

Sauer	Neutral	Basisch
<p align="center">Lebensmittel (selten und wenig davon essen, trinken)</p>	<p align="center">Lebensmittel (auch hiervon nicht zuviel essen, trinken)</p>	<p align="center">Lebensmittel (unbedenklich)</p>
<p>Fleisch und Wurst: vor allem Rind-, Kalb- und Schweinefleisch, Kaninchen, sowie Leber</p> <p>Bei Geflügel vor allem Gänsefleisch</p> <p>Alle Seefische und Meeresfrüchte, sowie Kaviar</p> <p>Bei Süßwasserfischen: Forelle, Hering</p> <p>Handelsübliche (Kuh-) Milch und Milchprodukte, wie z.B. Hartkäse, Schmelzkäse, Quark</p> <p>Weissmehlprodukte, wie z.B. Weissbrot, Brötchen, Kuchen</p> <p>Erdnüsse, Paranüsse, Walnüsse</p> <p>ungeschälter (brauner) Reis, Haferflocken</p> <p>Spätzle</p> <p>Eigelb, saure Sahne</p> <p>unreifes Obst, Obstkonserven, unreife Tomaten</p> <p>Gemüse- und Fleischkonserven</p>	<p>Bei Geflügel: Enten-, Hühner- und Putenfleisch</p> <p>Bei Fischen: Aal, Dorsch, Kabeljau, Lachs, Austern</p> <p>Eiweiss, ganz Eier, Butter, süsse Sahne</p> <p>Rohmilch, Buttermilch, Molke, Kefir, Joghurt</p> <p>Hüttenkäse, Ziegenmilch u. -käse, Schafsmilch u. -käse</p> <p>Getreidebratlinge, Vollkorngetreideprodukte</p> <p>Nudeln (ausser Spätzle)</p> <p>Bei Getreide: geschälter (weisser) Reis, Buchweizen, Hirse, Linsen, Dinkel (Grünkern), Mais</p> <p>Bei Gemüse: weisse Bohnen, Spargel, Wirsing, Grünkohl, Rosenkohl</p> <p>verpackter Tofu, Sojaprodukte</p> <p>Bei Obst: Erdbeeren, Preiselbeeren, Äpfel, Johannisbeeren, Kirschen, Birnen, Ananas</p>	<p>Alle Salate und Kräuter - vor allem Gurke, Löwenzahn, Petersilie, Basilikum</p> <p>Die meisten Gemüse (auch tiefgekühlt) - vor allem aber: Tomaten, Avocados, Karotten (am besten gekochte), rote Beete (Rüben), schwarzer Rettich, Spinat, Sellerie, grüne Bohnen, Kartoffeln</p> <p>Sprossen und Keimlinge</p> <p>Algen und hochwertige Sojaprodukte</p> <p>sonnengereiftes Obst, vor allem Feigen, reife Trauben, Orangen, Zitronen und Bananen</p> <p>Rosinen, Korinthen</p> <p>pflanzliche Brotaufstriche (Margarine)</p> <p>Sojamargarine (bei häufiger Verwendung von Soja bitte mit dem Arzt besprechen!)</p> <p>kaltgepresste Öle und Fette (Olivenöl)</p> <p>Essig, Zitronensaft</p> <p>frische Obst- und Gemüsesäfte</p>

