

## übersäuernd

Kaffee  
Zucker, süßes  
Weißmehlprodukte  
tierisches Eiweiß  
Fastfood  
Fertigkost  
Mikrowellengerichte  
Cola, Limonade  
Alkohol  
Drogen  
Tabletten  
rauchen  
Streit  
Stress  
Ängste  
fernsehen (über 2 Stunden)  
lange Computernutzung  
zu wenig Schlaf  
Ärger  
negative Gedanken  
giftige Emotionen  
Elektrosmog  
Verstrahlung  
Selbstverleugnung  
Kopflastigkeit

## basenbildend

gutes Wasser  
Rohkost  
Müsli  
frisches Gemüse  
Salate  
Kräuterwürzung  
mit Liebe kochen  
Kräutertees  
reifes Obst  
frischgepresste Säfte  
wandern  
bewusst atmen  
lachen, Freude  
Entspannung  
Liebe  
radeln, Sport  
Natur  
erholsamer Schlaf  
Meditation  
Bewusstsein  
natürlich leben  
natürlich wohnen  
Sonne genießen  
Selbstfindung  
ins Herz kommen