



---

# BASICS

---

Die Wacker-Methode

# Was ist Basenfasten?

---

Basenfasten – die Wacker-Methode® ist der freiwillige Verzicht auf alle Säurebildner aus der Nahrung für einen begrenzten Zeitraum. Beim Basenfasten darf also gegessen werden – alles, was der Körper basisch verstoffwechseln kann. Im Wesentlichen sind das Obst, Gemüse, Kräuter und Keimlinge. Dadurch wird der Stoffwechsel entlastet.

Basenfasten ist also eine milde Form des Fastens und damit ausgesprochen alltagstauglich. Das kommt natürlich all den Fastenwilligen entgegen, die zu heftigen Heilkrise neigen. Basenfasten wird viel besser vertragen als traditionelles Fasten und lässt sich leicht in jeden noch so stressigen Alltag einbauen. Fasten ist der freiwillige Verzicht auf Nahrungsaufnahme für einen begrenzten Zeitraum.

**Fasten gehört zu den ältesten Naturheilverfahren der Menschheit.**

Doch nicht nur der völlige Verzicht auf Nahrung, sondern bereits der Verzicht auf säure-

bildende Nahrungsmittel führt zu Entlastung, Entsäuerung, Entgiftung und zu dem oft so sehnsüchtig gewünschten Gewichtsverlust. In all den Jahren, in denen wir zahlreiche Erfahrungen mit der Methode Basenfasten gesammelt haben, wurde deutlich, dass es genügt, für eine begrenzte Zeit alle sauer wirkenden Nahrungsmittel vom Speiseplan zu streichen, um einen deutlichen Entschlackungseffekt zu erzielen. Doch fastet oder basenfastet man nur der überflüssigen Pfunde wegen?

## **Fasten zur Reinigung und Entlastung**

In allen großen Kulturen finden wir Hinweise auf das Fasten, meist in Kombination mit Darmreinigung. Fasten hat eine lange Tradition. Bereits der Pharao als politisches und religiöses Oberhaupt im alten Ägypten fastete immer vor wichtigen Entscheidungen, um sein Urteil in Ruhe und in geistiger Klarheit zu fällen. Auch Jesus fastete 40 Tage in der Wüste. Aus nachchristlicher Zeit gibt es aber auch Hinweise auf das sogenannte Sühnefasten, um Buße zu tun. Der große Naturarzt Paracelsus (Theophrastus Bombastus von Hohenheim, 1493–1541) sah im Fasten den Weg, seinem »inneren Arzt«, dem Archaeus paracelsi, wieder Raum zum Tätigwerden zu geben. Fasten war für ihn eine wichtige Voraussetzung dafür, wieder gesund zu werden. Dieser Archaeus paracelsi ist

nichts anderes als das, was 250 Jahre später Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, die Selbstheilungskräfte nannte. Heute sprechen wir von den Regulationskräften und meinen damit unsere Selbstheilungskräfte.

Aber wie immer wir es auch nennen, an der Bedeutung des Fastens für unsere Gesundheit hat sich seit Paracelsus' Zeiten absolut nichts geändert.

Fasten bedeutet Entlastung des Stoffwechsels und des gesamten Organismus. Im 20. Jahrhundert haben viele Therapeuten – Dr. Norman Walker, Prof. Arnold Ehret, Dr. med. F. X. Mayr und vor allem Dr. med. Otto Buchinger – dazu beigetragen, Fasten wieder gesellschaftsfähig zu machen. Die Bedeutung solcher Entlastungskuren in einer Zeit, in der chronische Krankheiten in dramatischer Weise zunehmen, kann nicht genug betont werden.

### *Fasten entlastet*

Fasten – der freiwillige Verzicht auf Nahrungsaufnahme für einen begrenzten Zeitraum – gehört zu den bewährtesten Methoden, seine Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen. Durch den Verzicht auf Nahrung wird der Stoffwechsel entlastet, denn er muss sich nicht um die Verdauung der zugeführten Nahrung kümmern.

