

Rezeptregister

A

Amarant-Müsli mit Sultaninen
und Kokos 119
Amarant-Soja-Frühstück 122
Apfel-Bananen-Aufstrich mit
Mandeln 119
Avocadocreme 155

B

Basenbrühe
– klassische 134
Basen-Frühstück 120
Basengemüse, schnelles 144
Bauernsalat mit Feta 132
Bircher-Kartoffeln 152
Blumenkohlgemüse, indisches
151
Blumenkohlsuppe 141
Brokkolisalat mit Birnen 130
Brotaufstrich 122
Buchweizenfrühstück 120
Buchweizen mit Basengemüse
157

C

Chicoréesalat 128
Chinakohl mit Orangenfilets 130

E

Erbsensamtsuppe 138

F

Feldsalat mit Radicchio und
Austernpilzen 128

Fischfilet im Gemüsepackchen
157

G

Gärtnersuppe 134
Gemüseragout 145
Gemüsespieße 142

H

Himbeermarmelade 123

K

Kartotten-Fenchel-Gemüse 142
Kartoffelauflauf mit Roter Bete
154
Kartoffelbratlinge 151
Kartoffeln mit basischer Füllung
154
Kartoffeln mit frischer
Kräutersauce 155, 156
Kartoffelsalat, leichter 131
Kartoffelsuppe 136, 138
Kerbelsauce 146
Kohlsuppe, asiatische 137
Kräuter-Ratatouille 145

M

Mango-Kiwi-Aufstrich 124
Mangoldeintopf 144
Maronen mit Rotkraut 148
Melonendrink mit Heidelbeeren
126
Miso-Suppe, basische 141
Molke-Drink, basischer 124

O

Ofenkartoffeln 152
Orangen-Karotten-Suppe 136

P

Pastinakengemüse 150

R

Rettichsalat 132
Rote-Bete-Suppe 140

S

Schwarzwurzelgemüse 147
Sojamilch mit frischen Früchten
126
Soja-Spätzle 156
Spargel mit jungen Kartoffeln
146
Sprossen-Salat 131, 132
Steckrübgemüse 150
Suppe mit Süßkartoffeln 140

T

Tofu-Aufstrich 123
Tomaten-Gemüse-Suppe 138
Topinambur, gebraten 156
Topinambursuppe 137

W

Wakame 141
Wirsing, würziger 147

Z

Zucchini-gemüse, schnelles 148

Stichwortverzeichnis

A

Abwehrschwäche 103
 Acerolakirsche 102
 Alpha-Linolensäure 21, 62, 70
 Ananas 44, 47
 Ananas-Galgant-Drink 158
 Anspannung 79
 Antibiotika 43
 Apfel-Möhrensaft 158
 Apfelschalentee 54
 Arachidonsäure 73, 74
 Armbad 84
 Arthritis, rheumatoide 74
 Azidose, latente 11

B

Bärentraubenblätter 106
 Basenbad 32
Basenbrühe
 – klassische 27
 – mit Gemüsestreifen 27
 – mit Kartoffel und Kräutern 27
 – mit Kräutern und Sprossen 27
 Basenfußbad 102
 Basenküche, Hitliste 118
 Basenmischung 32
 Basenreserven 10
 Basenwertigkeit 18
 Basis-Basenwoche 26
 Bauchkompressen 41
 Bauchmassage 39
 Bewegung 33
Bindegewebe 12, 15, 68, 70
 – Säurezustand 14
 Bittersalz 32
 Bitterstoffe 42, 53, 65, 82, 85
 Blähungen 38
 Blasenentzündung 106
Blut
 – pH-Wert 14
 – Pufferkapazität 11, 14
 Blutarmut 95
 Blutdruck, niedriger 94
 Blutfettwerte, erhöhte 61
 Bluthochdruck 91
 Blutzuckerkurve 64, 67
Blutzuckerwerte
 – erhöhte 65
 Bor 72
 Brokkoli 42, 45

Bromelain 44, 47
 Brunnenkresse 107
 Brustspannen 109
 B-Vitamine 82

C

CED 56
 Cellulite 100
 Chicorée 45
 Cholesterinspiegel, erhöhter 61
 Cholin 89, 92
 Coenzym Q10 85
 Colitis ulcerosa 56
 Cranberrys 42, 108

D

Darm
 – Ernährungsumstellung 39
 – Übersäuerung 38, 43, 49
 Darmbakterien 43
 Darmentzündung 45
 Darmerkrankung, chronisch
 entzündliche (CED) 56
 Darmreinigung 32
 Darmsanierung 44
Darmstörungen 44
 – unspezifische 44
 Depression 81
Diabetes
 – Zimt 67
 Diabetes mellitus 66
 Diabetiker 66
 Diabetikerlebensmittel 67
 Dillsamen 88
 Drinks, basische 158
 Durchfall 49
 Durchfallneigung 51

