

RATGEBER GESUNDHEIT

SABINE WACKER | BRITA NÄSER

# BASENFASTEN *für die* GELENKE

*Hilfe bei Arthrose,  
Rheuma, Gicht & Co*



# **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, Seitzlinge, 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
<b>PROBLEMZONE GELENKE</b>	<b>7</b>
<b>Wenn Gelenke schmerzen</b>	<b>8</b>
Kleine Gelenkkunde	9
Gelenkerkrankungen im Überblick	10
Rheumatoide Arthritis	11
<b>Extra:</b> Der »löchrige« Darm	14
Arthrose	17
<b>Extra:</b> 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
<b>Extra:</b> Die bunte Palette der sekundären Pflanzenstoffe	28
Die Wahl der richtigen Pflanzenöle	31
Basische Ernährung hilft den Gelenken	33

# PRAXIS

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

Unterstützung für die Gelenke	54
Vitamine	55
Mineralstoffe: Mengen- und Spuren- elemente	57
<b>Extra:</b> Die 12 Schüßler-Salze im Überblick	61
Schüßler-Salze	62
Gewürze	65
Lebensquelle Wasser	68
Kräutertee	70
<b>Extra:</b> Wickel – traditionelle Hilfe für die Gelenke	72
Knorpelaufbauende Stoffe	74
<b>Der basische Alltag</b>	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



# GELENKRETTER 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