**Wenn keine Nahrung zugeführt wird, kann der Stoffwechsel diese Zeit nutzen und »Atlasten« entsorgen – Stoffe, die aufgrund des ständigen Überangebots an Nahrung nicht abtransportiert werden konnten.**

Der Stoffwechsel hat allerdings auch dann eine Menge Arbeit zu verrichten, wenn wir nichts essen. Alle körperlichen Vorgänge – wenn wir uns bewegen, wenn wir denken, wenn wir atmen – erfordern Stoffwechsellarbeit, bei der ständig, vor allem nachts, viele Abfallprodukte anfallen. Wie neuere Forschungen belegen, handelt es sich bei den in der Nacht gebildeten Abfallstoffen des Stoffwechsels zu über 90% um Säuren. Wenn wir über einen längeren Zeitraum zu viel – meist Säurebildner – essen, dann können nicht alle anfallenden Abfallprodukte ausgeschieden werden. Diese zurückgebliebenen Abfallprodukte werden zwischengelagert. Während des Fastens können diese

Abfallprodukte wieder ausgeschieden werden, weil nicht ständig etwas Neues aus der Nahrung nachrückt.

**Eine Fastenkur bildet die optimale Grundlage für den Erfolg jeder Therapie.**

Dennoch rückte die Bedeutung des Fastens angesichts der modernen Apparatedizin immer mehr in den Hintergrund. Sicher haben viele Therapeuten und Patienten gehofft, dass es bequemere Wege gibt, gesund zu bleiben. In Zeiten zunehmender Nebenwirkungen moderner Medizin und Medikamente und der Kostenexplosion im Gesundheitswesen kann man jedenfalls davon ausgehen, dass Fasten die kostengünstigste Therapiemethode ist, die wir kennen.

So führt allein das Weglassen von Nahrung zu einer enormen Entlastung des Organismus. Besonders der Verdauungstrakt wird während einer Fastenkur entlastet. Ein entlasteter Organismus ist neuen Herausforderungen, seien sie körperlicher oder seelischer Natur, besser gewachsen.

Der schnellere Abtransport verbrauchter Stoffwechselprodukte beim Fasten kann völlig problemlos verlaufen, es kann aber auch zu einem »Zuviel« an Abtransport kommen und der Fastende zeigt sogenannte Heilreaktionen, z.B. Kopfschmerzen, Schwindel, Blutdruckabfall. Diese Reaktionen sind meist auf 1 oder 2 Tage beschränkt. Bei Menschen, die an Allergien oder an anderen chronischen Erkrankungen leiden, können diese Heilreaktionen so heftig sein, dass sie die Fastenwoche abbrechen müssen. Meist äußern sich die Heilreaktionen in einer Verstärkung der allergischen Symptome, was besonders bei Asthma sehr unangenehm ist. Nicht ohne

## Symptome in der Fastenzeit

Nicht jede körperliche oder seelische Reaktion, die Sie während der Fasten- oder Basenfastenzeit beobachten, ist eine Heilreaktion. So kann ein Ziehen in der Nierengegend, das der Fastende für eine Entsäuerungsreaktion hält, auch eine Reizung oder Entzündung

des Ischiasnervs und entsprechend behandlungsbedürftig sein. Basenfasten kann dennoch weitergeführt werden, denn die basische Kost entlastet und wirkt antientzündlich. Wenn daher während des Basenfastens Ihnen bislang unbekannt Beschwerden auftreten, raten wir immer, einen Arzt aufzusuchen.

Grund raten erfahrene Fastenärzte zu einer stationären Fastenkur, wenn man chronisch krank ist. Viele Kliniken und Kurhäuser bieten stationäre Fastenkuren an – so die Klinik Buchinger in Bad Pyrmont. Wer lieber zu Hause fasten möchte, für den ist Basenfasten eine echte Alternative.

### Basenfasten – Entlastung mit Genuss

Basenfasten – die Wacker-Methode® ist eine milde Variante des klassischen Fastens. Bei dieser Fastenart ist Essen erlaubt – und zwar alles, was der Körper basisch verstoffwechseln kann. Dadurch läuft die Stoffwechsellage wie gewohnt weiter. Das hat den Vorteil, dass die Ausscheidung der oben beschriebenen Altlasten wesentlich langsamer und schonender abläuft. Somit kommt es beim Basenfasten nur in Ausnahmefällen zu Heilkrise.

