

Sabine Wacker Basisch essen

Leseprobe

[Basisch essen](#)

von [Sabine Wacker](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.narayana-verlag.de/b24128>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<https://www.narayana-verlag.de>



Stichwortverzeichnis

A

Abendbrot 24
Abendessen 35, 112
Alkohol 18
Amaranth 123
Apfelbanane 52
Apfelschneider 25
Apfelsorten 47
Arganöl 62
Artischocken 15
Aubergine
– Zubereitung 93
Aufstrich, basischer 24
Avocado 24, 158
Avocadoöl 62

B

Basenbildner 15
Basenfasten 36, 38
Basenfasten-Kur 37
Basenkräutertee 21
Basenpunkte 42
Belugalinsen 138
Bioaktivstoffe 46
Braunhirse 121
Brot 18
Brunch 31
Buchweizen 122

C

Champagnerlinsen 138
Chiasamen 123
Chronobiologie 112
Cola 18

D

Desserts 158
Du Puy Linsen 138

E

Eiweiß 149
Entgiftung 14
Entgiftungsleistung 14
Entsafter 46
Erdmandelflocken 20
Ernährung, basenreiche 36, 38
Espresso 42, 46
Essgewohnheiten 32

F

Filterkaffee 46
Fisch 18, 148
Flavone 62
Flavonoide 47
Fleisch 18, 148
Fleischportionen 23
Frischkost 35

G

Gemüse 32, 46
– braten 93
– zubereiten 80
Gemüsebürste 25
Gemüsedämpfer 92
Gemüsezeibe 25
Gemüseschäler 25
Gemüsespaghettimaschine 25
Gemüsezubereitung 35
Gerste 120
Geschmackssinn 37
Geschmacksverstärker 80
Getreideersatz 122
Gicht 149
Gichtanfall 37
Glutamate 80
Glutamatunverträglichkeit 80
glutenfrei 122

Glutenüberempfindlichkeit 122
Goldkeimlinge 21
Gomasio 21
Grüne Tellerlinsen 138
Grünkern 120
Guanylate 80

H

Hafer 121
Harnsäure 37, 138
Haselnussöl 62
Hefeextrakt 80
Heilfasten 36
Hirse 121
Hirsotto 121
Histamin 148
H-Milch 47
Honig 158
Hülsenfrüchte 17, 18, 37, 138

I

Igel-Stachelbart 96
Innereien 149

J

Jod 148
– Algen 148
– Fisch 148
Jugendliche 22

K

Kaffee 18, 42, 46
Kapuzinerkresseblüten 21
Kartoffelgericht 112
Kartoffeln 112
Kartoffelsorten 112
Käse 18
kauen 32

Keimglas 62
Keimlinge 20, 62
– getrocknete 62, 122
Keramikmesser 28
Kieselsäure 121
Kinder 22
Kohlenhydrate am Abend 112
Kräuter 80
Küchenmaschine 28
Kürbisblüten 20

L

Lebensmittel
– Bio 33
– regionale 33
– tierische 37
Leinöl 62
Linsen 138
– keimen 138

M

Mandelmus 158
Meeresfrüchte 18
Messer, scharfe 28
Milch 47
Milchaufschäumer 25
Milchkaffee 42
Milchprodukte 18
Minneolas 54
Mittagessen 62
Mittagssalat 62
Mixer 28
Müsli 46

N

Nahrungsmittel
– basenbildende 14
– säurebildende 17
Naturjoghurt 47
Nudeln 18
Nüsse 18, 158

O

Obst 32, 46, 158
Obstration 46
Oliven 20
Öl, kalt gepresstes 62
Omega-3-Fettsäuren 148

P

Pflanzenschutzmittel 25
Phytinsäure 122
Pizza 18
Pseudogetreide 17, 122
Pürierstab 28
Purine 37, 138, 149

Q

Quinoa 123
Quinotto 123

R

Reis 121
Restaurant 31
Rettich, schwarzer 73
Roggen 120
Rohkost 34, 62
Rohmilch 47
Rohmilchkäse 47
Rosenkohl 15
Rote Linsen 138