E

Eisen 95
 Eisenmangel 95
 Eiweißbedarf 20
 Eiweißfasten 28
 Eiweißfäulnis 38, 39
 Eiweiß, tierisches 2, 28
 Ekzem 97
 Elektromog 88
 Eliminationsdiät 44
 Endometriose 113
 Energiemangel 79

Energietee, basischer 79
 Engelwurz 109
 Entgiftung 19
 Entlastungstage, basische 24
 Entsäuern, trinken 30
Entsäuerung 18, 20
 – Stufe 24
 Entsäuerungsbad 32
 Entsäuerungskur, 1-wöchige 26
 Entsäuerungsorgan 19
 Entsäuerungssysteme 19
 Entsäuerungstee, klassischer
 30
 Erbrechen 49
 Erkältung 101
 Ernährung, basische, Regeln 2
 Erschöpfung 79

F

Fast Food 56, 84
 Fermentierte Lebensmittel 48
 Fettstoffwechselstörungen 61
 Fett, tierisches 21
 Fibromyalgie 77
 Fisch 70
 Folsäuremangel 95
 Frauenmantelkraut 109
 Frauentee 111
 Fruchtzuckerunverträglichkeit 51
 Fruktose 47, 51

G

Galgant 39, 81
 Gallebeschwerden 54
 Ganzkörperpeeling 98
 Gastritis 40
 Gelenkbeschwerden 58, 69
 Gelenkschmerzen 69
 Geschmack, Säuregehalt 20
 Geschmacksverstärker 86
 Getränke 158
Gewebe
 – Puffereigenschaft 15
 – Tiefenentsäuerung 25
 – Übersäuerung 11, 20
 Gewebe-Entschlackungs-Tee
 100
 Gewebesäuerung 12
 Gewichtsreduktion 24
 Gicht 58

Glutenunverträglichkeit 47
 Grapefruit 42, 93
 Grippe 101
 Gute-Nacht-Tee 87

H

Hafertee, grüner 30, 59
 Halbtageskur 26
 Halsschmerzen 101
 Hämoglobin 95
Harnsäure 10, 58
 – Ausscheidung 31
 Harnsäuretee 59
 Harnsäurewerte, erhöhte 58
 Harnwegsinfekt 106

Haut

– Einflussfaktoren 99
 – Entsäuerung 32
 Hautprobleme 97
 Hautunreinheit 97
 Heidelbeerdrink 158
 Heilerde 39, 41, 43, 50
 Heilerdemaske 98
 Heilwasser 30
 Heiserkeit 101
 Helicobacter pylori 40, 42
 Herpesinfektion 103
 Herzinfarktrisiko 93
 Hülsenfrüchte 60
 Hypericin 82
 Hypertonie 91
 Hypotonie 94

I

Immunsystem 102
 Index, glykämischer 66
 Infektanfälligkeit 101
 Ingwer 103
 Ingwerwasser 31
 Insulinresistenz 66
 Insulinspiegel, erhöhter 66
 Intensiv-Entsäuerungskur 28
 Inulin 64, 67

J

Johanniskraut 109

K

Kalium 53, 70, 93
 Kalzium 71
 Kardamom 83
 Kartoffelpackung 76
 Kartoffelsaft 40

Kartoffeltag 26
 Ketosäuren 66
 Knochen 71
 Knochenschwund 71
 Kohlensäure 10
 Kohlsaft 41
 Konzentrationsschwäche 88
 Konzentrationsschwierigkeit 79
 Kopfschmerz 83
 Kost, vegetarische 28
 Kräuter-Basentrink 31
 Kreislauf-Tee 94
 Kümmeltee, basischer 31

L

Laktoseintoleranz 47
 Leberbeschwerden 54, 55
Leberwickel 87
 – basischer 32, 54
 Lecithin 89
 Leinöl 21, 70
 Leinsamen 72
 Lignane 112
 Lippenherpes 104
 Löwenzahn 56
 Lycopin 99
 Lysin 104

M

Magenbeschwerden 40
 Magen, pH-Wert 13
 Magenschleimhautentzündung 40
 Magenschmerzen 40
 Magenübersäuerung 41
 Magnesium 52, 70, 71, 84, 85, 92, 108, 110
 Magnesiumsulfat 32
 Mariendistel 114
 Meerrettich 102, 107
 Menstruationsbeschwerden 110
 Migräne 84
 Mikrobiom 44, 108
 Milchsäure 10
 Milchzuckerunverträglichkeit 40
 Mineralreserve 11
 Mineralwasser 30
 Moorbad 77
 Morbus Crohn 45
 Muskelbeschwerden 69
 Muskelkater, Vorbeugung 69
 Muskeln, Durchblutung 33

