

## Rezeptregister

### A

Apfel-Zitronenmelisse-Saft 98  
 Auberginengemüse mit Oliven 78  
 Avocadosalat 82  
 Avocado-Smoothie 88

### B

Bananen-Shake mit Brombeeren 104  
 Basilikumdressing 70  
 Basischer Kartoffelbrei 99  
 Basisches Müsli 68  
 Basisches Rotkraut 112  
 Basisches Tabouleh 77  
 Bataviasalat mit Urkarotten 111  
 Beeren-Melonen-Fruchtschale 110  
 Bleichselleriesalat mit Kräutern 89  
 Bohnen mit Kräuterseitlingen 111  
 Brunnenkresse-Smoothie 92

### E

Einfaches Obstfrühstück 66

### F

Feldsalat mit Limonenseitlingen 106

### Fenchel

– Fenchel-Cremesuppe 100  
 – Fenchelgemüse, nussiges 107  
 – Fenchel mit Kartoffeln 100

### G

Gerstengras-Smoothie 110

### H

Hummus, basischer 83

### I

Ingwerwasser 66

### J

Jostabeeren-Saft 76

### K

Karottenspaghetti 112  
 Kartoffelbrei, basischer 99  
 Kartoffelcremesuppe 72

### Kartoffeln

– Fenchel-Cremesuppe 100  
 – Fenchel mit Kartoffeln 100  
 – Kartoffelsalat mit sauren Bohnen 78  
 – Kartoffelspätzle 84  
 – Pellkartoffeln mit Olivencreme 72  
 – Vorfrühlingsgemüse 107  
 Kohlrabi-Karotten-Saft 82  
 Kräuterseitlinge mit Brokkoli 84  
 Kresse-Hanfsamen-Smoothie 83

### L

Lauchgemüse mit Karotten 89  
 Löwenzahn-Smoothie 92

### M

Mango-Himbeer-Traum 88  
 Mangold-Smoothie 76  
 Müsli, basisches 68  
 Müsli bei Fruktoseintoleranz 98

### N

Navets-Cremesuppe 99  
 Navettensalat mit Brokkolikeimlingen 77  
 Nussiges Fenchelgemüse 107

### O

Obstfrühstück, einfaches 66

### P

Paprika-Oliven-Gemüse 94

Pellkartoffeln mit Olivencreme 72  
 Petersiliendressing 70  
 Pflücksalat mit Hirsekeimlingen 76

### R

Rote-Bete-Salat mit Zedernkernen 106  
 Rotkraut, basisches 112  
 Rukolasalat mit Mandeln 93

### S

#### Saft

– Apfel-Zitronenmelisse-Saft 98  
 – Jostabeeren-Saft 76  
 – Kohlrabi-Karotten-Saft 82

#### Saure Bohnen

– Kartoffelsalat mit sauren Bohnen 78  
 Sesamgemüse aus dem Wok 93

#### Smoothie

– Avocado-Smoothie 88  
 – Bananen-Shake mit Brombeeren 104  
 – Brunnenkresse-Smoothie 92  
 – Gerstengras-Smoothie 110  
 – Kresse-Hanfsamen-Smoothie 83  
 – Löwenzahn-Smoothie 92  
 – Mangold-Smoothie 76  
 – Weizengras-Smoothie 104  
 Spaghettikürbis 94

### T

Tabouleh, basisches 77

### V

Vorfrühlingsgemüse 107

### W

Weizengras-Smoothie 104

## Sachverzeichnis

### A

Abführmittel 26  
 Abgeschlagenheit  
 – Schüßler-Salze 132  
 Akne 36  
 Alkohol 12, 14, 116  
 Allergien 10, 11, 13, 14  
 Anthocyane 31  
 Antioxidanzien 23, 31  
 Antlitzdiagnostik 122

### B

Ballaststoffe 24, 32  
 Bärlauch 52  
 Basenbad 46  
 Basenfasten-Basics 40  
 Basisches Abendessen 72  
 Bauchmassage 44  
 Behandlung mit Schüßler-Salzen 121  
 Bewegung 46  
 Bewegungsmangel 12  
 Bikarbonatpuffer 18  
 Biochemie nach Dr. Schüßler 120  
 biologisch-dynamischer Anbau 33  
 Bittersalz 43  
 Blähungen 36, 40, 48  
 Bluthochdruck 26  
 Blutpuffer 19  
 Bodenauslaugung 33

### C

Carotin 23, 30  
 chronisch-entzündliche  
 Darmerkrankungen 23  
 Coenzym 24  
 Cola 12, 13, 27  
 Colon-Hydro-Therapie 42, 44

