

Stichwortverzeichnis

A

80-20-Regel 277
Abfallprodukte 13
Abnehmen 89
– Kinder 99
– Langzeitprogramm 90
AGE 16
Akne 107
Allergien 15, 132
– Auslöser 144
– Darmflora 133
– Ernährung 136
– Häufigkeit 144
– Heuschnupfen 133, 138
– Seele 159
– Soforttyp 148
– Symptome 145, 158
– Tests 160
Älterwerden 120
Amalgam 148
Antlitzdiagnostik 42
Arachidonsäure 109
Arthrose 109
Asthma 15, 140
Ayurvedische Massage 69

B

Ballaststoffe 127
Basenbad 184
Basenbildner 21, 27, 28
Basenfastentypen 54
– Test 55
Basenfluten 46, 47
Basentheorie 22
Berg, Ragnar 16, 22
Bewegung 182
Bindegewebe 108
biologischer Anbau 24, 200
Biologische Terrainanalyse 50
Bittersalz 178
Blähungen 111

Bluthochdruck 126
Body Mass Index 86
Bronchitis 15

C

Cholesterin 125
Chufas Nüssli 214
Colon-Hydro-Therapie 180

D

Dampfgarer 190
Darm 134, 176
Darmflora 182
Darmreinigung 171
Darmsanierung 162
Dauerbrausen 61
Diabetes 113
Dreiertyp 59
Dunkelfeldmethode 51

E

Einkaufen 199, 206
Einlauf 179
Eiweiß 33
Eiweißbedarf 32, 101
– Sport 102
Entgiftung 12, 13
Entlastung 12
Entlastungstage 14, 198
Entsäuerung 12, 15
Erdmandelflocken 214
Erholung 183
Ernährung
– Bestandsaufnahme 39
– Homöopathie 78
– Hormonhaushalt 114
– Immunsystem 134, 136
– Osteoporose 122
– Umstellung 281
Essmenge 192

F

Fasten, traditionelles 12
Fehlernährung 86
Fertigprodukte 162, 276
Figurprobleme 84
Fisch 276
Fleisch 273
Frühstück 213
Fruktoseintoleranz 157
5-am-Tag-Kampagne 128
F.X.-Passagesalz 178

G

Gefühlstypen 62
– Abnehmprogramm 91
– Basenfasten-Tipps 64
– Bewegung 64
– Test 56
Gemüsedämpfens 247
Gemüsespaghetti 100
Genuss 169
Geschmacksverstärker 146
Gesundheitsvorsorge 16
Gewürze 193
Glaubersalz 178
Glutenunverträglichkeit 111, 152

H

Hahnemann, Samuel 77
Hamam 69
Haut 106
Heilkrisen 12, 14, 18
Heilreaktionen 13, 14
Herzinfarkt 126
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 24
Heuschnupfen 133, 138
– Vorsorge 164
Histaminhaltige Lebensmittel 154

Histaminintoleranz 111, 153
– Symptome 155
Homöopathie 77
– Potenzierung 77
Hormonersatztherapie 124
Hungergefühl 15

I

Immunsystem 134
Infektanfälligkeit 111
Intoleranzen 147

K

Kaffee 35, 47, 199
Kalium 27
– Tagsbedarf 28
Kalzium 33, 122
Kauen 197
Keimlinge 194
– selber ziehen 195
Kinderwunsch, unerfüllter 117
Kneipp-Anwendungen 62
Koffein 38
Kräutertee 170
Krebs 127
Kreuzreaktionen 149
Küchenausstattung 199
Kuhmilchallergie 150

L

Laktoseintoleranz 34, 111, 156
Leber, Arbeitsrhythmus 189
Leberwickel 62
Loslassen 65, 92, 118

M

Manz, Friedrich 22, 28
Meditation 74
Menstruationsprobleme 116
Migräne 107, 109
mikrobiologische Therapie 163
Milch 33
Milchallergie 34, 150
Milchprodukte 276

Mineralstoffe 22, 27
Mischtypen 59, 74
– Abnehmprogramm 94
Mittagessen 218
Morgenurin 46
Motivation 169
Müdigkeit 142

