



Empfehlungen

Karotten, Sellerie, Pastinaken, Tomaten, Jungzwiebeln, Zwiebeln, Knoblauch, **Kartoffeln**, Spinat, Mangold, Champignons, Sauerkraut, Rotkraut, Blattsalate (Radicchio!ⁱ), Chinakohl, Brokkoli, Zucchini

Äpfel, Birnen, Bananen, Orangen, Mandarinen, Beeren (TK Beeren)

Löwenzahntee, Brennnesseltee, Schafgarbentee, 7 x 7 Kräutertee von Jentschura

Getreidekaffee (zB Dinkelkaffee, Löwenzahnwurzel)

Knoblauch, Salz, Pfeffer, Kümmel, etc.

Frische Kräuter wie Löwenzahn, Brennnessel, Bärlauch, Schnittlauch, Petersilie

Getrocknete Kräutermischungen z.B. Sonnentor, Jentschura

Erdmandelflocken, gekeimte Getreideflocken, Hirse, Buchweizen, Gekeimte Nudeln, gekeimter Reis

Olivenöl, Leinöl, Rapsöl, Kokosöl (Öl ziehen)

Natron, spezielle Badesalze für Basenbäder, Hirschseife

Bittersalz oder Glaubersalz bzw. andere Mittel zur Darmentleerung, Bittertropfen

Wärmeflasche, Handtücher, Stoffwindeln, Zungenschaber, Trockenbürste bzw. Massagebürste/Massagehandschuh, Einlaufgerät (optional)

Tipp

Die meisten Lebensmittel bekommt man im normalen Lebensmittelmarkt.

Weitere Bezugsquellen für Utensilien sind: DM, Müller, Denn's Biomarkt, Martin Reformstark, Gesünder Leben oder Apotheke

Es besteht auch die Möglichkeit fertige Basenfastenpakete für eine Woche zu bestellen: zB bei der Firma **Wacker** <https://bleibwacker.com/>

ⁱ Aufgrund der Bitterstoffe besonders ideal

