

## Stichwortverzeichnis

### A

Abendessen 45, 91, 98  
 Abführmittel 52, 70, 102  
 – salinische 52, 70, 78, 98  
 Adaptation 49  
 AGES 27  
 Alkohol 53, 97  
 Arteriosklerose 25, 27  
 Atem 60  
 Atmung 18  
 Aufbauphase 89  
 Aufbau tage 98  
 Ausscheidung 59, 60  
 Autophagie 31, 42, 52  
 Ayurveda 80  
 Azidose 21

### B

Ballaststoffe 59  
 Ballaststoffmenge 48  
 Basenausgleich 101  
 Basenbad 87  
 Basenbrühe 68, 84, 104  
 Basenmischung 52  
 Basenpulver 59, 71  
 Basentee 71  
 Bauchatmung 18  
 Bauchform 12, 14, 18  
 Bewegung 84  
 Bierbauch 13  
 Bindegewebe 27  
 Bittersalz 70  
 Bitterstoffe 101  
 Blähungen 13  
 Blutzuckerspiegel 46  
 Brustatmung 18  
 Bürstenmassage 86

### C

Colitis 36

### D

Darm 60  
 Darneigenbewegung 19  
 Darmentleerung 48, 52, 61, 81, 101  
 Darmflora 73, 99, 105  
 Darmpassagepulver 48, 70, 81, 102  
 Darmperistaltik 48  
 Darmreinigung 71, 73  
 Darmsanierung 73  
 Darm, verlängerter 15  
 Demenz 27  
 Diät 30  
 – ketogene 33  
 Dickdarm 15

Dinner-Cancelling 45  
 Dünndarm 13

### E

Einlauf 73, 82, 85, 102  
 Eiweißaufspaltung, mangelhafte 14  
 Eiweiß, tierisches 95  
 Elektrolythaushalt 23  
 Energieaufnahme 28  
 Energiebedarf 33  
 Energiegewinnung 32  
 Energiereserve 34  
 Energiezufuhr 63  
 Entenhaltung 14, 18  
 Entgiftungsorgane 22  
 Entlastungstage 76  
 Entscheidung 63  
 Entschlackung 54  
 Entsorgung 12, 15  
 Entspeichern 28, 35  
 Entzündung 14, 19  
 Entzündungsmarker 37  
 Ernährung 16  
 Essen 12  
 – basisches 101  
 Essenspause 29, 43, 46

### F

Fasten 29, 34  
 – 1–2-tägiges 50  
 – Dauer 42  
 – Effekte 35  
 – Entscheidung 63  
 – Gefühlswelt 88  
 – Kontraindikationen 102  
 Fastenbrechen 89  
 Fasteneinstieg 43  
 Fastenkrise 59, 61  
 Fastenmodus 45, 63  
 Fastenperiode, natürliche 29  
 Fastensäfte 63, 65, 66, 104  
 Fasten-Stoffwechsel 28  
 Fastentage 80  
 Fastenverlauf 33  
 Fastenverpflegung 63, 64  
 Faszien 27  
 Fäulnisgase 14  
 Fettgewebe 27, 34  
 – Abbau 35  
 Fettspeicher 53  
 Fettverbrennung 33, 45  
 Fibromyalgie 27, 36  
 Frozen-Shoulder-Syndrom 27  
 Fruchtzucker 82  
 Fructose 68

Fructoseintoleranz 15  
 Fructosesensitivität 65  
 Frühstück 90, 98

### G

Gallensteine 24  
 Gärung 55  
 Gas-Gär-Bauch 12, 55  
 Gefäßverkalkung 25, 27  
 Gehirn 27  
 Gelenke 27  
 Gelenkverkalkung 24, 27  
 Gemüsebrühe 68, 85, 104  
 Geschmackempfinden 46  
 Gesundheit 11, 35  
 Gewicht 58  
 Gewichtsreduktion 46  
 Gewohnheit 49  
 Gichtanfall 24  
 Glaubersalz 70  
 Glückshormon 88  
 Glukose 33  
 Glutenunverträglichkeit 95  
 Glykogenreserven 32  
 Großtrommelträgerhaltung 13  
 Grundumsatz 49

### H

Harnsäurekristalle 24  
 Haut 60, 61, 84  
 Hefe 13, 95  
 Heilfasten 26, 29, 35, 37, 59  
 – Darmentleerung 70  
 Heilfastenkur 43  
 Heilfastentage 80  
 Heiltee 71  
 Hilfsmittel 85  
 Histaminintoleranz 65  
 Histaminunverträglichkeit 68  
 Homöostase 23  
 Hormonbildung 34  
 Hülsenfrüchte 105  
 Hunger 28  
 Hungergefühl 29, 53, 71  
 Hungerphase 52

