

RATGEBER GESUNDHEIT

SABINE WACKER | BRITA NÄSER

BASENFASTEN *für die* **GELENKE**

*Hilfe bei Arthrose,
Rheuma, Gicht & Co*



G|U

BASENFASTEN FÜR DIE GELENKE

WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:

- Körper und Gelenke entlasten
- Entzündungen bekämpfen
- Körper und Gelenke mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgen
- Die Aufnahme von Purinen (können zu Ablagerungen in den Gelenken führen) senken
- Die Beweglichkeit verbessern
- Das allgemeine körperliche Wohlbefinden steigern
- Mit basenreicher Ernährung dauerhaft etwas für die Gelenke tun

BASENFASTEN MIT DEN JAHRESZEITEN

Wählen Sie nach Möglichkeit Obst und Gemüse der Saison.

Unser jahreszeitlicher Wochenmarktführer erklärt, was Sie wann am besten bekommen.

FRÜHLING

Gemüse: Brunnenkresse, Champignons, Chicorée, Chinakohl, Eistropfensalat, Frühlingszwiebeln, grüne Bohnen (ab Mitte Mai), Kartoffeln, Kohlrabi, Meerrettich, Möhren, Morcheln, Pflücksalat, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Rucola, Seitlinge, Sellerie, Shiitake, Spinat, Staudensellerie, Steckrüben, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln

Obst: Ananas, Äpfel, Avocados, Bananen, Zitrusfrüchte



SOMMER

Gemüse: Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, Fenchel, grüne Bohnen, Gurken, Kohlrabi, Kopfsalat, Mangold, Möhren, Paprika, Radieschen, Rettich, Rucola, Spinat, Spitzkohl, Staudensellerie, Tomaten, Zucchini

Obst: Aprikosen, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Melonen, Mirabellen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Stachelbeeren, Trauben



HERBST

Gemüse: Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Chinakohl, Eisbergsalat, Endivien, Feldsalat, Fenchel, Gemüsepaprika, Herbstrübchen, Kohlrabi, Kopfsalat, Knollensellerie, Kürbis, Lauch, Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Radicchio, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Spinat, Staudensellerie, Süßkartoffeln, Tomaten, Waldpilze, Weißkohl, Zwiebeln

Obst: Äpfel, Birnen, Brombeeren, Feigen, Granatäpfel, Grapefruit, Maronen (Esskastanien), Mirabellen, Orangen, Preiselbeeren, Quitten, Trauben, Walnüsse, Zwetschgen



WINTER

Gemüse: Chicorée, Chinakohl, Endivien, Feldsalat, Grünkohl, Kartoffeln, Kürbis, Möhren, Lauch, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Radicchio, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Rüben, Schwarzwurzeln, Süßkartoffeln, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln

Obst: Äpfel, Avocados, Bananen, Birnen, Grapefruit, Haselnüsse, Kiwis, Mandarinen, Orangen, Walnüsse, Zitronen



THEORIE

Ein Wort vorab 5

PROBLEMZONE GELENKE 7

Wenn Gelenke schmerzen 8

Kleine Gelenkkunde 9

Gelenkerkrankungen im Überblick 10

Rheumatoide Arthritis 11

Extra: Der »löchrige« Darm 14

Arthrose 17

Extra: Stichwort Medikamente 19

Stoffwechselkrankheit Gicht 20

Welche Rolle spielt die Ernährung? 22

Eiweiß – ein heikles Thema bei

Arthrose 23

Gluten – bei Gelenkproblemen

besser meiden 25

Gelenkschutz sekundäre

Pflanzenstoffe 27

Extra: Die bunte Palette der

sekundären Pflanzenstoffe 28

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



GELENKRETT BASENFASTEN

Basenfasten ist ganz einfach! Wir zeigen Ihnen, was Sie dafür brauchen. Die Basenfasten-Basics und Wacker-Regeln verraten Ihnen genau, wie es geht. Darüber hinaus haben wir viele Tipps gesammelt, wie Sie Ihren Gelenken zum Beispiel mit einem Wickel etwas Gutes tun können und wie Sie die guten Gewohnheiten im Alltag bewahren.

BASENFASTEN VON A BIS Z

36

UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE GELENKE

54

DER BASISCHE ALLTAG

76

Lebensmittel	Enthaltene Vitalstoffe
Romanasalat	Eisen, Kalium, Mangan, Vitamin C, Vitamin E
Rosmarin	Eisen
Rucola	Kalzium, Eisen, Kalium
Safran	Eisen, Kalium, Mangan, Zink
Salbei	Eisen
Sauerampfer	Eisen, Kalium, Magnesium, Zink
Schnittlauch	Eisen, Vitamin K, Zink
Thymian	Eisen
Zitronenmelisse	Eisen, Vitamin C, Zink

PILZE

Lebensmittel	Enthaltene Vitalstoffe
Austernpilz	Vitamin B
Champignon	Eisen, Jod, Kalium, Kupfer, Vitamin B, Vitamin D
Egerling	Eisen, Jod, Kalium, Kupfer
Kräuterseitling	Eisen, Fluor, Kalium, Kupfer
Morchel	Eisen, Fluor, Jod, Kalium, Kupfer, Mangan, Vitamin D
Mu-Err-Pilz	Eisen, Kalium, Kupfer, Mangan
Pfifferling	Eisen, Fluor, Kalium, Kupfer, Mangan, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin D
Shiitake	Eisen, Kalium, Kupfer
Steinpilz	Eisen, Fluor, Jod, Kalium, Kupfer, Vitamin B, Vitamin D
Trüffel	Eisen, Fluor, Jod, Kalium, Kupfer, Mangan

KALT GEPRESSTE PFLANZENÖLE

Lebensmittel	Enthaltene Vitalstoffe
Aprikosenkernöl	Ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E
Avocadoöl	Ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E
Distelöl	Ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E
Erdnussöl	Ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E
Hanföl	Ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E