Sachregister

80/20-Regel 136

A
Algen 39
– Arame 40
– Hijiki 40
– Kombu 40
– Nori 40
– Wakame 40
Allergien 14
– Nahrungsmittelallergene 20
Artischocken 137
Asant 52
Asthma 20

B
Basenbad 27
Basenfastenregeln 11
Bewegungsprogramm 25
Bittergurken 41
Blüten 38
Bockshornkleesamen 52

C
Chi Gong 25
Chili 53
Chinakohl 44
Choisum 44
Cola 22
Cumin 52
Curryblätter 52

D
Daikon-Rettich 44
Dampfgaren 32
Darmreinigung 23
– Colon-Hydro-Therapie 24
– Einlauf 23
– Glaubersalz 23
Dysbiose 36

E
Entsäuerung 12

G
Galgant 53
Gemüsedämpfer 32
Gemüsesorten
– asiatische 38
Gewürze 34
– asiatische 51

H
Heilkrise 12
Histaminintoleranz 57
Hülsenfrüchte 137

I
Ingwer 53

J
Jahreszeiten 11

K
Kaffee 22
Kauen 36
Knoblauch 57
Koriander 54
Kräuter
– asiatische 51
Kräutertee 21
Kurkuma 54

L
Leberrhythmus 31
Litschi 45
Lotuswurzel 45

M
Magen-Darm-Erkrankungen 14
Meditation 26
Miso 55
Misosuppe 93
Motivation 17

N
Nüsse 137

O
Obstsorten
– asiatische 38
Osteoporose 14

P
Pak Choi 46
Pflanzenöle 50
Pilze 38

R
Rheuma 14
Rohkost 30
Rosenkohl 137

S
Säurebildner
– gute 137
– schlechte 138
Schlaf 26
Senfkohl 46
Sesam 55
Shiitakepilze 49
Sojabohnensprossen 49
Sojaprodukte 138
Sojasauce 56
Spargel 137
Sprossen 38

T
Tai Chi 25
Tamarinde 56
Tee, grüner 22
Tee, weißer 22
Thai-Auberginen 39
Thai-Basilikum 52
Trinken
– Ingwerwasser 21
– Leitungswasser 21
– Tee 21
– Trinkmenge 21

V
Verdauung 31
Vollkorngetreide 137

W
Wasserspinat 51

Y
Yoga 25

Z
Zitronengras 56

aus: Wacker, Basenfasten asiatisch (ISBN 9783830436867) © 2010 Trias Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Programmplanung: Uta Spieldiener
Redaktion: Anja Fleischhauer
Bildredaktion: Christoph Frick, Anja Fleischhauer
Umschlaggestaltung und Layout: Cyclus – Visuelle Kommunikation, Stuttgart

Bildnachweis:
Umschlagfotos: Chris Meier, Stuttgart
Abbildungen im Innenteil:
Fotolia: S. 1, 4, 5, 10, 28/29, 34, 42/43, 58/59, 68, 76, 115, 125; Chris Meier, Stuttgart: S. 3, 6, 15, 38, 41, 45, 48, 49, 64, 67, 70, 72, 78, 80, 82, 86, 88, 92, 96, 100, 104, 110, 112, 116, 120, 122, 126, 130, 132, 134, 140; Pitopia: S. 17

Wir danken Firma SCHUMACHER Dorothee Schumacher (Mannheim) für die Bereitstellung der Kleidung der Autorin; Ines Gläsle (Stuttgart) für Make-Up und Haare; Die Seidenstrasse (Stuttgart) und Möbel Seegmüller für die Ausstattung.

1. Auflage

© 2011 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG
Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart
Printed in Germany

Satz: Fotosatz H. Buck, Kumhausen
gesetzt in: InDesign CS4
Druck: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

ISBN 978-3-8304-3686-7 1 2 3 4 5 6

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem **Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes** entspricht.

Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Buches wurden vom Autor und Verlag nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlags oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

SERVICE

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: heike.schmid@medizinverlage.de
Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart, Fax: 0711 89 31-748

aus: Wacker, Basenfasten asiatisch (ISBN 9783830436867) © 2010 Trias Verlag