

Die Basentypen



Nach Peter Jentschura gibt es unterschiedliche Basentypen. Angelehnt daran findest du hier eine Übersicht zu häufigen Problemen, die diese Basentypen aufweisen können.

Welche Beschwerden kommen bei dir häufig vor?

Nach überwiegender Anzahl der Beschwerden kannst du eine Richtung erkennen, zu welchem Basentyp du tendieren könntest:

Basentyp I

Mundgeruch, Körpergeruch, weißer Belag auf der Zunge, Neigung zu Schleimausscheidungen (z.B. Schnupfen), schnelles Schwitzen, Schuppen(flechte), unreine Haut oder Akne, Ekzeme, Gürtelrose, fettige Haare oder Haut, Warzen, allergische Hautreaktionen, starker Fußschweiß, Sodbrennen, Pilze

Basentyp II

Brüchige Fingernägel, Haarausfall oder Karies, Mandelentzündungen oder Blasenentzündungen, Verstopfung, Magengeschwüre, Diabetes, Muskelschmerzen, Krämpfen oder entzündete Gelenke, Krampfadern, Osteoporose oder Arthrose, Neurodermitis, Muskelverspannungen, Schlaganfall, Bindegewebsschwäche, Besenreiser, Sehnen- oder Bänderriss, Zahnverlust

Basentyp III

Wassereinlagerungen, Altersflecken, Cellulite, Rheuma oder Gicht, Gallensteinen, Zysten, Gewichtszunahme, Fibromyalgie, starker Fußschweiß, Kalte Hände und Füße, Arteriosklerose, Fersensporn, Grauer Star, Wucherungen, Blasensteine

Basentyp IV

Mischtyp - Eine Mischung aus den Beschwerden der Basentypen I - III.



Ein Zuviel an Säuren kann dazu führen, dass körpereigene Mineralstoffe zur Neutralisation verwendet werden. Dies kann zu gesundheitlichen Folgen führen. Wenn Säuren an Fett und Wasser gebunden und eingelagert werden, bleibt auch dies oft nicht ohne Folgen. Jeder Körper geht unterschiedlich mit einem Zuviel an Säuren um und daher

hilft dir dein Basentyp zu erkennen, wie dein Körper mit einem Zuviel an Säuren umgeht. Entsprechend kannst du den Fokus mehr z.B. auf Mineralstoffzufuhr oder aber die Ausscheidung von Säuren legen.

Es gibt einen ausführlicheren Check, der wertvolle Hinweise gibt, wie du abgestimmt auf deinen Basentyp deine Basen Balance unterstützen kannst.

Wenn du daran interessiert bist, schreibe mir einfach eine Email mit dem Betreff „**Basen Typ**“ (info@basischfit,.de) und ich setze dich auf die Warteliste für den kleinen Online Fragencheck, den du ganz einfach zu Hause durchführen kannst und der dir auch gleich dazu die passenden Maßnahmen und Lösungen zu deinem Basentyp liefert.

Mehr über die Basen Balance habe ich dir auch hier zusammen gefasst:

[Die vier Schritte zur Basen Balance](#)

In der Zusammenfassung findest du auch einen Download mit den 5 größten Säurebildnergruppen. Wenn du diese reduzierst, unterstützt du bereits deine Basen Balance und bist dem Basen Weg ein großes Stück näher.



Ich wünsche dir viel Freude mit der basischen Ernährung und freue mich, wenn ich dich auf deinem Weg begleiten darf.

Liebe Grüße, Imke

Rechtlicher Hinweis – Keine Heilversprechen

Dieses Booklet ist kein Ersatz für eine medizinische Beratung und dient nicht als Diagnose und / oder Therapie. Der Leser/die Leserin sollte regelmäßig einen Arzt/eine Ärztin hinsichtlich Fragen zur persönlichen Gesundheit konsultieren. Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Informationen und Angaben bei der Durchführung entstehen könnten. Ausdrücklich sei zudem darauf hingewiesen, dass sämtliche beschriebenen Methoden, Hilfsmittel und Nahrungsergänzungen keine Heilmittel im Sinne der heutigen Schulmedizin sind. Die Benutzung dieses Booklet und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Alle Inhalte wurden unter größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Autor übernimmt keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Autor übernommen werden. Für die Inhalte von den in diesem Booklet abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich. Alle Rechte vorbehalten

Copyright © Imke Kleinert
Bildquellen: Gunda Dittrich Wien - Trias Verlage „Meine Basenernährung“;

Portrait Foto: © Jessylee Photographie Köln; © Alle Rechte vorbehalten

Impressum: Imke Kleinert, c/o Rechtsanwalt Matutis,
Berliner Straße 57, 14467 Potsdam, Email: info@basischfit.de; www.basischfit.de

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.