

# INHALTSVERZEICHNIS

**Vorwort zur 4. Auflage 1995, Dr. med. Johann Abele**

**Einleitung 1995/2007**

**Brief von Frau Dr. Veronica Carstens vom 14.02.2008  
- anstelle eines weiteren Vorwortes**

## **I. DAS FASTEN 24**

### **1. Das Fasten hat jahrtausendealte Tradition 24**

*Ökonomische, kultische und religiöse Gründe*

*Natürlicher Instinkt von Kindern und Tieren*

*Heilfasten*

*Tradition des Heilfastens*

*Heilfasten in unserer Zeit*

*Teil-Fasten mit Basischer Kost ist keine „Diät“*

### **2. Die Vorteile des Teil - Fastens mit Basischer Kost 33**

*Beste Vor- und Nachbereitung für strenges Fasten*

*Bester Beginn der Umstellung der Ernährungsweise*

*Berücksichtigung von Vorlieben und Abneigungen*

*Grundlage jeder Entsäuerung*

*Grundlage jeder Entgiftung, jeder Entschlackung*

*Förderung des Gesundheitsbewusstseins*

*Ein Weg zum persönlichen „Wohlfühlgewicht“*

*Geheimtipp für Fitness und Gesundheit*

## **II. DIE PRAXIS DES TEIL-FASTENS MIT BASISCHER KOST 43**

|   |               |
|---|---------------|
| <b>1. Die drei Stufen des Teil-Fastens<br/>mit Basischer Kost</b>     | <b>46</b>     |
| <i>Strenges Teil-Fasten mit Basischer Kost</i>                        |               |
| <i>Erweitertes Teil-Fasten mit Basischer Kost</i>                     |               |
| <i>Zeitlich unbegrenztes Teil-Fasten</i>                              |               |
| <br><b>2. Die Basische Kost –<br/>eine vollwertige Dauerernährung</b> | <br><b>49</b> |
| Vermeidung aller säureüberschüssigen<br>Lebensmittel                  |               |
| <br><b>Säureüberschüssig sind</b>                                     | <br><b>53</b> |
| <br><b>3. Vielfalt der basenüberschüssigen Lebensmittel</b>           | <br><b>54</b> |
| <i>Salate und Gemüse</i>  |               |
| <i>Küchenkräuter</i>  |               |
| <i>Hülsenfrüchte</i>  |               |
| <i>Gekeimte Samen und Getreide</i>                                    |               |
| <i>Pilze</i>  |               |
| <i>Reife Obstsorten</i>   |               |
| Tabellen sind unzureichend und oft überholt                           |               |
| Ratschläge für Obst- und Gemüsekauf                                   |               |
| Saure Früchte   |               |
| sind nicht immer säureüberschüssig                                    |               |
| <i>Trockenfrüchte</i>   |               |
| <i>Avocado</i>  |               |
| <i>Frisch geerntete Nüsse und Samen</i>                               |               |
| Kaufen Sie Lebensmittel, keine<br>Nahrungsmittel                      |               |
| Globale Zivilisationskost verursacht<br>viele Krankheiten             |               |
| <i>Kartoffel</i>  |               |

*Frische Kuhmilch und frischer Eidotter*

Milchprodukte verhindern die Entsäuerung,

Entwässerung und Entgiftung

Verhalten bei Einladungen

Die Haysche Trennkost

Trennen wie bei der Koscheren Kost

**4. Essen nach der Blutgruppendiät (D´Adamo) 86**

Unverträglichkeitsreaktionen

Die Verträglichkeit

der Blutgruppen untereinander

Lebensmittel besitzen

blutgruppen-ähnliche Lektine

Unverträglichkeitsnachweis mit dem

„Indikan-Test“

Verträglichkeit der Lebensmittel

Liste der „sehr bekömmlichen“ oder

„zu vermeidenden“ Lebensmittel

nach D´Adamo

***Basische Kost und***

Blutgruppe 0

Blutgruppe A

Blutgruppe B

Blutgruppe AB

**5. Das Trinken 105**

*Wasser*

Quellwasser

Mineralwasser

Stilles Wasser

Leitungswasser

„Ayurveda-Wasser“

*Kaffee und Schwarz-Tee*  
*Grüner / Weißer Tee*  
*Kräuter-Tees*  
*Obst- und Gemüsesäfte*

