrungsheilkunde, Allergien festzustellen**
  - 26 Das Allergietagebuch
  - 27 Stuhl- und Blutuntersuchungen
  - 28 Elektroakupunktur nach Voll
  - 29 Mora-Diagnostik



## Lebensmittelallergien – ein Kapitel für sich

- 32 Über echte und unechte Lebensmittelallergien**
- 33 Die Frage nach dem Hauptallergen**
- 34 Kuhmilchallergie
- 35 Weizenallergie
- 36 Zöliakie – eine echte Allergie?
- 37 Intoleranzen – wenn Sauerkraut Probleme macht**
- 37 Histaminintoleranz
- 38 Laktoseintoleranz
- 40 Fruktose- und Sorbitintoleranz
- 40 Intoleranzen – die Menge macht die Verträglichkeit!
- 41 Andere Unverträglichkeiten**
- 41 Wenn Allergene süchtig machen
- 42 Allergie oder Reizdarmsyndrom?



## Allergien aus der Sichtweise der Erfahrungsheilkunde

- 46 Allergien – ein Problem des Darmes?**
- 48 Darmsanierung zur Behandlung von Allergien**
- 50 Ernährung und Immunsystem**
- 50 Wie sieht „normale“ Ernährung heute aus?
- 52 Übersäuerung – Wegbereiter für Allergien
- 53 Allergien und der Mineralstoffhaushalt
- 54 Ernährung, die das Immunsystem entlastet**
- 55 Basenfasten entlastet das Immunsystem
- 57 Erfahrungen mit Basenfasten bei Allergien**
- 57 Pollenallergie
- 59 Neurodermitis
- 60 Nahrungsmittelallergien

- 62 Asthma bronchiale
- 63 Unverträglichkeit von Zahnmaterialien



## Basenfasten für Allergiker

- 66 **Fasten schafft Entlastung bei Allergien**
- 67 **Basenfasten – Entlastung mit Genuss**
- 68 Welche Nahrungsmittel sind beim Basenfasten tabu?
- 69 Und das alles dürfen Sie während des Basenfastens essen
- 73 **Was Allergiker beim Basenfasten beachten sollten**
- 74 Die 10 goldenen Wacker-Regeln für Allergiker
- 78 **Häufig gestellte Fragen**
- 80 **Das Basenfasten-Programm für Allergiker – auf einen Blick**
- 81 Die Vorbereitungen
- 82 Der Einkauf für das Basenfasten
- 87 Wie Sie Gemüse schonend zubereiten können
- 88 Trinken während des Basenfastens
- 90 Die Darmreinigung
- 93 Bewegung ist wichtig!
- 93 Umgang mit Stress
- 94 Hilfe bei Heißhungerattacken
- 94 Häufige Fehlerquellen beim Basenfasten



## Rezepte für Allergiker

- 100 **Rezepte fürs Frühstück**
- 100 Getränke für Morgenmuffel
- 100 Frisch gepresste Säfte zum Frühstück
- 103 Pürees, Kaltschalen, Müsli
- 107 **Ideen fürs Mittagessen**
- 107 Salatsoßen

- 111 Carpaccios
- 112 **Zwischenmahlzeiten**
- 113 **Tipps fürs Abendessen**
- 113 Suppen
- 115 Italienische Vorspeisen
- 116 Gemüsegerichte



## **Das Erhaltungsprogramm – Basenfasten als Allergievorsorge**

- 122 **Die Zeit nach dem Basenfasten**
- 122 Säurebildner ist nicht gleich Säurebildner
- 125 **Was kann ich tun, um allergiefrei zu werden?**
- 125 Das Basenfasten-Allergie-Programm
- 126 Die 80:20-Regel als langfristiges Ziel
- 126 Ein- bis zweimal im Jahr Basenfasten
- 127 Der Basentag für zwischendurch
- 128 **Das Vorsorgeprogramm bei Pollenallergien**
- 129 **Tipps für Asthmatiker**
- 130 **So schützen Sie Ihr Kind vor Allergien**
- 131 **Werfen Sie Ballast ab!**
- 132 **Literatur**
- 133 **Bezugsquellen**
- 134 **Stichwortverzeichnis**
- 136 **Über die Autoren**