Muskelferspannungen 69, 75, 76

Muskulatur 15, 68, 70
 – Milchsäure 33
 Myome 114

N

Nachtkerzenöl 99, 109, 111
 Nackenschmerzen 75
Nahrungsmittel
 – naturbelassene 118
 Nahrungsmittelnunverträglichkeit 43, 44, 46, 47
 Naringin 42
 Natrium phosphoricum 31
 Nervenkeks 89
 Nervensystem, vegetatives 36
 Nervosität 79, 88, 90
 Neutralisation 10
 Neutralisationsmittel 31
 Niedergeschlagenheit 81
 Niere 15, 30
 Nierensteine 58

O

Obstsalat 158
 Obsttag 26
 Olivenöl 21
 Öl, pflanzliches 2, 21, 70
 Omega-3-Fettsäuren 21, 62, 70, 74, 111
 Organuhr, chinesische 87
 Orthosiphonblätter 106
 Osteoporose 70, 71
 Östrogen 109, 114
 Östrogenmangel 111
 Oxalsäure 72, 96

P

Parodontitis 105
 Pastinake 64, 67
 Petersilienwurzel 80
 pH-Wert 13
 Phytinsäure 95
 Phytoöstrogen 112
 Pille 110
 PMS 109
 Präbiotika 19
 Proanthocyanidin 108
 Probiotika 18, 19
 Prostaglandin 73, 110
 Purine 58

Q

Quarkwickel 69

R

Rapsöl 21

Reizdarm 46

– Nahrungsmittelunverträglichkeit 47

Reizmagen 40

Rezepte, basische 118

Rheuma 73

Riboflavin 85

Rizinusöl 41, 113, 115

Rohkost 118

Rote-Bete-Buttermilch 158

Rückenschmerzen 75

S

Safran 83, 112

Safttag 26

Sauerkraut 92, 95

Sauerkrautsaft 52

Säure

– Entstehung 10, 12

– Messmethode 14

Säure-Basen-Balance 33

Säure-Basen-Haushalt

– gestörter 18, 36

– harmonisieren 19

Säure-Basen-Potenzial 20

Säurebelastung 11

Säuregehalt, Geschmack 19

Säuren-Basen-Stoffwechsel 11

Säurepotenzial 20

Schafgarbenkraut 109

Schlafmangel 79

Schlafstörungen 86

Schmerzkrankung 77

Schüßler-Salz 31

– Laktosegehalt 48

Schwarzwurzel 64, 67

Selleriebrühe mit Liebstöckel 27

Senfußbad 92

Silent Inflammation 17

Silicea 59, 98

Silizium 100

Snacks 158

Sodbrennen 36, 41, 42

Sojabohnen 60

Sojaprodukte 112

Sorbit 43, 47

Sorbitunverträglichkeit 46

Spannungskopfschmerz 84

Spargel-Kartoffel-Tag 26

Stimmung, niedergedrückte 82

Stoffwechsel-Tee 63

Stoffwechsel-Teekur 98

Stress 79, 83, 86, 101

Sulforaphan 42, 45

Suppentag, basischer 27

Süßholz 41

Süßkartoffeln 66, 89

Süßstoff 65, 67

Syndrom, prämenstruelles (PMS) 109

T

Tee, basischer

– mit Zimt 107

– Schleimhautentzündung 41

Teebaumöl 104

Tiefenentsäuerung 25

Tomate 99

Topinambur 64, 66

Trennkost, basische 24

Triglyzeridspiegel 62

trinken, basisch 30

U

Übelkeit 49

Übergewicht 55, 63

Übersäuerung 11

– chronische, Auswirkungen 16

Unterbauchkomprese 107

Unterzuckerung 86

Urin, pH-Wert 15

V

Vegetarier 20

Verdauungsstörung 43

Verstimmung, depressive 81

Verstopfung 52

Vierwindtee 38

Vitamin 96

Vitamin B₁₂ 95

Vitamin D 72

Vitamin E 111

Vitamin K 71, 112

Vollkornprodukte

– Säurepotenzial 20

W

Walnussöl 21

Wechseljahrsbeschwerden 111

Wechseljahre 111

Weichteilrheumatismus 77

Winterrettich 102

Z

Zellerneuerung 99

Zell- und Regenerationskur,
basische 158

Zimtrinde 67

Zink 67, 99

Zitronenmelissenöl 104

Zivilisationskrankheit 11

Zuckeraustauschstoff 40, 43

Zucker, Einstufung 20

Zuckerkrankheit 65

Zwiebel 102

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