Natürlich kommt es beim Basenfasten auch auf die Zusammensetzung und die Menge der Obst- und Gemüsesorten an. Ein Entlastungstag ist beim Basenfasten nicht unbedingt nötig. Auch gibt es kein Fastenbrechen. Fastenbrechen erfolgt üblicherweise mit einem Apfel, und der darf ja während der

gesamten Fastenzeit gegessen werden. Den Aufbautagen und der Ernährung nach dem Fasten – einer Ernährung im Säure-Basen-Gleichgewicht – wird dafür eine größere Bedeutung beigemessen.

Beim Basenfasten wird der Organismus wesentlich weniger strapaziert als beim traditionellen Heilfasten. Basenfasten geht zwar langsamer und schonender an die Ausscheidung von Giftstoffen heran – die Entsäuerung und Entgiftung, die durch 1 oder 2 Basenfastenwochen erreicht werden, ist jedoch genauso schnell und so effektiv wie bei einer radikaleren Methode. Basenfasten ist zudem viel leichter durchzuführen und vor allem für Allergiker und chronisch Kranke sehr gut verträglich. Denn sie dürfen alles essen, was im Organismus basisch verstoffwechselt wird, sie dürfen satt werden und sich wohlfühlen.

#### Säurebildner sind für die Zeit des Basenfastens tabu.

Nun, Säurebildner sind aber genau die Nahrungsmittel, die wir so lieben: Brot, Nudeln, Fleisch, Wurst, Schinken, Fisch, Käse, Süßes, Alkohol und Kaffee. Hilfe, das ist ja doch Fasten, mag so mancher denken. Denn was darf man da noch essen? Klingt ja langweilig. Keineswegs: Lassen Sie sich im Rezeptteil (Seite 208) überzeugen, dass das Weglassen der »leckeren« Säurebildner nicht dazu führt, dass Sie nur noch langweilige Gemüsegerichte essen dürfen. Basenbildner sind alles andere als langweilig, und es gibt köstliche, 100% basische Gerichte. Dadurch, dass gegessen werden darf, entstehen diese Hunger-

gefühle nicht, die beim Heilfasten in den ersten Tagen aufkommen können. Wer zum ersten Mal Basenfasten macht, ist oft überrascht, wie angenehm gesättigt man von reiner Basenkost sein kann, wie lecker eine Suppe ganz ohne Rahm schmeckt und wie wohl man sich dabei fühlt. Ein Teilnehmer meines letzten Kurses brachte es auf den Punkt: »Ich habe mich gefragt, was ich in dieser Woche vermisst habe; ich habe nichts gefunden ...« Viele meiner Fastenkurs Teilnehmer schwärmen so vom basischen Frühstück oder von anderen Basengerichten, dass sie diese nach der Fastenwoche in ihren Alltag integrieren.

Für Menschen, die an Allergien oder an Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden, hat das Weglassen der Säurebildner den großen Vorteil, dass die wichtigsten Nahrungsmittelallergene wie Kuhmilch, Weizen, Roggen und Zucker wegfallen und Basenfasten zudem histaminarm ist. Allein dadurch erleben viele Allergiker einen »Aha-Effekt«, denn die Entlastung, die durch das Weglassen eintritt, ist oft enorm. Da Milch, Käse, aber auch Getreide schleimbildend sind, ist vor allem für Pollenallergiker und Asthmatiker, aber auch für Menschen mit chronischer Bronchitis und chronischen Nasennebenhöhleninfekten oft eine sofortige Erleichterung durch das Basenfasten spürbar.

## Reset mit Basenfasten

Während der Basenfastenzeit werden dem Körper über die Nahrung keine Säurebildner zugeführt. Allein dadurch, dass der Säure-Input für 1–2 Wochen ausbleibt, kann der Stoffwechsel aufatmen und seine Säurelast beseitigen.

