

THEORIE

Ein Wort vorab	5	Welche Rolle spielt die Ernährung?	22
PROBLEMZONE GELENKE	7	Eiweiß – ein heikles Thema bei	
Wenn Gelenke schmerzen	8	Arthrose	23
Kleine Gelenkkunde	9	Gluten – bei Gelenkproblemen	25
Gelenkerkrankungen im Überblick	10	besser meiden	25
Rheumatoide Arthritis	11	Gelenkschutz sekundäre	
Extra: Der »löchrige« Darm	14	Pflanzenstoffe	27
Arthrose	17	Extra: Die bunte Palette der	
Extra: Stichwort Medikamente	19	sekundären Pflanzenstoffe	28
Stoffwechselkrankheit Gicht	20	Die Wahl der richtigen Pflanzenöle	31
		Basische Ernährung hilft den	
		Gelenken	33

PRAXIS

GELENKRETTER	
BASENFASTEN	35
Basenfasten von A bis Z	36
Die Grundausstattung fürs	
Basenfasten	37
Extra: Ihre Nahrungsmittelauswahl	
für das Basenfasten	39
Die Basenfasten-Basics	46
Die 10 Wacker-Regeln	49
Extra: Ihr Basenfasten-Programm	53

Unterstützung für die Gelenke	54
Vitamine	55
Mineralstoffe: Mengen- und Spurenelemente	57
Extra: Die 12 Schüßler-Salze im Überblick	61
Schüßler-Salze	62
Gewürze	65
Lebensquelle Wasser	68
Kräutertee	70
Extra: Wickel – traditionelle Hilfe für die Gelenke	72
Knorpelaufbauende Stoffe	74
Der basische Alltag	76
Regelmäßige Mahlzeiten sind ein Muss	77
Nicht alle Säurebildner sind schlecht	77
Vom Umgang mit Genussmitteln	78
Fleisch und Fisch	79
Ein Basentag pro Woche	79
Getreide, ein Mengenspiel	80
Rohkost – immer ratsam?	80
Basische Ernährung gegen Stress	81
Die basische Familie	81
Kulinarische Offenheit	81

GENUSSVOLL BASENFASTEN 83

Morgens: Müsli, Porridge, Smoothie 84

Mittags: Rohkost 90

Extra: Keimlinge von der Fensterbank 100

Mittags & abends: Suppen & Gemüsegerichte 102

Basisch Dippen & Knabbern 118

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 122

Adressen, die weiterhelfen 123

Sachregister 124

Rezeptregister 126

Impressum, Leserservice, Garantie 127