

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
 Stoffwechsellüll 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