**Basenfasten senkt die Säurelast im Körper und entlastet damit den gesamten Organismus.**

Das ist vergleichbar mit dem »Märzen«, dem Frühjahrsputz, den viele Menschen traditionell zum Frühlingsbeginn im März machen. Doch halt – da werden Stimmen von strengen Naturwissenschaftlern laut, die sagen, der Körper brauche keinen Frühjahrsputz, er mache das ganz automatisch und ohne unsere Hilfe. Im Idealfall stimmt das sogar. Doch was ist ein Idealfall? Das wäre ein Mensch mit einer geringen

erblichen Gesundheitsvorbelastung, der nie zu viel isst, der immer Naturbelassenes mit viel Obst und Gemüse isst, der kaum Süßigkeiten nascht, keine Fertigmahlzeiten, der kaum Alkohol trinkt, nicht raucht, sich sehr viel bewegt und der keinen Stress hat. Kennen Sie einen solchen Menschen? Ich nicht.

Die Realität ist doch klar: Wir Menschen in den Industrienationen muten unserem Körper und leider auch unserer Seele täglich mehr zu, als sie zu verarbeiten im Stande sind. Und so entstehen die »Altlasten«. Oft wird in diesem Zusammenhang der Begriff »Schlacken« verwendet, was viele Mediziner gar nicht hören können und wollen.

### *Gibt es Schlacken?*

»Schlacke« bezeichnet ein Abfallprodukt, das bei der Verbrennung von Steinkohle und Koks anfällt – kein Wunder also, wenn Wissenschaftler diesen Begriff für Menschen nicht gerne anwenden. Doch auch beim menschlichen Stoffwechsel sprechen wir von »Verbrennung« der Nahrungsbestandteile, bei der Abfallstoffe entstehen, die im günstigen Fall ausgeschieden werden. Statt »Schlacken« sollte man vielleicht besser Ablagerungen oder Ausscheidungsprodukte des Stoffwechsels sagen. Das sind Stoffe, die der Organismus nicht weiterverwenden kann und eigentlich ausscheiden sollte, die aber im Körper zurückbleiben und dort zwischen- oder abgelagert werden, beispielsweise an den Arterienwänden, was zu Arteriosklerose führt, oder Harnsäureablagerungen in den Gelenken, was die gefürchteten Gichtanfälle auslöst.

Manche dieser »Schlacken« sind Säuren, beispielsweise die genannte Harnsäure, andere bestehen aus Eiweiß-Fett-Verbindungen, wieder andere sind Salze. So ging Ragnar



Berg, der Begründer der basenreichen Kost, davon aus, dass das Chlorid des Kochsalzes (Natriumchlorid) im Bindegewebe eingelagert wird und so zur vorzeitigen Alterung der Gewebe beiträgt. Viele Wissenschaftler sind zwar der Ansicht, dass es diese Schlacken oder Ablagerungen gar nicht gibt, da der Körper sich selbst entgiften kann und dies auch immer vollständig tut, unabhängig von der Belastung. Dass dies jedoch so nicht stimmen kann, belegen die Millionen von Menschen in den Industrienationen, deren Arterien durch Ablagerungen verhärtet sind, was den Blutdruck in die Höhe und die Herzen in die Enge treibt.

**AGE** (Advanced Glycation Endproducts) ist ein Sammelbegriff für verschiedene chemisch veränderte Eiweiße. Sie entstehen einerseits bei normalen Stoffwechselfvorgängen und vermehrt mit zunehmendem Alter. Sie entstehen aber auch in der Nahrung, und dies vor allem durch Grillen, Braten und Frittieren. Auch das Erhitzen von Nahrung, wie das Pasteurisieren, lässt vermehrt AGE entstehen. AGE haben unterschiedliche Molekülgrößen. Größere Moleküle können die Niere nicht passieren, und ältere Menschen haben eine eingeschränkte Fähigkeit zur Ausscheidung von AGE, da die Nierenfunktion im Alter nachlässt. Auch große Mengen an AGE, die durch die falsche Zubereitung von Nahrung entstehen, kann der Körper nicht ausschei-

den. AGE sammeln sich dann im Gewebe – manche binden sich dann an bestimmte Rezeptoren, was die Entstehung von Entzündungen in bestimmten Organbereichen begünstigt. Die Spätfolgen können sein: Alzheimer-Krankheit, Herz- Kreislaufkrankungen, Schlaganfall, Katarakt (Grauer Star) und Störung muskulärer Funktionen. AGE sind damit ein wichtiger Faktor für die Entstehung der sogenannten Zivilisationskrankheiten.

