

Stopp der Übersäuerung



Power-Kur für Ihre Gesundheit

Wie Basenfasten entstand

Säurebildner rauben Mineralien

Basenfasten stoppt den
Mineralienverschleiß

Wissenswertes über Vitalstoffe

Vitamine

Mineralstoffe

Ballaststoffe

Bioaktive Stoffe –
sekundäre Pflanzenstoffe

Vitalstoffe – alle drin beim Basenfasten!

Moderne Nahrungsmittel
und ihr Vitalstoffgehalt

10	Vitalstoffschonende Zubereitung und Lagerung	31
12	Höherer Mineralstoffgehalt durch biologischen Anbau	34
13	Frisch gepresste Säfte	35
15	Saisonkalender für Obst und Gemüse	36
17	Leiden Sie unter Vitalstoffmangel?	38
18	Lebenssituationen mit erhöhtem Vitalstoffbedarf	40
20	Mineralienversorgung über Mineralwässer?	41
26	Mineralien auffüllen mit Tabletten?	42
27	Leiden Sie unter Vitalstoffmangel?	43

Mineralsalztherapie nach Dr. Schüßler



Sanfte Regulierung mit Schüßler-Salzen

Wichtige Fragen zur Schüßler-Therapie 48

Schüßler-Salze für Ihre Gesundheit

Nr. 1 Calcium fluoratum	50
Nr. 2 Calcium phosphoricum	51
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	52
Nr. 4 Kalium chloratum	53
Nr. 5 Kalium phosphoricum	54

Nr. 6 Kalium sulfuricum	56
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	57
Nr. 8 Natrium chloratum	58
Nr. 9 Natrium phosphoricum	59
Nr. 10 Natrium sulfuricum	60
Nr. 11 Silicea – Kieselsäure	61
Nr. 12 Calcium sulfuricum	62
Ergänzungsmittel	63

Schüßler-Salze und Basenfasten: Erfolgsberichte 64

So funktioniert Basenfasten plus



Basenfasten-Basics

Motivation	68	Ernährung: 100% basisch	69
Genuss	69	Trinken	70
		Darmreinigung	70

Inhalt

Bewegung	74	Basometer: Alle Basenfasten-Nahrungsmittel auf einen Blick	78
Erholung	74	Keimlinge für die	
Basenfasten heißt: Regelmäßig das Richtige essen	75	Extraportion Vitalstoffe	88
Die 10 goldenen Wacker-Regeln	76		

1 Woche Basenfasten plus



1 Woche entsäuern – legen Sie los!	96	So finden Sie das passende Salz	128
Basenfasten plus: 1 Woche auf einen Blick	97	So erhalten Sie sich Ihren Erfolg	135
Basische Frühstücksideen	98	Auf die richtige Mischung kommt es an!	135
Zwischenmahlzeiten	105	Ein- oder zweimal im Jahr Basenfasten hält fit	137
Basisches Mittagessen	106	Bildnachweis und Bezugsquellen	139
Abendessen	111	Literatur	139
Schüßler-Salze – das Plus bei Basenfasten plus	123	Register	140
Allgemeine Unterstützung des Fastens	123	Impressum	144
Schüßler-Salze helfen bei Nebenreaktionen	127		