S

Saft, frisch gepresster 46
Salz 80
Samen 158
Säurebildner 17
– schlechte 17
Säurebildung 14
Schwarztee 18
Schweinefleisch 149
Sesamsalz 21, 80
Smoothie 46
Snacks, basische 31
Softdrinks 18

Soja 139
Sojaallergie 139
Sojabohnenkeimlinge 139
Sojasauce 139
Spargel 15
Spirali 25
Sprossen 20, 62
Sprossenglas 62
Sprossenzucht 62
Süßigkeiten 18
– Alternativen 23
Süßlust 158

T

Tee 18
Teff 122
Tiefkühlkost 35
Tofu 139
Trockenobst 158
Trüffelhobel 28

U

Übersäuerung 16
Umstellung 22

V

Vitalstoffe erhalten 92
Vitamin-B₁₂ 149
Vollkorn 120
Vollkorngetreide 17
Vorzugsmilch 47

W

Wein 42
Weizen 120
Wurst 18, 149

Z

Zitruspresse 28
Zucchiniblüten 20
Zwerghirse 122

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Amaranth

- Amaranth-Mangold-Auflauf 135

Ananas

- Südseesmoothie mit Mango 44
- Tropischer Drink 51

- Antipasti mit Kürbis und Zucchini 96

Apfel

- Basisches Apfel-Kompott 162
- Basisches Müsli – der Klassiker 55
- Chia-Pudding 159
- Frittierte Apfelfringe 163
- Herbstkraft 49
- Muntermacher 49
- Nussiger Powersaft 50
- Winterliches Müsli 57

- Apfelbalsamico-Dressing 65

Apfelbanane

- Johannisbeer-Smoothie 52
- Kokos-Apfelbananen-Creme 159

- Asiatisches Austernpilzragout mit Basmatireis 126

- Asiatisches Putenragout mit Pak Choi und Shiitakepilzen 153

- Asia-Wok mit Spitzkohl, Shiitake und Mango 90

Aubergine

- Auberginen-Kartoffel-Gemüse 99
- Mediterranes Gemüse al forno 104

Austernpilze

- Asiatisches Austernpilzragout mit Basmatireis 126

Avocado

- Avocadoaufstrich 26
- Avocadosalat mit Du Puy Linsen 136
- Bunter Salat mit Schafskäse und Avocado 60
- Rohkost mit Avocado-creme 72

B

Banane

- Bananen-Mandeldrink 54
- Basisches Müsli – der Klassiker 55
- Fruchtiges Amaranthmüsli 55
- Frühlingsbote 50
- Haferflockenmüsli 57
- Kokos-Heidelbeer-Smoothie 49
- Müsli-Joghurt-Bananen-Mix 59
- Smoothie gegen Winterblues 54
- Spätsommerlicher Stachelbeer-Smoothie 52
- Süße Bratbananen mit Kokosflocken 162
- Williamsshake 50
- Winterliches Müsli 57

- Basenmüsli mit Erdbeeren 59

- Basenpower-Müsli 56

- Basische Früchteplätzchen 161

- Basischer Rübli-Aufstrich 27

- Basisches Apfel-Kompott 162

- Basisches Müsli – der Klassiker 55

- Batavia-Chicorée-Salat mit Rote-Bete-Sprossen 76

Beeren

- Basenmüsli mit Erdbeeren 59
- Basenpower-Müsli 56
- Erdbeer-Braunhirse-Müsli 12
- Erdmandeltorte mit Himbeerguss 161
- Frischer Mango-Smoothie 52
- Frühlingsbote 50
- Johannisbeer-Smoothie 52
- Kokos-Heidelbeer-Smoothie 49
- Melonen-Chia-Shake 51
- Nektarinen-Smoothie 54
- Nussiger Powersaft 50
- Sommerlaune 51
- Sommermüsli 55

- Spätsommerlicher Stachelbeer-Smoothie 52

- Tropischer Drink 51

- Bekömmliche Dinkelnudeln mit buntem Gemüse 131

Birne

- Basenpower-Müsli 56
- Williamsshake 50

Blumenkohl

- Blumenkohlcremesuppe 85
- Pikante Blumenkohl-Süßkartoffel-Pfanne 115

Bohnen

- Lammfilet auf Bohnen-Tomaten-Gemüse 154
- Sommerliche Minestrone mit Gerste 125

