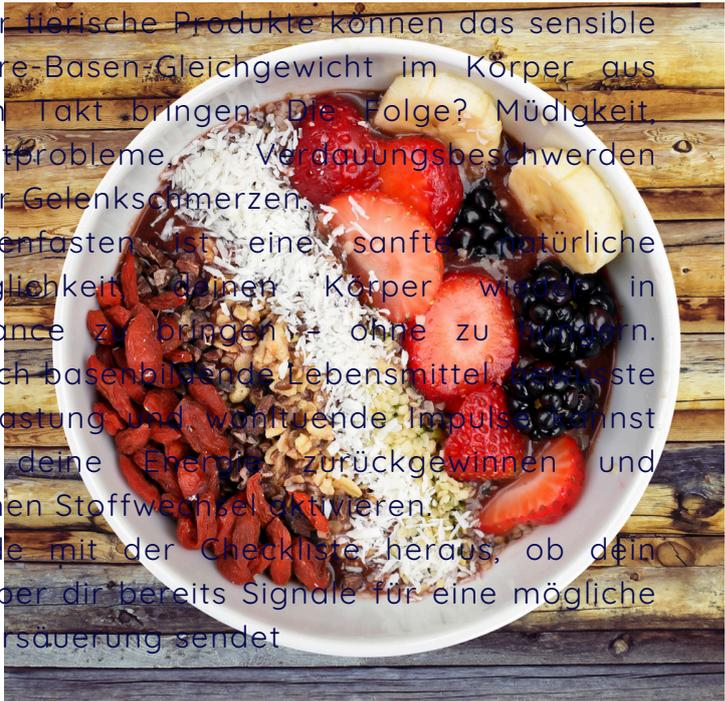


# BASENFASTEN

*Bin ich sauer? - Deine persönliche Checkliste zur Übersäuerung*

## WARUM BASENFASTEN?



Unser moderner Alltag bringt oft mehr Säure als Balance: Stress, zu viel Kaffee, Zucker oder tierische Produkte können das sensible Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper aus dem Takt bringen. Die Folge? Müdigkeit, Hautprobleme, Verdauungsbeschwerden oder Gelenkschmerzen. Basenfasten ist eine sanfte, natürliche Möglichkeit, deinen Körper wieder in Balance zu bringen – ohne zu hungern. Durch basenbildende Lebensmittel, gezielte Entlastung und wohltuende Impulse kannst du deine Energie zurückgewinnen und deinen Stoffwechsel aktivieren. Finde mit der Checkliste heraus, ob dein Körper dir bereits Signale für eine mögliche Übersäuerung sendet.

# BASENFASTEN

## Deine persönliche Checkliste zur Übersäuerung

### ERKENNE DIE ANZEICHEN FÜR EIN GESTÖRTES SÄURE-BASEN- GLEICHGEWICHT

#### 🧠 Allgemeines Wohlbefinden

- Ich fühle mich morgens oft müde, obwohl ich ausreichend geschlafen habe
- Ich habe häufig Kopfschmerzen oder Konzentrationsprobleme
- Ich bin oft gereizt, unruhig oder innerlich angespannt
- Ich schlafe unruhig oder wache nachts häufig auf
- Ich fühle mich oft überfordert und „aus dem Gleichgewicht“

#### 🌿 Haut, Haare & Nägel

- Meine Haut neigt zu Unreinheiten, Trockenheit oder Ekzemen
- Ich habe brüchige Nägel oder Haarausfall
- Ich habe fahle, blasse oder gereizte Haut

#### 🦴 Bewegungsapparat

- Ich habe regelmäßig Muskel- oder Gelenkbeschwerden
- Ich neige zu Verspannungen, Rückenschmerzen oder Muskelkrämpfen
- Ich habe chronische Entzündungen oder rheumatische Beschwerden

#### 🥬 Ernährung & Verdauung

- Ich esse häufig Fleisch, Wurst, Käse, Weißmehl oder Zucker
- Ich trinke täglich Kaffee, Softdrinks oder Alkohol
- Ich esse selten frisches Obst, Gemüse oder Salat
- Ich habe öfter Blähungen, Sodbrennen oder Verdauungsbeschwerden
- Ich neige zu Heißhunger oder Appetit auf Süßes/Salziges
- Ich habe unregelmäßigen oder harten Stuhlgang

#### 🧬 Lebensstil

- Ich trinke weniger als 1,5 Liter stilles Wasser pro Tag
- Ich bewege mich wenig an der frischen Luft
- Ich rauche oder lebe in einer belasteten Umgebung
- Ich nehme regelmäßig Medikamente ein



## AUSWERTUNG

- ✓ 0-4 Kreuze: Dein Säure-Basen-Haushalt ist vermutlich stabil. Weiter so!
- ⚠ 5-9 Kreuze: Erste Anzeichen eines Ungleichgewichts – dein Körper wünscht sich Balance.
- ! 10-14 Kreuze: Wahrscheinlich liegt bereits eine Übersäuerung vor. Zeit für bewusste Entlastung!
- 🚫 15 oder mehr Kreuze: Dein Körper könnte deutlich belastet sein. Basenfasten ist jetzt besonders empfehlenswert!

## DEIN WERT:

Basenfasten ist eine kraftvolle Methode, um Körper und Geist zu entlasten und deine Gesundheit nachhaltig zu verbessern. Es hilft dir nicht nur, deinen Säure-Basen-Haushalt zu regulieren, sondern unterstützt auch deine Entgiftung, fördert deine Verdauung und verleiht dir neue Energie. Ob in der Gruppe oder individuell – ich begleite dich auf deinem Weg zu einem gesünderen und vitaleren Leben.



## BIST DU BEREIT FÜR DEINEN NEUSTART?

✉ Du willst regelmäßig Gesundheitsimpulse direkt aufs Handy?

Dann hol dir jetzt meinen kostenlosen Infolyer "1 Tag Darmgesund leben" + Tipps rund um Darm, Basen & Balance inkl. Rezepten via WhatsApp!

✉ Schreib mir „Impulse“ und du bekommst alle Infos direkt aufs Handy!



☎ 0155 | 639 523 05  
✉ info@mandyanding.de  
🌐 www.mandy-anding.de