N

Nahrungsmittelallergien 138,
142, 149
Nahrungsmittelintoleranzen
15, 153
– Tests 160
Nasennebenhöhlenentzündung
15
Nerventypen 67
– Basenfasten-Tipps 68
– Bewegung 69
– Schüßler-Salze 74
– Test 57
Nesselsucht 145
Neurodermitis 139
Nierenerkrankungen 112
Normalgewicht 86

O

Obst 196, 213
Osteoporose 33, 121
– Bewegung 125
– Milch 122

P

Pflanzenöle 21
pH-Wert 43
PMS 116
Powertypen 59
– Abnehmprogramm 90
– Basenfasten-Tipps 60
– Sport 61
– Test 55
– Wasseranwendungen 61
PRAL-Wert 29
Pseudoallergien 146
Pubertät 114

Purine 35
Purinhaltige Lebensmittel 29

R

Rasul 65
Regelschmerzen 117
Reizdarm 110, 155
– Symptome 159
Remer, Thomas 22, 28
Rheuma 109
Rohkost 162, 188

S

Säfte 210
Sauna 62
Säure-Basen-Bluttest nach
Jörgensen 50
Säure-Basen-Gleichgewicht 14
Säure-Basen-Pyramide 272
Säure-Basen-Test nach Sander
48
Säurebildner 14, 28, 31
– gute 272
– schlechte 273
Schlacken 15
Schlaf 183
Schmerzen 109
Schüßler-Salze 74, 81
– Abnehmen 98
Selbstheilungskräfte 13
Softdrinks 23
Soja 196

T

Tango 70
Thermalbäder 61
Trinkmenge 170

U

Übergewicht 84, 85
– Kinder 99
– Ursachen 88
Übersäuerung 39
– Anzeichen 42
– Messmethoden 43

Unfruchtbarkeit 117
Urin-pH-Wert 43, 46, 47
– Tagesprofil 44

V
Veganer 24
Vegetarier 24
Verdauung 110

Verdauungsprobleme 111
Vitalstoffe 190
Vitamin D₃ 122
Vormann, Jürgen 22

W
Wechseljahre 119
Weizenallergie 152

Y
Yoga 66, 69, 94

Z
Zahnersatzmaterialien 143
Zellulite 107
Zwischenmahlzeiten 216

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

Kontakt:
kundenservice.thieme.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 300504
70445 Stuttgart



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/trias.tut.mir.gut



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/mama.mag.trias



Folgen Sie uns auf Instagram
www.instagram.com/trias_verlag



Lassen Sie sich inspirieren
www.pinterest.com/triasverlag

Abonnieren Sie unsere Newsletter:
www.trias-verlag.de/newsletter

Rezeptregister

A

Ananas

- Ananas-Himbeer-Frühstück 213
- Ananasshake 212

Äpfel

- Apfel-Karotten-Saft 210

Auberginen

- Marinierte Zucchini und Auberginen 235
- Sommerlicher Auberginen-auflauf mit Kräuterseitlingen 252
- Zucchinipuffer an Auberginen-Kaviar 262

Austernpilzcremesüppchen mit Zucchini 241

Avocado

- Avocadosalat mit Steinchampignons und Strauchtomaten 222
- Feldsalat mit frischen Walnüssen und Avocado 229
- Rucolasalat mit Avocado 223

B

Bananen-Ananas-Shake 212

Basische Heidelbeertartelette 265

Blattsalat mit frischen Sprossen 226

Borschtsch 245

Bratquittie mit Mandelmus 215

Brokkoli

- Brokkoli-Fenchel-Gemüse 252
- Brokkolipüree mit Urkarotten 254
- Brokkolisalat mit Mandelsplittern 230
- Cremige Brokkolisuppe mit Sprossen 243

- Selleriegemüse mit Brokkoli 248

Brunnenkressesalat mit Eistropfen 224

Buschbohnen mit Eiertomaten 251

C

Champignons

- Carpaccio von frischen Champignons 233
- Gefüllte Riesenchampignons 258

D

Dressing

- Basis-Dressing 220
- Karotten-Dressing 220
- Kohlrabi-Dressing 221
- Würziges Dressing 221