- Borschtsch 89

- Bouillabaisse 150

- Bratlinge von gekeimten Belugalinsen an Tomatensugo 145

Brokkoli

- Bunter Linsensalat mit Brokkoli 141
- Mandelbrokkoli 96
- Brunnenkressesalat mit Wildkräutern 67

Buchweizen

- Schwarzwurzel-Gemüse mit Buchweizen 132
- Buchweizen-Aprikosen-Müsli 59
- Bunter Linsensalat mit Brokkoli 141
- Bunter Salat mit Schafskäse und Avocado 60
- Buntes Quinotto 13

C

- Caprese 70

- Caprese de luxe 71

- Carpaccio von Roter Bete 77

Champagnerlinsen mit Karotten und Spinat 142

Champignons

- Avocadosalat mit Du Puy Linsen 136
- Champignon-Zwiebel-Pfanne 100
- Junger Spinat mit Steinchampignons 100
- Kräuter-Champignon-Rührei 109
- Petersilienwurzel-Cremesuppe mit sautierten Steinchampignons 88
- Sesam-Hähnchen auf zartem Lauch 154

Charantais-Melone

- Melonen-Chia-Shake 51

Chiasamen

- Bratlinge von gekeimten Belugalinsen an Tomatensugo 145
- Chia-Pudding 159
- Melonen-Chia-Shake 51
- Quinoabratlinge 131

Chicorée

- Batavia-Chicorée-Salat mit Rote-Bete-Sprossen 76
- Bunter Salat mit Schafskäse und Avocado 60
- Chicoréesalat 74

E

Egerlinge

- Feldsalat mit sautierten Egerlingen 70
- Quinotto mit zartem Lauchgemüse 135

Eisberg-Radieschen-Salat 65

Endiviensalat mit

Kichererbsenkeimlingen 68

Erbsen

- Morchelragout mit Tofu und frischen Erbsen 143

Erdbeer-Braunhirse-Müsli 12

Erdmandeltorte mit Himbeerguss 161

F

Feldsalat mit sautierten Egerlingen 70

Fenchel

- Fenchel al Manchego 107
- Fenchelcremesüppchen mit gerösteten Mandeln 87
- Fenchel-Hirse-Salat 67
- Kartoffel-Fenchel-Gemüse 117

Fischfilet

- Bouillabaisse 150
- Seelachs mit Spinat 151
- Seelachsrollchen mit Dill auf Karotten-Mangold-Gemüse 150
- Sommergemüse mit Saiblingfilets 146
- Zanderfilet mit Petersilien-Kohlrabi 151

Frischer Mango-Smoothie 52

Frittierte Apfelringe 163

Fruchtiges Amaranthmüsli 55

Frühlingsbote 50

Frühlingsdressing mit Wildkräutern 64

Frühlingsalat mit pochiertem Ei 77

Futsu-black-Cremesuppe 82

G

Gebratener Sesam-Hokkaido 99

Gemüsebrühe mit Selleriespaghetti 89

Gewürz-Kürbis-Cremesuppe 87

Granatapfel-Dressing 65

Grüne Oliven-Tapenade 26

Grünkern-Paprika-Salat 126

H

Haferflockenmüsli 57

Hähnchenbrustfilet

- Sesam-Hähnchen auf zartem Lauch 154

Herbstkraft 49

Herbstliches Mangold-Kräuterseitling-Gemüse auf einem Bett von Süßkartoffeln 116

Herbstliches Pflaumenmüsli 57

Herbstliches Quinotto mit Steinpilzen 126

Herbstsalat mit Ziegenfrischkäse 74

Himbeerbalsamico-Dressing 64

Hirse

- Fenchel-Hirse-Salat 67
- Karotten-Spinat-Hirsotto 129
- Sommerliches Hirsotto 128

