

*Bitte konsultieren Sie bei Beschwerden Ihren Hausarzt. Dies sind Tipps zur gesunden Lebensweise und ersetzen nicht die Beratung durch einen Arzt oder Heilpraktiker.*

## **Säure-Basen-Haushalt ausgleichen**

1. über den Tag verteilt 1,5 bis 2 Liter Wasser und Kräuter-Tee trinken, nicht mehr als 2-3 Tassen Kaffee pro Tag, nie auf nüchternen Magen!
2. Nur hochwertiges Kristall-/Meersalz benutzen zum Würzen:  
Kräutersalz und Gemüsebrühe auf Basis von Meersalz, Urkristall-Speisesalz oder Himalaya- Salz
3. 2 – 3 mal wöchentlich Basenbad als Vollbad von 30 – 60 Minuten nehmen  
oder täglich Fussbad von 45 Minuten
4. Möglichst wenig Fertigprodukte konsumieren, dafür viel frisches Obst, Gemüse, Salate
5. Wenig Fleisch, keine Wurstwaren, öfter mal Fisch und Soja/ Tofu/ Saitan
6. Keinen weißen Zucker verwenden, auf Zucker in Fertigwaren wie Gebäck etc. achten
7. Als Grundlage jeder Entsäuerung und Entschlackung: basica oder Basen-Tabletten oder Bullrich Vital (lassen Sie sich in der Apotheke oder im Reformhaus beraten)
8. Ab und zu einen „Entschlackungstag“ einlegen! (Stichwort: Obsttag, Reistag, vegetarischer Tag, Suppentag, Rohkosttag, Fastentag mit Brühe)
9. Regelmäßig Bewegung an frischer Luft, Durchatmen nicht vergessen!
10. Lachen und allem die positive Seite abgewinnen!
11. Ab und zu auch mal 7 gerade sein lassen!

*Ihre Haut, ihr Darm und ihr gesamter Körper werden es Ihnen danken!  
Auch seelische Verstimmungen haben so weniger „Nährboden“!*

### Literaturtipps zum Thema „Säure-Basen-Haushalt“

Treutwein, Norbert: Übersäuerung. Krank ohne Grund? Südwest-Verlag  
Jentschura, Peter: Gesundheit durch Entschlackung. Münster, Verlag Jentschura  
Wacker, Sabine: Gesundheitserlebnis Basenfasten. Haug-Verlag  
Sulzberger, Margrit: Säure-Basen-Kochbuch. AT-Verlag  
Bichler, Anne/ Rüdiger, Margit: Heilentschlacken. GU-Verlag