



# Basisch im Überblick

---



## Basisch durch den Tag



## Lebensmittelgruppen

<b>Basenbildner / Basenüberschüssige Lebensmittel</b>	<b>Säurebildner</b>
<b>Obst, Gemüse, Salate, Kräuter, Kartoffeln, Mandeln, Nüsse, Avocados, glutenfreie Pflanzen, Urgetreide, Keimlinge, Sprossen, Maronen, Honig, pflanzliche Getränke, Kräutertees, Brottrunk</b>	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.

## Bonus

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

- ✓ **Rezeptebooklet (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\*\*](#)

## Wenn du merkst, du brauchst mehr:

Vielleicht spürst du, dass diese kleinen Impulse dir guttun und gleichzeitig wünschst du dir mehr Orientierung. Dafür gibt es den „Flow-Guide“. Er ist für dich, wenn du dich in einem der folgenden Gedanken wiederfindest:

- „Ich möchte besser verstehen, warum ich so reagiere, wie ich reagiere.“
- „Ich will mein Essverhalten und Stressmomente bewusster wahrnehmen.“
- „Ich brauche einfache, klare Schritte, die ich wirklich in meinen Alltag integrieren kann.“



**Der Flow-Guide unterstützt dich dabei,**

- **bewusster mit deinem Nervensystem umzugehen,**
- **innere Muster klarer zu erkennen,**
- **dich im Alltag leichter zu regulieren,**
- **und stimmigere Entscheidungen zu treffen.**

Alles ohne Druck – aber mit einer liebevollen Struktur, die dich Schritt für Schritt begleitet. Eine zusätzliche 11 Tage Challenge begleitet dich Tag für Tag. Viele berichten, dass sie (Erfahrungen sind individuell):

- mehr Ruhe wahrnehmen
- Stressmomente früher erkennen
- ihr Essverhalten entspannter erleben
- klarer mit sich umgehen

Wenn du möchtest, kannst du den Flow-Guide hier entdecken:

-> [\*\*Flow-Guide – Raus aus der Anspannung\*\*](#)

Eine Begleitung, die dich darin unterstützt, wieder mehr bei dir anzukommen.

Ich freue mich auf dich.

Viele Grüße, Imke



## 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](http://www.imkekleinert.de)

## Impressum

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

E-Mail: [info@imkekleinert.de](mailto: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.