Hirsenukeln

- Hirse-Zucchini-Spaghetti-Mix mit edlem Steinpilzragout 132

I

Igel-Stachelbart mit Kirschtomaten 96

Italienisches Staudensellerie-Gemüse 103

J

Johannisbeer-Smoothie 52

Junger Spinat mit Polentaschnittchen 125

Junger Spinat mit Steinchampignons 100

K

Kalbsfilet

- Kohlrabi-Karotten-Spaghetti mit Kalbsfilet 154

Karotten

- Basischer Rübli-Aufstrich 27
- Champagnerlinsen mit Karotten und Spinat 142
- Herbstkraft 49
- Karottenspaghetti mit Spinat 103
- Karotten-Spinat-Hirsotto 129
- Klare Brühe mit Karottenspaghetti 78
- Kohlrabi-Karotten-Suppe 88
- Muntermacher 49
- Polenta mit Lauch-Karotten-Ragout 129
- Rüblicremesuppe 13
- Urkarotten-Portulak-Salat 68

Kartoffeln

- Auberginen-Kartoffel-Gemüse 99
- Fenchelcremesüppchen mit gerösteten Mandeln 87

- Kartoffelbrei mit Kräutern der Provence 115
- Kartoffel-Butterspätzle 115
- Kartoffelcremesuppe 84
- Kartoffel-Fenchel-Gemüse 117
- Kartoffel-Mangold-Pfanne 114
- Kartoffelsalat mit sautierten Pfifferlingen 76
- Kartoffel-Zwiebel-Gemüse 117
- Mangoldrolle an einem Ragout von Kräuterseitlingen 95
- Pak Choi mit Kräuterseitlingen und Kartoffeln 108
- Pellkartoffeln mit Olivencreme 113
- Pellkartoffeln mit Wildkräuterquark 110
- Petersilien-Kohlrabi mit Ofenkartoffeln 103
- Provenzalische Ofenkartoffeln »La Ratte« 113
- Reichhaltige Rote-Linsen-Cremesuppe 142
- Schwenkkartoffeln mit frischen Kräutern 113
- Staudensellerie mit Kartoffeln und Rucola 117

Kichererbsen, gekeimte

- Süßkartoffel-Kichererbsen-Püree 141
- Klare Brühe mit Karottenspaghetti 78
- Klare Gemüsebrühe mit Ei 85

Knollensellerie

- Gemüsebrühe mit Selleriespaghetti 89

Kohlrabi

- Batavia-Chicorée-Salat mit Rote-Bete-Sprossen 76
- Bekömmliche Dinkelnudeln mit buntem Gemüse 131
- Kohlrabi-Karotten-Salat mit Belugalinsen 141
- Kohlrabi-Karotten-Spaghetti mit Kalbsfilet 154
- Kohlrabi-Karotten-Suppe 88

- Petersilien-Kohlrabi mit Ofenkartoffeln 103
- Rohkost mit Kräuterquark 71
- Zanderfilet mit Petersilien-Kohlrabi 151
- Zuckerschoten-Gemüse-Potpourri 95
- Kokos-Apfelbananen-Creme 159
- Kokos-Heidelbeer-Smoothie 49
- Kopfsalat mit Roter Bete 71
- Kräuter-Champignon-Rührei 109

Kräuterseitlinge

- Herbstliches Mangold-Kräuterseitling-Gemüse auf einem Bett von Süßkartoffeln 116
- Lauchgemüse mit Kräuterseitlingen 100
- Mangoldrolle an einem Ragout von Kräuterseitlingen 95
- Pak Choi mit Kräuterseitlingen und Kartoffeln 108
- Zucchiniispaghetti mit Kräuterseitlingen 104

Kürbis

- Antipasti mit Kürbis und Zucchini 96
- Futsu-black-Cremesuppe 82
- Gebratener Sesam-Hokkaido 99
- Gewürz-Kürbis-Cremesuppe 87
- Kürbis-Maronen-Cremesuppe 82
- Nussige Kürbis-Mangold-Pfanne 99

L

- Lammfilet auf Bohnen-Tomaten-Gemüse 154

Lauch

- Lauchgemüse mit Kräuterseitlingen 100
- Pecorino Lauchgratin 108
- Polenta mit Lauch-Karotten-Ragout 129
- Quinotto mit zartem Lauchgemüse 135
- Sättigendes Linsen-Wintergemüse 143
- Sesam-Hähnchen auf zartem Lauch 154