<p>gehärtete Fette</p> <p>Zucker, Süßwaren, Schokolade</p> <p>alle kohlenensäurehaltigen Getränke: also Limonaden, Cola-Getränke, Fruchtnektare, sprudelndes Mineralwasser</p> <p>Rotwein, Sekt, Hefeweizenbier, hochprozentiger Alkohol</p> <p>Kaffee, Kakao, schwarzer Tee, Nikotin</p>	<p>Haselnüsse, Mandeln</p> <p>kalt geschleuderter Honig</p> <p>Ahornsirup, Birnendicksaft, sowie wenig industrielle 100%-Fruchtsäfte</p> <p>stilles Mineralwasser</p> <p>Weisswein, Bier (ausser Hefeweizen)</p>	<p>Kräutertee</p> <p>Basenpulver, bzw. Bullrich-Salz oder Kaiser Natron aus der Apotheke - dort erhält man auch die PH-Indikator-Stäbchen für die Säuremessung im Urin</p>
Körperpflege / Medizin	Körperpflege / Medizin	Körperpflege / Medizin
<p>alle gängigen Körperpflegeprodukte und Kosmetika</p> <p>alle üblichen Medikamente</p>	<p>Körperpflegeprodukte und Kosmetik auf Seifenbasis ((auf 5,5, PH-Wert achten - er entspricht dem natürlichen Säureschutzmantel der Haut.)</p>	<p>basische Körperpflegeprodukte und Kosmetik (Bei starker Übersäuerung wirken Produkte ab einem PH-Wert von 7 basisch regulierend)</p> <p>biologisch gewonnene Vitamin- und Mineralstoffpräparate</p>
psychisch	psychisch	psychisch
<p>Probleme, Depressionen</p> <p>Stress, Ärger, Streit, ungelöste Konflikte (latent gereizt, bzw 'sauer' sein)</p> <p>ungerechte Kritik</p> <p>Arbeits-, Berufsfrust, Mobbing</p> <p>Mangel an Freunden, bzw. Kontaktarmut</p>	<p>kreative Konfliktlösung</p> <p>innere Ausgeglichenheit</p> <p>harmonischer Alltag</p> <p>ausreichende Ruhephasen</p> <p>Fantasie entwickeln, zulassen</p>	<p>Selbstbewusstsein</p> <p>Liebe geben, bzw. gerne erhalten</p> <p>Zustand des Verliebtseins, des Glücks, der inneren Zufriedenheit</p> <p>Lebenslust, Zufriedenheit</p> <p>Erfolgslebnisse, Lob, Anerkennung</p>

<p>Selbst- und/oder Fremdhass</p> <p>quälende Selbstvorwürfe</p> <p>innere Unzufriedenheit, Kontrollzwang</p> <p>unbefriedigende Beziehung</p> <p>Mangel an Zuwendung</p> <p>Scheuklappendenken und -handeln</p> <p>sich abgelehnt oder ungeliebt fühlen</p> <p>einem Gruppen- oder anderem Zwang ausgeliefert sein, bzw. sich so fühlen</p>	<p>Nehmen, ebenso wie Geben können</p> <p>Nein, ebenso wie Ja sagen können</p> <p>ausreichende Freizeitaktivitäten</p> <p>sich selbst Geschenke machen</p> <p>sich hin und wieder verwöhnen (lassen)</p> <p>gerne für Freunde da sein</p> <p>Kontaktmangel schnell erkennen und versuchen zu beheben</p> <p>gesunde Abgrenzung schaffen, bzw. eigene Grenzen erkennen</p>	<p>schöpferische Handlungen und Hobbies</p> <p>befriedigender Gelderwerb</p> <p>ausreichender, bestätigender Freundeskreis</p> <p>Eigeninitiative</p> <p>ungetrübte und freudige Lernfähigkeit</p> <p>offen für Kritik und Selbsteinsicht</p> <p>oft lachen können, auch über sich selbst</p> <p>Souveränität in Bezug auf Ablehnung oder Ausgrenzung</p>
<p>physisch</p>	<p>physisch</p>	<p>physisch</p>
<p>wenig Schlaf</p> <p>unbefriedigend empfundenen Sexleben</p> <p>Bewegungsmangel</p> <p>Leistungssport</p> <p>Leistungsstress</p>	<p>Spaziergänge</p> <p>Frischlucht</p> <p>Sex unbekümmert, bzw. unbelastet erleben</p> <p>genügend Bewegung, tanzen</p> <p>Musik hören, spielen</p>	<p>ausreichender Schlaf</p> <p>erfülltes Sexualleben</p> <p>aktive und bewusste Bewegung</p> <p>Gymnastik, Yoga</p> <p>regelmässiger stressfreier Sport</p>