



Unerklärliche Müdigkeit  
Schlapper Kreislauf  
Keine innere Kraft  
Keine Ausdauer  
Sinkende Leistung ... und alles ohne erkennbaren Grund...

Nacken- und Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen, Blähungen, saures Aufstoßen, Herzjagen, Erschöpfung und Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Juckreiz und Wallungen, Magenschleimhautentzündungen, Verdauungsschwäche bis hin zu depressiven Verstimmungen uvm.

Muss das sein?

Eines vorweg: Die Säuren, um die es hier geht, haben nichts mit dem sauren Geschmack eines Apfels oder einer Zitrone zu tun. Sondern es geht um mineralstoffarme Lebensmittel, die den Körper auslaugen. Säuren und Basen sind Gegenspieler im Körper und können sich gegenseitig neutralisieren. Für ein ausgewogenes Innenleben brauchen wir allerdings beides. Um Säuren müssen wir uns nicht kümmern, denn die produzieren wir ständig selbst. Um Säuren zu neutralisieren und auszuscheiden, müssen wir mehr Basen aufnehmen. Basenhaltige Lebensmittel sind solche, die viele Mineralsalze enthalten. Sie sind in Obst, Gemüse und Salaten. Was aber machen wir? Wir essen säurebildende Nahrungsmittel:

der Sonntagsbraten, die Currywurst, süße Riegel, Weißbrot und außerdem zu viel Alkohol, Zigaretten und Kaffee.

Mit all diesen Lebensmitteln und Genussgiften führen wir dem Körper weitere Säure hinzu. Weil er davon zu viel bekommt, lagert er sie schnell ab: Zuerst im Bindegewebe und dann in den Knorpelschichten. Dies raubt dem Körper Energie. Sie merken das an schlaffen Gesichtskonturen und später an Gelenk- und Muskelbeschwerden. Hält die Übersäuerung an, versucht der Körper über seine Mineralstoffreserven in Knochen und Zähnen die Säuren zu neutralisieren. Dies begünstigt auf lange Sicht eine Osteoporose. Mit einer basenreichen Ernährung, unterstützt durch basenbildende Mineralsalze wie Baso Sana können Sie vorbeugen. Eine Studie hat ergeben, dass Patienten, die 3 mal täglich ein Basenpulverpräparat einnahmen, eine Normalisierung der Leber um 75 % erzielten, die am Anfang zu 80 % vergrößert war. Der Blutdruck sank, die Stressanpassung wurde wesentlich verbessert, ebenso Fitness und die gute Laune.

**Dr. med.**  
**Dominik Stehle**  
**Sportmedizin**  
**Chirotherapie**  
**Ernährungsmedizin**

Markt 15 · 24306 Plön  
Tel. 04522 2282  
Fax 04522 2249

info@dr-stehle.de  
www.dr-stehle.de

**Sprechzeiten:**  
Mo. bis Fr. 8-13 Uhr  
Mo. und Do. 17-19 Uhr

**Bankverbindung:**  
Kto.: 0203420108  
BLZ: 210 906 619  
Deutsche Ärzte- und  
Apothekerbank Kiel



### **Basenbildende Lebensmittel:**

alle Sorten Obst  
Trockenobst  
alle Sorten Gemüse  
Salate  
Kräuter  
Frische Sprossen  
Milchprodukte außer Quark  
Kanne Brottrunk  
Quellwasser  
Verdünnte Kräutertees

### **Säurebildende Lebensmittel und Faktoren:**

Fleisch, Wurstwaren, Schinken  
alle Fische und Schalentiere  
alle Käsesorten  
Ei, Eiweiß  
Senf und Essig  
Hülsenfrüchte  
alle Weißmehlprodukte auch graue Brötchen  
Teigwaren  
geschälte und polierte Getreide  
polierter Reis  
gehärtete, raffinierte Fette und Öle, billige Salatöle  
Margarine  
kohlenstoffhaltige Getränke  
Softdrinks wie Limonaden, Cola  
Bohnenkaffee  
Schwarzer Tee  
Früchtetee  
Alkohol  
Fertigprodukte, die Säurebildner enthalten  
alle Süßigkeiten, insbesondere die mit Fabrikzucker hergestellten  
Eis

### **Weitere Säurebildner:**

Stress, Ärger, Wut, Angst  
Geschäftssessen  
Bewegungsmangel  
Elektrosmog, Leistungssport, Schlafmangel

**Dr. med.  
Dominik Stehle**  
**Sportmedizin  
Chirotherapie  
Ernährungsmedizin**

Markt 15 · 24306 Plön  
Tel. 04522 2282  
Fax 04522 2249

info@dr-stehle.de  
www.dr-stehle.de

**Sprechzeiten:**  
Mo. bis Fr. 8-13 Uhr  
Mo. und Do. 17-19 Uhr

**Bankverbindung:**  
Kto.: 0203420108  
BLZ: 210 906 619  
Deutsche Ärzte- und  
Apothekerbank Kiel



## **Die Empfehlung aus unserem Gesundheitscenter Fit and Balanced:**

Baso Sana                    4x1-2 Kps.  
Vital plus Kräuter      1–2 Tassen  
Probiotischer Joghurt 150 g tgl.

### **Baso Sana**

besteht aus natürlichen konzentrierten basischen Mineralstoffen. Die Einnahme sollte 1-2 Stunden nach dem Essen erfolgen, um die zur Verdauung notwendige Salzsäure nicht zu neutralisieren. Basische Mineralstoffe helfen schonend die Übersäuerung des Körpers abzubauen. Eine Kur dauert mindestens 3 Monate.

### **Vital plus Kräuter**

basische Kräuterbrühe mit vielen zusätzlichen Vitaminen.

### **Probiotischer Joghurt**

Hergestellt aus 6 verschiedenen Bakterienkulturen zur Regeneration der Darmflora, dem größten Immunsystem des Körpers.

Wir wünschen Ihnen eine gute Besserung!

**Dr. med.  
Dominik Stehle**  
**Sportmedizin**  
**Chirotherapie**  
**Ernährungsmedizin**

Markt 15 · 24306 Plön  
Tel. 04522 2282  
Fax 04522 2249

info@dr-stehle.de  
www.dr-stehle.de

**Sprechzeiten:**  
Mo. bis Fr. 8-13 Uhr  
Mo. und Do. 17-19 Uhr

**Bankverbindung:**  
Kto.: 0203420108  
BLZ: 210 906 619  
Deutsche Ärzte- und  
Apothekerbank Kiel