### **III. DIE KÖRPERLICHE REINIGUNG** **122**

#### **1. Die Darmpflege** **122**

*Täglicher Stuhlgang heißt*  
*nicht immer Darmgesundheit*  
*Künstliche Darmentleerung*  
Der große Einlauf mit dem Irrigator  
Der kleine Einlauf  
*Unterstützung der natürlichen Darmfunktion*  
Bauchatmung  
Bewusstes, langes Ausatmen  
Sanfte Massagen  
*Weitere Hilfen für den Darm*  
Muskeldruck  
Anregung des Parasympathikus  
Anregung der Sinne  
Ölspülen

#### **2. Die Körperpflege** **137**

*Ein gesunder Schlafplatz ist wichtig*  
*Die Entgiftung über die Haut*  
*Entgiftung mit Hilfe von Wickeln*  
Der Leberwickel  
*Sich warm halten*  
*Das Fußbad*  
*Das Wechselbad*  
*Das Wannenbad*  
*Kleine Basenbäder*

|  |            |
|--|------------|
| <b>3. Massagen fördern die Entsäuerung</b>   | <b>149</b> |
| <i>Die Oberschenkelmassage</i>   |            |
| <i>Die Kniemassage</i>   |            |
| <i>Die Unterschenkelmassage</i>  |            |
| <i>Die Fußmassage</i>  |            |
| <br>   |            |
| <b>LYMPHBAHNEN nach Dr. Vodder<br/>als Vorlage zur Selbstmassage</b>               | <b>159</b> |
| <br>   |            |
| <b>4. Unterstützende Maßnahmen</b>   | <b>160</b> |
| <i>Schlafen</i>  |            |
| <i>Bewusstes, langes Ausatmen</i>  |            |
| <i>Bewegung (Sonnengebet)</i>  |            |
| <i>Hatha –Yoga</i>   |            |
| <br>   |            |
| <b>5. Weitere Hilfen</b>   | <b>166</b> |
| <i>Basenmittel</i>   |            |
| <i>Die Knoblauch-Kuren</i>   |            |
| <i>Saunieren</i>   |            |
| <i>Die körperlichen Rhythmen</i>   |            |
| Nach 15 Uhr nimmt die Energie ab   |            |
| <i>Wahl des richtigen Zeitpunktes</i>  |            |
| Der Zeitpunkt des Teil-Fasten ist individuell                                      |            |
| <i>Die Azidose-Kur</i>   |            |
| <i>Wenig starre Regeln beim Teil-Fasten</i>  |            |
| <br>   |            |
| <b>IV. DIE SEELISCHE REINIGUNG</b>   | <b>182</b> |
| <i>Die körperliche Reinigung bewirkt auch eine<br/>        seelische Reinigung</i> |            |
| <i>Signale der Seele aus dem Unterbewusstsein</i>                                  |            |
| <i>Träume können helfen, Probleme zu erkennen</i>                                  |            |

|   |            |
|---|------------|
| <b>V. DIE GEISTIGE REINIGUNG</b>  | <b>188</b> |
| <i>Die Verantwortung für die Gesundheit<br/>selbst übernehmen</i>   |            |
| <b>VI. ESSEN NACH DEM TEIL - FASTEN</b>   | <b>191</b> |
| <i>Einige Ratschläge</i>  |            |
| <b>VII. DER MEDIZINISCHE HINTERGRUND</b>  | <b>195</b> |
| <b>1. Ernährungsbedingte Krankheiten (Kollath)</b>  | <b>195</b> |
| <i>Natürliche Lebensmittel geben Leben weiter<br/>„Zivilisationskost“ verursacht viele Krankheiten<br/>Vegetarier leben gesünder und länger</i>   |            |
| <b>2. Die Eiweiß-Speicherung (Wendt)</b>  | <b>199</b> |
| <i>Krank durch Überernährung mit<br/>denaturiertem Tiereiweiß<br/>Merkmale für eine Eiweißüberernährung</i>   |            |
| <b>3. Der Lymphstau (Weiß)</b>  | <b>203</b> |
| <i>Das Lymphsystem – die Kläranlage im Organismus<br/>Lymphstau –die Überforderung im Lymphsystem<br/>Lymphstau durch Milchunverträglichkeit<br/>Muss auch die Milch „entgiftet“ werden?<br/>Lymphstau und Rückenschmerzen<br/>Übergewicht durch Eiweißüberfütterung<br/>und Lymphstau<br/>Bewegung fördert den Lymphfluss<br/>Das Lymphsystem ist wichtig für unser<br/>Abwehrsystem</i> |            |

**4. Der Darm (Mayr) 212**

*Die Anatomie des Darmes  
Tod und Leben sitzen im Darm  
Darmdiagnostik an Hand der Form des Bauches  
Mehr Bewegungsfreiheit bei Darmgesundheit  
Darmsanierung hebt die Brustwarzen  
Darmgesundheit erkennt man an der Passagezeit  
Der „Rote Bete Test“  
Wie sollte der Stuhl beschaffen sein?  
Meerfache Stuhlentleerungen täglich wären ideal  
Gesundheitsprobleme durch einen degenerierten /  
deformierten Dickdarm*

