Rezensionen von Buchtips.net

Maria Lohmann: Der Basen-Doktor

Buchinfos

Verlag:	Trias Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Gesundheit
ISBN-13:	978-3-8304-3693-5 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	2,74 Euro (Stand: 21. August 2025)

Maria Lohmann, Heilpraktikerin, Medizinjournalistin und Buchautorin, bietet LeserInnen mit ihrem Buch "Der Basen-Doktor" gezielte Hilfe bei den diversen Erkrankungen und Beschwerden. Egal ob mal der Kopf wehtut, die Muskel schmerzen oder die Verdauung nicht funktioniert - mit dem Behandlungsplan aus der Basenküche befindet man sich auf dem richtigen Weg! In dem vorliegenden Buch präsentiert Maria Lohmann, wie mit der Basenküche 35 Erkrankungen entgegengewirkt werden kann. Sie geht auf die Soforthilfe bei akuten Beschwerden ein, bietet LeserInnen aber auch Tipps, um die langfristige Ernährungsumstellung zu erzielen.

Inhaltlich geht die Autorin u.a. auf folgende Themen ein: Säure-Basen-Haushalt, Basenernährung, gezielte Basenernährung bei Beschwerden (u.a. bei Blähungen, Reizdarm, Rheuma, Schlafstörungen). Sie präsentiert zahlreiche Rezepte aus der Basenküche - Frühstück, Salate, Suppen, Gemüse und Hauptgerichte. Zudem wirft Lohmann auch einen Blick auf die richtige Anwendung von Schüßler-Salzen, denn mit diesen kann der Organismus beim Wechsel von sauren in den basischen Bereich unterstützt werden. LeserInnen finden ebenso Hinweise zur Basisapotheke und Entlastungstagen (Basis-Basenwoche, einzelne Entlastungstage, intensive Entsäuerungskur).

Empfehlenswert für alle, die einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt erreichen möchten.

8 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lucie Rambauske-Martinek, Dr.
[08. Oktober 2011]