Linzen

- Avocadosalat mit Du Puy Linzen 136
- Bunter Linsensalat mit Brokkoli 141
- Champagnerlinzen mit Karotten und Spinat 142
- Kohlrabi-Karotten-Salat mit Belugalinsen 141
- Reichhaltige Rote-Linsen-Cremesuppe 142
- Sättigendes Linsen-Wintergemüse 143

Linzen, gekeimte

- Bratlinge von gekeimten Belugalinsen an Tomatensugo 145

M

- Mandelbrokkoli 96

Mango

- Frischer Mango-Smoothie 52
- Südseesmoothie mit Mango 44

Mangold

- Amaranth-Mangold-Auflauf 135
- Kartoffel-Mangold-Pfanne 114
- Mangoldrolle an einem Ragout von Kräuterseitlingen 95
- Nussige Kürbis-Mangold-Pfanne 99

Maronen

- Kürbis-Maronen-Cremesuppe 82
- Mediterraner Paprikasalat 68
- Mediterranes Gemüse al forno 104
- Mediterranes Gemüse mit Gnocchi 128
- Melonen-Chia-Shake 51
- Minestrone mit Zucchiniispaghetti 85

Morcheln

- Morchelragout mit Tofu und frischen Erbsen 143
- Muntermacher 49
- Müsl-Joghurt-Bananen-Mix 59

N

Navets-Rübchen

- Salat aus Navettenspaghetti 73
- Nektarinen-Smoothie 54
- Nussige Kürbis-Mangold-Pfanne 99

Nussiger Powersaft 50

P

Pak Choi

- Asiatisches Putenragout mit Pak Choi und Shiitakepilzen 153
- Pak Choi mit Kräuterseitlingen und Kartoffeln 108

Paprika

- Grünkern-Paprika-Salat 126
- Mediterraner Paprikasalat 68
- Paprika-Zucchini-Gemüse 107
- Romanasalat mit Paprika und Pecorino 73

Pecorino Lauchgratin 108

Pellkartoffeln mit Olivencreme 113

Pellkartoffeln mit Wildkräuterquark 110

Petersilien-Kohlrabi mit Ofenkartoffeln 103

Petersilienwurzel

- Petersilienwurzel-Cremesuppe mit sautierten Steinchampignons 88

Pfifferlinge

- Kartoffelsalat mit sautierten Pfifferlingen 76

Pfirsich

- Kokos-Heidelbeer-Smoothie 49
- Sommerlaune 51
- Sommermüsli 25

Pflaumen

- Herbstliches Pflaumenmüsli 57

Pikante Blumenkohl-Süßkartoffel-Pfanne 115

Pochiertes Ei im Glas auf Spinat 109

Polenta

- Polenta mit Lauch-Karotten-Ragout 129

Provenzalische Ofenkartoffeln »La Ratte« 113

Putenschnitzel

- Asiatisches Putenragout mit Pak Choi und Shiitakepilzen 153

Q

Quinoa

- Buntes Quinotto 13
- Herbstliches Quinotto mit Steinpilzen 126
- Quinotto mit zartem Lauchgemüse 135

Quinoasprossen

- Quinoabratlinge 131

Quitte

- Herbstkraft 49

R

Radieschen

- Eisberg-Radieschen-Salat 65
 - Frühlingsalat mit pochiertem Ei 77
- Reichhaltige Rote-Linsen-Cremesuppe 142

Rettich

- Rettichsalat mit Karottenraspeln 73
- Rinderfilet mit Zuchinispaghetti und Kräuterseitlingen 153

Rohkost mit Avocadocreme 72

Rohkost mit Kräuterquark 71

Romanasalat mit Oliven und Schafskäse 74

Romanasalat mit Paprika und Pecorino 73

Romanasalat mit Sonnenblumenkeimlingen 67

Rote Bete

- Borschtsch 89
- Carpaccio von Roter Bete 77
- Kopfsalat mit Roter Bete 71
- Rote-Bete-Cappuccino 84
- Rote-Bete-Rohkost mit Crème fraîche 77

Rübligcremesuppe 13

S

Sabines Panzarella 70

Salat aus Navettenspaghetti 73

Sättigendes Linsen-Wintergemüse 143

Schnelle marktfrische Gemüsesuppe 84

Schnelles Feigen-Nuss-Dessert 162

Schwarzwurzeln

- Schwarzwurzel-Gemüse mit Buchweizen 132
- Schwenkkartoffeln mit frischen Kräutern 113