### D

Dampfgaren 34  
 Darmkrebs 14  
 Darmmassage 44  
 Darmreinigung 41, 42  
 – Colon-Hydro-Therapie 44  
 – Einläufe 43  
 – Glaubersalz 43  
 Durchfall 36

### E

Einläufe 42, 43  
 Eisen 27  
 – Mittelmeerkräuter 59  
 – pflanzliche Quellen 27  
 – Supplemente 25  
 – Thymian 58  
 – Vitamin C 28  
 Eisenbedarf 27  
 Eisenmangel 27  
 Eiweißmangel 20  
 Eiweiß, pflanzliches 21  
 Eiweiß, tierisches 20  
 Eiweißverdauung 18  
 Elektrosmog 121  
 Entgiftung 31, 42, 130  
 Entsäuerung 11, 13, 41, 130  
 Entzündungen 13  
 Entzündungen, chronische 36  
 Erholung 46  
 Erkältung 36  
 Erkrankungen, chronische 14  
 Ernährungsumstellung 116  
 Essensgelüste  
 – Schüßler-Salze 133

### F

Fastenbrechen 114  
 Fastenkrise 130  
 Fastenstoffwechsel 48  
 Fehlernährung 120  
 Fettverdauungsstörungen 124  
 Flavonoide 30, 31  
 Folsäure 23  
 freie Radikale 23  
 Frühstück 66

### G

Gemüsedämpfer 34  
 Gemüse, reifes 52  
 Genussgifte 12, 13, 116  
 Glaubersalz 42, 43, 128  
 Glucosinolate 30, 31  
 Gomasio 26, 52

### H

Hautunreinheiten 36  
 Heiße Sieben 122, 128  
 Heißhunger  
 – Schüßler-Salze 133

Heißhungerattacken  
 – Schüßler-Salze 133  
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen  
 11, 23  
 Hormonersatztherapie 24

### I

Irrigator 43

### J

Jahreszeiten 64

### K

Kaffee 11, 19, 116  
 Kalium 26, 31  
 Kalium sulfuricum 123  
 Kalzium 93  
 – Bindungsform 25  
 Kalziumaufnahme 26  
 Kalziumausscheidung 21  
 Kalziumbedarf 21  
 Kalziumgehalt  
 – Kräuter 22  
 – Milch 24  
 – Samen 22  
 Kalziummangel 22  
 Kalziumphosphat 19  
 Kalziumstoffwechsel 27  
 Kalziumverluste 26  
 Kamillentee 42  
 Kauen 52  
 Keimlinge  
 – Eiweiß 21  
 – Vitalstoffgehalt 59  
 Kichererbsenkeimlinge 21  
 Knoblauch 52  
 Kochsalz 26  
 Kohl 31  
 Kohlenhydrate 19  
 Kopfschmerzen 10, 36, 40, 130  
 – Kaffee 131  
 – Schüßler-Salze 131  
 Krämpfe in den Beinen  
 – Schüßler-Salze 134  
 Kräuter 49, 99  
 Kräutersalz 52  
 Kräuterseittlinge 111  
 Kräutertee 15, 42  
 Krebs 14, 23

**L**

Leaky Gut Syndrome 13  
 Lebensmittelzusatzstoffe 27  
 Leber  
 – Entgiftung 50  
 Lecithin 26  
 Leitungswasser 15  
 Limonaden 12, 13  
 Lutein 30  
 Lycopin 23, 30

**M**

Magensäure 19  
 Migräne 36, 131  
 Milchprodukte 115  
 Mineralien 10, 11, 12  
 Mineraliendepot 18  
 Mineralienverschleiß 20  
 Mineralsalztherapie 13, 120  
 Mineralstoffbedarf 25  
 Mineralstoffdefizit 20  
 Mineralstoffhaushalt 120  
 Mineralstoffpräparate 120  
 Mineralwasser 15  
 Mixer 35  
 Monokultur 33, 34  
 Motivation 41  
 Müdigkeit 10, 130  
 – Schüßler-Salze 132

**N**

Nährstoffkonzentrate 14  
 Nährstoffmangel 12  
 Nahrungsergänzungsmittel 14,  
 15, 33  
 Nasennebenhöhlen-  
 Entzündungen 123, 130  
 – chronische 133  
 – Schüßler-Salze 133  
 Natrium 26, 31  
 Natriumbikarbonat 19  
 Natriumkonsum 26  
 Natriummangel 26  
 Natrium phosphoricum 123  
 Natriumsulfat 43  
 Natrium sulfuricum 43, 124  
 NEM 14  
 Nierenmeridian 33  
 Nr. 1 Calcium fluoratum 126  
 Nr. 2 Calcium phosphoricum  
 126  
 Nr. 3 Ferrum phosphoricum 126  
 Nr. 4 Kalium chloratum 127