E

Eiszapfensalat mit Schwarzkümmel 230

Endiviensalat mit Radieschen 205

F

Feldsalat mit frischen Walnüssen und Avocado 229

Fenchel

- Brokkoli-Fenchel-Gemüse 252
- Flugmango mit Kiwi 213
- Früchteplätzchen 264

G

Gemüsecurry mit Brokkoli, Kohlrabi, Zucchini und Karotten 246

Gemüsesaft 211

Gemüsespaghetti 237

H

Hokkaido mit Erbsen und Igelstachelbart 256

I

Ingwertee 208

J

Johannisbeerensaft 211

K

Karotten

- Apfel-Karotten-Saft 210
- Frisch gepresster Karottensaft mit Mandelmus 210
- Karottensuppe mit frischen Pfifferlingen 244
- Petersilienwurzel-Karotten-Spaghetti 251

Kartoffeln

- Kartoffelbratlinge mit gekeimten Alblinsen 260
 - Kartoffelgemüse tricolore 248
 - Kartoffel-Steinpilz-Tarte 261
 - Mangoldrolle mit Kartoffel-Kräuter-Creme 259
 - Matteos Kartoffelsalat 37
 - Thymiankartoffeln an Oliven-Tampenade 250
- Kerbelsuppe mit Mandelblättern 243

Klare Brühe mit gemischtem Gemüsespaghetti 237

Kohlrabi

- Frische Morcheln auf Kohlrabi-spaghetti 238
- Kohlrabisalat mit roter Kresse 229
- Rote-Beete-Kohlrabi-Salat mit Sesamsaat 228

- Salat von Kohlrabispaghetti 238

L

- Lattichsalat mit Gänseblümchen 224
- Lauch brunoise mit getrockneten Herbsttrompeten 263
- Löwenzahnsalat mit gekeimtem Buchweizen 226

M

Mango

- Mango-Bananen-Kiwi-Püree 212
- Mango-Orangen-Saft 211

Mangold

- Mangold-Kürbis-Pfanne 256
- Mangoldrolle mit Kartoffel-Kräuter-Creme 259
- Matteos Kartoffelsupp 240
- Morcheln auf Kohlrabispaghetti 238
- Müsli 215

N

- Norialgen 255

O

- Orangen-Zitronenmelisse-Eistee 208

P

Paprika

- Carli-Paprika aus der Pfanne 250
- Gefüllte Paprika Försterin-Art 261

- Pastinaken-Möhren-Salat 230
- Petersilienwurzel-Karotten-Spaghetti 251

Pfifferlinge

- Frische Pfifferlinge auf Zucchinispaghetti 236
- Karottensuppe mit frischen Pfifferlingen 244
- Pilzragout 251
- Posteleinsalat mit Radieschensprossen 226

R

Rettich

- Carpaccio von rotem rundem Rettich 233
- Romanasalat mit Kapuzinerkresseblüten 218

Rote Bete

- Rote-Bete-Gemüse 250
- Rote-Bete-Kohlrabi-Salat mit Sesamsaat 228
- Rucolasalat mit Avocado 223

S

- Salat, türkischer 229
- Salat von jungen Spinatblättern 224
- Salsa zum Carpaccio 233
- Schwarzwurzelsuppe, getrüffelte 263
- Selleriegemüse mit Brokkoli 248
- Sesamgemüse mit Sojabohnenkeimlingen 255
- Sprossensalat 223
- Steinpilze**
 - Carpaccio von frischen Steinpilzen mit roter Melde 261

- Kartoffel-Steinpilz-Tarte 261
- Steinpilzsteaks mit Blumenkohl 257
- Suppe, schnelle basische 243
- Süßkartoffeln mit Stielmus 241

T

- Tahin 255
- Tomaten**
 - Avocadosalat mit Steinchampignons und Strauchtomaten 222
 - Türkischer Salat 229

W

- Wildkräuterdressing mit Mandelmilch 221

Z

- Zitronenmelisse-Eistee 209
- Zucchini**
 - Austernpilzcremesüppchen mit Zucchini 241
 - Carpaccio von Zucchini mit Zitronenthymian 232
 - Frische Pfifferlinge auf Zucchinispaghetti 236
 - Marinierte Zucchini und Auberginen 235
 - Zucchinicremesüppchen 245
 - Zucchinipuffer an »Auberginen-Kaviar« 262
 - Zucchinispaghetti mit schwarzen Oliven 237
 - Zuckerschotensalat mit Tomaten 229