

- 9 **Vorwort**
- 10 **Basenfasten plus – die Power-Kur für Ihre Gesundheit**
- 12 Wie Basenfasten entstand



Übersäuerung und Mineralienhaushalt

- 16 **Säurebildner entziehen dem Körper Mineralien**
- 18 Basenfasten stoppt den Mineralienverschleiß
- 20 **Wissenswertes über Mineralien und andere Vitalstoffe**
- 21 Vitamine
- 22 Mineralstoffe
- 31 Ballaststoffe
- 32 Bioaktive Stoffe – sekundäre Pflanzenstoffe
- 36 **Vitalstoffe – alle drin beim Basenfasten!**
- 37 Moderne Nahrungsmittel und ihr Vitalstoffgehalt
- 38 Vitalstoffverlust durch Erhitzen und falsche Lagerung
- 40 Höherer Mineralstoffgehalt durch biologischen Anbau?
- 40 Frisch gepresste Säfte – die sanfte Art der Mineralienaufnahme
- 43 **Leiden wir wirklich unter Vitalstoffmangel?**
- 44 Säurebildner rauben Vitalstoffe
- 45 Lebenssituationen mit erhöhtem Vitalstoffbedarf
- 46 Mineralienversorgung über Mineralwässer?
- 46 Mineralien auffüllen mit Tabletten?



Mineralsalztherapie nach Dr. Schüßler

- 50 **Sanfte Regulierung des Mineralstoffwechsels mit Schüßler-Salzen**
- 53 **Wie funktioniert die Mineralsalztherapie nach Dr. Schüßler?**
- 54 Die wichtigsten Fragen zur Schüßler-Therapie

- 57 Die 12 Mineralsalze nach Dr. Schüßler**
- 57** Nr. 1 Calcium fluoratum – Calciumfluorid
- 58** Nr. 2 Calcium phosphoricum – Calciumphosphat
- 58** Nr. 3 Ferrum phosphoricum – Eisenphosphat
- 59** Nr. 4 Kalium chloratum – Kaliumchlorid
- 60** Nr. 5 Kalium phosphoricum – Kaliumphosphat
- 61** Nr. 6 Kalium sulfuricum – Kaliumsulfat
- 61** Nr. 7 Magnesium phosphoricum – Magnesiumphosphat
- 62** Nr. 8 Natrium chloratum – Natriumchlorid
- 63** Nr. 9 Natrium phosphoricum – Natriumphosphat
- 64** Nr. 10 Natrium sulfuricum – Natriumsulfat
- 64** Nr. 11 Silicea – Kieselsäure
- 65** Nr. 12 Calcium sulfuricum – Calciumsulfat

- 66 Basenfasten plus mit Schüßler-Salzen: Erfolgsberichte**



So funktioniert Basenfasten plus

- 70 Die Basenfasten-Basics**
- 71** Motivation
- 71** Ernährung: 100% basisch
- 71** Genuss
- 72** Trinken
- 73** Darmreinigung
- 76** Bewegung
- 76** Erholung

- 77 Die 10 goldenen Wacker-Regeln**

- 80 Das Basometer plus**
- 81** Obst
- 82** Trockenobst, ungeschwefelt
- 83** Gemüse und Pilze
- 85** Salate, Kräuter
- 87** Sprossen und Keimlinge
- 89** Sonstige Nahrungsmittel



Rezepte für eine Entsäuerungswoche

- 92** **Bemerkungen zur Rezeptausswahl**
- 94** **Das Basenfasten-plus-Programm**
- 95** **Basische Frühstücksideen**
 - 95** Für Morgenmuffel
 - 95** Für Wenigesser
 - 98** Für Hungrige
 - 99** Zwischenmahlzeiten
- 100** **Mittagessen**
 - 100** Basische Salatdressings
 - 101** Basische Salatideen
- 105** **Abendessen**
 - 105** Suppen
 - 107** Gemüsegerichte



Schüßler-Salze für Ihre Basenfastenkur

- 116** **Allgemeine Unterstützung des Fastens**
- 117** Schüßler-Salz Nr. 6: Kalium sulfuricum (Kaliumsulfat)
- 117** Schüßler-Salz Nr. 9: Natrium phosphoricum (Natriumphosphat)
- 118** Schüßler-Salz Nr. 10: Natrium sulfuricum (Natriumsulfat)
- 119** Schüßler-Salz Nr. 11 Silicea – Kieselsäure
- 120** **Beobachten Sie Ihren Körper**
 - 122** Bei Kopfschmerzen
 - 123** Bei Wasseransammlungen in den Fingern oder in den Füßen
 - 123** Bei Müdigkeit, Abgeschlagenheit
 - 124** Bei Wadenkrämpfen
 - 124** Bei chronischen Nasennebenhöhlen-Entzündungen
 - 125** Hilfe bei Heißhungerattacken

- 128 So erhalten Sie sich Ihren Erfolg**
- 128** Auf die richtige Mischung kommt es an!
- 129** Die Säure-Basen-Pyramide der Ernährung
- 130** Ein- oder zweimal im Jahr Basenfasten hält fit
- 131** So halten Sie Ihren Mineralstoffhaushalt in Schuss

- 132 Bildnachweis und Bezugsquellen**

- 133 Register**