Nr. 5 Kalium phosphoricum 127  
 Nr. 6 Kalium sulfuricum 127  
 Nr. 7 Magnesium phosphoricum  
 127  
 Nr. 8 Natrium chloratum 128  
 Nr. 9 Natrium phosphoricum –  
 Natriumphosphat 128  
 Nr. 10 Natrium sulfuricum 128  
 Nr. 11 Silicea 129  
 Nr. 12 Calcium sulfuricum 129  
 Nudeln 12

**O**

Obst, reifes 52  
 Omega-3-Fettsäuren 59  
 Osteoporose 20, 24, 36  
 Oxalsäure 25, 28  
 Oxidationsprozesse 23  
 oxidativer Stress 23

**P**

Pestizide 14  
 Pfefferminztee 42  
 Pflanzenöle 59  
 Phosphate 27  
 – künstlich zugesetzte 27  
 Phosphatpuffer 18  
 Phosphor 26  
 Phytinsäure 25  
 Phytoöstrogene 30  
 Phytosterine 30  
 Pizza 12  
 Polyphenole 30, 31

**Q**

Quellwasser 15, 42  
 – mineralienarm 42  
 Quinoakeimlinge 21

**r**

raffinierte Lebensmittel 32  
 Rauchen  
 – Vitamin-C-Bedarf 22  
 Regenerationsfähigkeit 126  
 Rheuma 10, 11  
 Rohkost 50  
 – Blähungen 50  
 Rohrzucker 19  
 Rotwein 31  
 Rückenschmerzen 36

**S**

Säfte 35  
 Salzbedürfnis

– Schüßler-Salze 134  
 Salzsäure 18  
 Samen 31  
 Saponine 29, 30  
 Sättigungsgefühl 33  
 Säure-Basen-Haushalt 18  
 Säurebildner 11, 12, 19  
 – gute 115  
 – schlechte 115  
 – schwache 115  
 Säurewirkung 19  
 Schmerzen 11  
 Schnellkochtopf 34  
 Schüßler-Salze 10, 134  
 – Entsäuerung 65  
 – Ergänzungsmittel 121  
 – Funktionsmittel 121  
 – Potenzen 122  
 Schwangerschaft 14, 22, 27  
 Schwefel 31  
 Schwefelung 50  
 sekundäre Pflanzenstoffe 29,  
 30  
 – Supplemente 29  
 Selen  
 – Überdosierung 28  
 Selenpräparate 28  
 Sesamsalz 26, 52  
 Silicea 125  
 Sodbrennen 122  
 Soja 115  
 Spinat 30  
 Sprossen 21  
 – Vitalstoffgehalt 59  
 Sprossenzucht 59  
 Spurenelemente 27  
 Stillzeit 14, 26  
 Stress 12, 13, 40  
 Sulfat 31  
 Sulfide 30

**T**

Teesorten 42  
 Trinkmengen, hohe 41  
 Trockenobst 49  
 – Schadstoffgehalt 50  
 – ungeschwefelt 49

**Ü**

Überdosierung 14  
 Überdüngung 13  
 Übergewicht 36  
 Übersäuerung 9, 13, 130

Umweltgifte 23  
 Unterzuckerung 69

## V

Verdauung 18  
 Verdauungsenzyme 19  
 Verdauungsstörungen 20  
 Verstopfung 36  
 Vitalstoffbedarf 13, 14  
 Vitalstoffdefizit 32  
 Vitalstoffe 22  
 Vitalstoffgehalt, verminderter  
 34  
 Vitalstoffmangel 12, 14, 33  
 Vitalstoffräuber 13  
 Vitalstoffverlust 34, 35

Vitaminbedarf, erhöhter 22  
 Vitamin B<sub>12</sub> 24  
 Vitamin C 23  
 Vitamin D 24  
 Vitamin E 23  
 Vitaminmangelerkrankungen 22  
 Völlegefühl 36

## W

Wacker-Regeln 50  
 Wadenkrämpfe  
 – Schüßler-Salze 132  
 Wasseransammlungen  
 – Schüßler-Salze 131  
 Wassermelone 30  
 Weintrauben 55

Weißmehl 12, 32  
 Wurstwaren 11

## Y

Yoga 44

## Z

Zigaretten 14, 116  
 Zink  
 – Überdosierung 28  
 Zinkpräparate 28  
 Zivilisationskrankheiten 29  
 Zucker 12, 13, 52  
 Zwischenmahlzeiten 69

## 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  
 kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag  
 Postfach 30 05 04  
 70445 Stuttgart  
 Fax: 0711 89 31-748