**5. Die Verdauungsleukozytose (Kouschakoff, Bircher) 223**

*Leukozyten bekämpfen krankheitserregende  
Ursachen und Schadstoffe  
Erhitzte und denaturierte Nahrungsmittel  
verursachen eine Verdauungsleukozytose  
Ein sauerstoff-freier Darm ist wichtig für eine  
gesunde Darmflora*

**6. Die Rohkost 227**

*Beim Erhitzen von Nahrung verändern sich  
Moleküle und werden pathogen  
Viele Menschen vertragen keine Rohkost  
Essen nach Instinkt*

**7. Der Säure-Basen-Haushalt 231**

*Flüssigkeiten im Körper werden nach ihrem  
pH-Wert bestimmt  
pH-Werte im menschlichen Organismus  
Die Entstehung von Säuren in unserem Organismus*

*Der Blut-pH*

Gegenmaßnahmen bei pH-Entgleisungen  
Diagnose mit dem Dunkelfeldmikroskop  
Überprüfung der Blutpufferkapazität

**8. Gewebe-Übersäuerung/Extrazelluläre Übersäuerung** **243**  
(Heine, Collier)

*Gewebe-Übersäuerung – Basenmangel  
im Extrazellulärraum*

*Gewebeübersäuerung lässt sich durch  
einen Hauttest feststellen*

*Die vier Stadien der Gewebeübersäuerung*

**9. Die intrazelluläre Übersäuerung –** **248**  
**der intrazelluläre Basenmangel**  
(Worlitschek, Jörgensen)

*Saure und basische Stoffwechsellage in  
unserem Organismus*

**10. Zeichen der Übersäuerung / des Basenmangels** **254**

*Sinkt der Speichel-pH entsteht Karies*

*Saurer Speichel: ein erstes Zeichen  
für einen Basenmangel*

*Der Urin-pH*

*Der pH-Wert im Urin schwankt je nach Tageszeit*

*Eine Säurestarre ist meist ernährungsbedingt*

*Säure bedingte Krankheiten*

*Der saure Haut-pH ist „normal“*

**11. Übergewicht (Moron)** **273**

*Die Fettdicken und die Wasserdicken*

*Verschiedene Ursachen von Übergewicht*

*Übergewicht aufgrund von Stoffwechselstörungen*



*Übergewicht abbauen durch Förderung der  
Durchblutung und der Ausscheidungsfunktionen*

|   |            |
|---|------------|
| <b>12. Basendepots in unserem Körper</b>  | <b>280</b> |
| <b>13. Stadien der Übersäuerung – des Basenmangels</b>  | <b>280</b> |
| (nach Batt und Wroblewski)  |            |
| <i>a. Übermüdung</i>  |            |
| <i>b. Sensibilisierung</i>  |            |
| <i>c. Verborgene Basenmangel-Krankheiten /<br/>        Vegetative Dystonie</i>  |            |
| <i>d. Manifeste/chronische Basenmangel-Krankheiten</i>  |            |
| <b>VIII. SCHLUSSBEMERKUNGEN</b>   | <b>291</b> |
| <b>IX. GRUNDREZEPTE</b>   | <b>293</b> |
| <i>Eine basische Mahlzeit</i>   |            |
| <i>„Bissfeste“ basische Gemüsesuppe</i>   |            |
| <i>Keime und Sprossen</i>   |            |
| <i>Essener Brot</i>   |            |
| <i>Zubereitung von Grünem Tee</i>   |            |
| <i>Knoblauch-Kuren</i>  |            |
| <i>Sole-Herstellung</i>   |            |
| <i><b>Schema</b> des Teil-Fastens mit Basischer Kost</i>  | <b>297</b> |
| <b>X. NÜTZLICHE ADRESSEN</b>  | <b>298</b> |
| <b>XI. LITERATURVERZEICHNIS</b>   | <b>300</b> |
| <b>VERLAUFSPROTOKOLL nach Doris Wroblewski</b>  | <b>302</b> |
| <b>Copyright Doris Wroblewski und alle Anwender vom<br/>„Teil-Fasten mit Basischer Kost“</b>  |            |
| Weitere Verlaufsprotokolle in DIN A 4 für einen Zeitraum<br>von einer Woche über <a href="mailto:info@azidosetherapie.com">info@azidosetherapie.com</a> |            |