

Basisch im Überblick

Basisch durch den Tag

Lebensmittelgruppen

Basenbildner / Basenüberschüssige Lebensmittel	Säurebildner
Obst, Gemüse, Salate, Kräuter, Kartoffeln, Mandeln, Nüsse, Avocados, glutenfreie Pflanzen, Urgetreide, Keimlinge, Sprossen, Maronen, Honig, pflanzliche Getränke, Kräutertees, Brottrunk	Konventionelle Getreideprodukte (Kuchen, Kekse, Gebäck, Brot, Brötchen), Industrieprodukte, tierische Produkte (Käse, Fisch, Fleisch, Milch, Joghurt, Quark, Eier), weißer Industriezucker, verarbeitete Produkte mit Zusatzstoffen, Softgetränke, Alkohol

Natürliche Körperpflege

- Schwarzkümmelöl, Leinöl auf die feuchte Haut auftragen
- Produkte aus dem Bioladen

Stoffwechselreste über die Haut ausscheiden

- Basisches Vollbad
- Basisches Fußbad
- Basische Wickel

Praktische Tipps für deinen Alltag

Beginne basische Lebensmittel zu ergänzen und hinzuzufügen. Gewöhne dich langsam an neue Lebensmittel und Rezepte. Nach und nach werden diese zu einer neuen Gewohnheit.

Beispiele:

- Ergänze einen grünen Saft morgens vor deinem Frühstück.
- Ergänze eine basische Suppe zu deinem Mittagessen.
- Ergänze Keimlinge in deinem Salat.

Nach und nach kannst du den Anteil an basischen Lebensmitteln erhöhen.

Lust auf mehr?

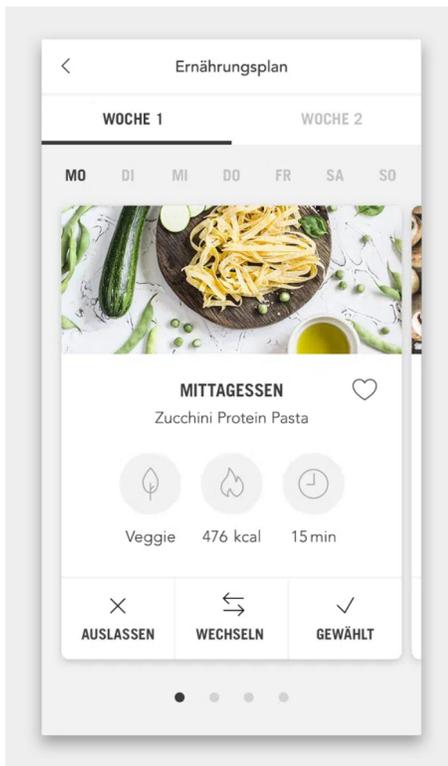
Hol dir jetzt dein **kostenloses Basen-Einsteigerpaket** mit:

- ✓ **Rezeptebuchlet (PDF)** – „Von Frühstück bis Grill – basisch genießen“
- ✓ **Mini-Videokurs: Basen Guide** (Schnupperkurs)
- ✓ **3 Basen-Audios** für Einsteiger
- ✓ **PDFs:**
 - Die größten Übersäuerungsanzeichen
 - Die größten Säurebildner
 - Dein Basentyp
- ✓ **Kleiner Detox-Guide**

➔ [**Jetzt gratis downloaden**](#)

✨ Lust auf gesunde Rezepte inklusive Einkaufslisten? ✨

In meinen exklusiven - ganz individuellen - 12-Monats-Rezeptplänen findest du:



- 12 Monate leckere gesunde Rezepte - für den Alltag oder zum Abnehmen
- Einkaufslisten, die dir Zeit sparen
- Ein Onlinekurs für mehr Gesundheitswissen im Alltag und Genuss ohne Verzicht

Und das Beste: Viele **Krankenkassen erstatten** die Pläne! Gib einfach deine Krankenkasse unter www.rezeptplaene.de ein und schau nach, unter welchen Bedingungen und ob bzw. wieviel dir erstattet wird.

Hol dir jetzt deine Rezeptpläne und mach gesundes Essen endlich einfach.

Preisgekrönt:
Krankenkassen geben dir bis zu 100% der Kosten zurück

BIS 100% CASHBACK
NACH 5 ZB SGB I

Unser zertifizierter Ernährungsplaner ist als Gesundheitskurs so gut, dass die meisten Krankenkassen in Deutschland 100% der Kosten erstatten.

So viel zahlt deine Krankenkasse

Mehr zu Imke Kleinert



Mach auch du es dir einfach und lebe einen gesunden basischen Lifestyle in Leichtigkeit.

Als Autorin habe ich mehrere Bücher zur basenreichen Ernährung veröffentlicht sowie ein Online Training entwickelt.

Mit meinen Kooperationspartnern entwickle ich zudem gerne neue Ideen sowie Projekte oder schreibe für Onlinemagazine (MyPfadfinder). In meinen Coachings zur basischen Ernährung kombiniere ich Mentaltraining, um gesunde Essgewohnheiten oder das Abnehmvorhaben zu unterstützen.

Hast Du Fragen an mich? Dann schreibe mir doch einfach eine Email oder buche direkt ein [Beratungsgespräch](#). Ich freue mich auf Dich!

Mehr über meinen basischen Weg findest du auch hier: [Mein basischer Weg](#)

Viele Grüße

Imke Kleinert

Autorin, Hypnoocoach, zert. Ernährungsberater
www.imkekleinert.de

Impressum

Imke Kleinert
c/o RA Matutis
Berliner Straße 57
14467 Potsdam

E-Mail: info@imkekleinert.de
Telefon: 0178 5530962
Website: <https://imkekleinert.de/>

Verantwortlich für redaktionelle Inhalte
Imke Kleinert

Von der Umsatzsteuer gemäß § 19 Umsatzsteuergesetz befreit.

Haftung für Links

Externe Links unserer Internetseite führen zu Inhalten fremder Anbieter. Für diese Inhalte ist allein der jeweilige Anbieter verantwortlich. Bei bekannt werden von Rechtsverletzungen werden diese Links umgehend entfernt.