

# Sabine Wacker

## Basenfasten plus: Mit Schüßler-Salzen kombiniert

Leseprobe

[Basenfasten plus: Mit Schüßler-Salzen kombiniert](#)

von [Sabine Wacker](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7690>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2  
D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Fax +49 7626 9749 709  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.





## Inhalt

### Stopp der Übersäuerung



<b>Power-Kur für Ihre Gesundheit</b>	10	Vitalstoffschonende Zubereitung und Lagerung	31
Wie Basenfasten entstand	12	Höherer Mineralstoffgehalt durch biologischen Anbau	34
<b>Säurebildner rauben Mineralien</b>	13	Frisch gepresste Säfte	35
Basenfasten stoppt den Mineralienverschleiß	15	<b>Saisonkalender für Obst und Gemüse</b>	36
<b>Wissenswertes über Vitalstoffe</b>	17	<b>Leiden Sie unter Vitalstoffmangel?</b>	38
Vitamine	18	Lebenssituationen mit erhöhtem Vitalstoffbedarf	40
Mineralstoffe	20	Mineralienversorgung über Mineralwässer?	41
Ballaststoffe	26	Mineralien auffüllen mit Tabletten?	42
Bioaktive Stoffe – sekundäre Pflanzenstoffe	27	Leiden Sie unter Vitalstoffmangel?	43
<b>Vitalstoffe – alle drin beim Basenfasten!</b>	30		
Moderne Nahrungsmittel und ihr Vitalstoffgehalt	31		



<b>Sanfte Regulierung mit Schüßler-Salzen</b>	46	Nr. 6 Kalium sulfuricum	56
Wichtige Fragen zur Schüßler-Therapie	48	Nr. 7 Magnesium phosphoricum	57
<b>Schüßler-Salze für Ihre Gesundheit</b>	50	Nr. 8 Natrium chloratum	58
Nr. 1 Calcium fluoratum	51	Nr. 9 Natrium phosphoricum	59
Nr. 2 Calcium phosphoricum	52	Nr. 10 Natrium sulfuricum	60
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	53	Nr. 11 Silicea – Kieselsäure	61
Nr. 4 Kalium chloratum	54	Nr. 12 Calcium sulfuricum	62
Nr. 5 Kalium phosphoricum	55	Ergänzungsmittel	63
		<b>Schüßler-Salze und Basenfasten: Erfolgsberichte</b>	64



<b>Basenfasten-Basics</b>	68	Ernährung: 100% basisch	69
Motivation	68	Trinken	70
Genuss	69	Darmreinigung	70

## Inhalt

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



### 1 Woche Basenfasten plus

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



Sabine Wacker

[Basenfasten plus: Mit Schüßler-Salzen kombiniert](#)

Sanft entsäuern: Power für den Stoffwechsel

144 Seiten, kart.  
erschienen 2010



**bestellen**

Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)