### I

Immunsystem 31  
 Inflammaging 37  
 Intervallfasten 44, 45, 48, 54, 91, 102

### K

Kaffee 53, 96  
 Kaffeekonsum 82  
 Kalium 23

Kalorienreduktion 59  
 Kalzium 23  
 Ketonkörper 33  
 Ketose 33  
 Koffeinentzug 82  
 Kohlenhydrate 13, 32, 34, 96  
 Kopfschmerzen 61, 82, 103  
 Körpereweiß 32  
 – Abbau 52  
 Körperhaltung 12  
 Körperhygieneprodukte 103  
 Kostaufbau 89  
 Kot-Fäulnis-Bauch 14  
 Krankheiten 10  
 Kräutertee 72  
 Kreislaufprobleme 103

**L**

Leber 60  
 Leberreinigung 37  
 Leberstärkung 84  
 Lebertee 71, 84  
 Leberwickel 72  
 Lipolyse 33  
 Lungen 60

**M**

Magnesium 23  
 Mattigkeit 53, 61  
 Medikamente 22, 30, 103  
 Mikrobiom 99  
 Mindset 62  
 Mineralsalze 71  
 Mineralstoffe 25, 59  
 Mittagessen 91, 98  
 Modus, ketogener 33, 48, 52, 53  
 Morbus Crohn 36  
 Müdigkeit 103  
 Mülldeponie 27  
 Muskelmasse 35, 105

**N**

Nackenverspannung 17  
 Nahrung 12, 28  
 Nahrungsergänzungsmittel 103  
 Nahrungskarenz 29  
 Natrium 23  
 Natriumbicarbonat 71  
 Nicht-Essen 31

Nieren 60, 61  
 Nierenstärkung 84  
 Nierensteine 24  
 Nierentee 84, 98

**O**

Ölziehen 80  
 Organuhr 86  
 Organzeiten 80  
 Osteoporose 26

**P**

Parkinson 27  
 Peristaltik 19  
 pH-Wert 20  
 Probiotikum 99, 105  
 Proteinverwertung 33  
 Proteolyse 32

**R**

Recyclingprozess 31  
 Reizdarm 36  
 Reparaturvorgänge 44  
 Rheuma 27, 36  
 Rohkost 14, 55, 97  
 Rückenschmerzen 17  
 Rückvergiftung 85  
 Rückvergiftungssymptome 61

**S**

Saftfasten 104  
 Salzmenge 97  
 Sauerstoff 84  
 Säurelast 21, 22, 23, 52  
 Säurepuffer 52, 59  
 Schlacke 24, 27  
 Schlackenablagerung 24  
 Schlackendepot 27  
 Schlaf 86  
 Schwermetallausleitung 75  
 Schwindel 61, 103  
 Schwindelgefühle 82  
 Schwitzen 61, 84  
 Seele 61  
 Selbstmassage 86  
 Serotonin 88  
 Smoothie 14, 64  
 Stammzellen 43, 58  
 Stammzellproduktion 59

Stimmungsschwankungen 61  
 Stoffwechsel 26  
 Stoffwechselmüll 70  
 Stoffwechselprogramme 28  
 Stress 21, 54  
 Stuhlgang 16  
 Supplemente 30  
 Süßigkeiten 53

**T**

Tee 104  
 Trinkmenge 60  
 Trockenfasten 53

**U**

Übersäuerung 21, 95  
 – chronische 24, 25, 38  
 Ur-Ozean 20, 86

**V**

Verdauung 12, 48, 97  
 Verdauungsprobleme 12, 16, 17  
 Versalzung 24, 35  
 Verschlackung 24, 35  
 Versorgung 12  
 Verstopfung 15  
 Viszeralfett 53  
 Vitalität 35  
 Völlegefühl 13

**W**

Wachstumshormon 44  
 Wachstumshormonausschüttung 59  
 Weizen 95  
 Wirbelsäulenhaltung 18

**Z**

Zahnstein 25  
 Zellerneuerung 35  
 Zellmüll 27, 34  
 Zellverjüngung 35  
 Zigarette 53  
 Zucker 33  
 Zuckerkrankheit 27  
 Zuckerverzicht 96  
 Zwei-Mahlzeiten-Prinzip 45  
 24–48-Stunden-Reset 50