Seelachs mit Spinat 151

Seelachsrollchen mit Dill auf Karotten-Mangold-Gemüse 150

Sesam-Hähnchen auf zartem Lauch 154

Shiitakepilze

- Asiatisches Putenragout mit Pak Choi und Shiitakepilzen 153

Sizilianische Melonen-Granita 156

Smoothie gegen Winterblues 54

Sommergemüse mit Hirsenukeln 118

Sommergemüse mit Saiblingfilets 146

Sommerlaune 51

Sommerliche Minestrone mit Gerste 125

Sommerliches Hirsotto 128

Sommerliches Tomaten-Rührei 109

Sommermüsli 55

Spätsommerlicher Stachelbeer-Smoothie 52

Spinat

- Bekömmliche Dinkelnudeln mit buntem Gemüse 131
- Champagnerlinsen mit Karotten und Spinat 142
- Junger Spinat mit Polentaschnittchen 125
- Junger Spinat mit Steinchampignons 100
- Karottenspaghetti mit Spinat 103
- Karotten-Spinat-Hirsotto 129
- Pochiertes Ei im Glas auf Spinat 109
- Seelachs mit Spinat 151

Spitzkohl

- Asia-Wok mit Spitzkohl, Shiitake und Mango 90

Staudensellerie

- Italienisches Staudensellerie-Gemüse 103
- Staudensellerie mit Kartoffeln und Rucola 117

Steckrübe

- Wintersuppe aus Steckrübenspaghetti 89

Steinpilze

- Herbstliches Quinotto mit Steinpilzen 126
- Hirse-Zucchini-Spaghetti-Mix mit edlem Steinpilzragout 132

Südseesmoothie mit Mango 44

Süße Bratbananen mit Kokosflocken 162

Süßkartoffel

- Herbstliches Mangold-Kräuterseitling-Gemüse auf einem Bett von Süßkartoffeln 116
- Pikante Blumenkohl-Süßkartoffel-Pfanne 115
- Rote-Bete-Cappuccino 84
- Süßkartoffel-Kichererbsen-Püree 141

T

Tofu

- Morchelragout mit Tofu und frischen Erbsen 143

Tomaten

- Bratlinge von gekeimten Belugalinsen an Tomatensugo 145
- Caprese 70
- Caprese de luxe 71
- Fenchel al Mancho 107
- Igel-Stachelbart mit Kirschtomaten 96
- Mediterranes Gemüse mit Gnocchi 128
- Romanasalat mit Oliven und Schafskäse 74
- Sabines Panzarella 70
- Sommerliches Hirsotto 128
- Sommerliches Tomaten-Rührei 109
- Tomatenstreich 27
- Tropischer Drink 51

U

Urkarotten-Portulak-Salat 68

W

Wassermelone

- Sizilianische Melonen-Granita 156
- Weihnachtliches Joghurt-Nuss-Dessert 159

Weißkohl

- Borschtsch 89
- Williamsshake 50

Winterliches Müsli 57

Wintersuppe aus Steckrübenspaghetti 89

Z

Zanderfilet mit Petersilien-Kohlrabi 151

Zitroniges Dressing – Grundrezept 64

Zucchini

- Antipasti mit Kürbis und Zucchini 96
- Grünkern-Paprika-Salat 126
- Hirse-Zucchini-Spaghetti-Mix mit edlem Steinpilzragout 132
- Mediterranes Gemüse al forno 104
- Mediterranes Gemüse mit Gnocchi 128
- Minestrone mit Zucchini-Spaghetti 85
- Paprika-Zucchini-Gemüse 107
- Rinderfilet mit Zucchini-Spaghetti und Kräuterseitlingen 153
- Sommergemüse mit Hirsenukeln 118
- Sommerliches Hirsotto 128
- Zucchini-Pfännchen 107
- Zucchini-Spaghetti mit Kräuterseitlingen 104
- Zuckerschoten-Gemüse-Potpourri 95

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt! Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de
Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 3005 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748



Sabine Wacker

[Basisch essen](#)

170 köstliche Rezepte für Ihre Säure-Basen-Balance

160 Seiten, kart.
erschienen 2018



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de