AGE sind sehr trügerisch, da sie ähnlich wie Geschmacksverstärker bewirken, dass die Lebensmittel angenehm riechen und schmecken. Aber es gibt eine einfache Methode, die Bildung von AGE zu vermindern: Bereiten Sie Ihre Gerichte mit dem Dampfgarer zu und vermeiden Sie Überhitzen und zu langes Kochen. Machen Sie um Gegrilltes und Gebratenes einen großen Bogen. Und: Bei Basenfasten entstehen keine AGE.

## Für wen ist Basenfasten geeignet?

Basenfasten ist prinzipiell für jeden Menschen geeignet. Wie jede Fastenkur kann das Basenfasten als reine Gesundheitsvorsorge durchgeführt werden, und zwar von jedem Erwachsenen, unter bestimmten Umständen auch von Kindern. Der Vorteil dieser Methode ist jedoch, dass auch chronisch kranke, schwache Menschen durch Basenfasten eine Entlastung und Entgiftung ihres Körpers erreichen können. Sie erhalten während der Basenfastenwoche genügend Nährstoffe und Kalorien, so dass der kranke Stoffwechsel nicht unnötig strapaziert wird.

## Ablagerung im Körper

- Amyloid (bestimmte Eiweißablagerungen im Gewebe)
- Immunkomplexe (z. B. bei rheumatoider Arthritis)
- AGE (Advanced Glycation Endproducts)
- Gallen- und Nierensteine
- Gefäßablagerungen
- Harnsäurekristalle

## Für wen ist Basenfasten nicht geeignet?

Es gibt nur wenige Ausnahmen, bei denen ich von Basenfasten abrate.

Schwangerschaft und Stillzeit gehören unbedingt dazu. Bei Basenfasten geht es darum, die eigene Ernährungs- und Lebensweise zu überdenken und beides entsprechend umzustellen. Es ist damit immer eine Zeit, in der ich mich mit mir selbst auseinandersetze und mir Zeit für mich allein nehme. Sowohl in der Schwangerschaft als auch in der Stillzeit steht das Baby im Bauch oder im Arm absolut im Vordergrund, meine eigenen Bedürfnisse nicht. Schon allein deshalb passt es nicht. Es ist in dieser Zeit nicht sinnvoll, eine wie auch immer geartete Kur mit einer anderen Ernährungsweise zu machen. Eine basenreiche Ernährung dagegen mit viel Obst, Gemüse und frischen Kräutern und damit mit vielen Nährstoffen ist durchaus sinnvoll.

Menschen mit Essstörungen sollten ebenfalls die Finger vom Basenfasten und überhaupt von jeder Kur lassen. Hier ist die psychische Ebene gefragt und damit ein Psychologe.

Menschen, die einen sehr schlechten Allgemeinzustand aufgrund einer Erkrankung im sehr fortgeschrittenen Stadium haben, empfehle ich weder eine basenfasten- noch eine andere Kur. Wenn überhaupt, dann sollte das in einer Klinik unter Aufsicht und auf ärztliche Empfehlung hin geschehen.

Für alle anderen Menschen, die gesund sind und vielleicht das ein oder andere Zipperlein haben oder ein paar Pfunde zu viel auf die Waage bringen, ist Basenfasten geeignet.

Wer gerne abnehmen möchte, sollte die Essmengen beim Basenfasten so niedrig wie möglich halten. Schlanke Menschen, die Basenfasten nur zur Entsäuerung einsetzen wollen, erhöhen einfach die Essmengen und nehmen öfter kohlenhydrathaltige Gemüse und Obstsorten wie Kartoffeln, Bananen, Trockenfrüchte, Maronen, Oliven und Mandeln zu sich.

**Auch das spricht für Basenfasten: Es kann individuell an die Bedürfnisse des Fastenden angepasst werden.**

Allergiker müssen vor der Fastenwoche genau abklären lassen, auf welche Nahrungsmittel sie allergisch reagieren. Erschreckend viele Menschen sind gegen Getreide und Milchprodukte allergisch und wissen nichts davon. Meist leiden sie deshalb unter einem sogenannten Reizdarmsyndrom und/oder Blähungen. Da Basenfasten völlig frei von Getreide und tierischem Eiweiß ist, findet für viele dieser versteckten Allergiker schon allein deshalb eine unglaubliche Entlastung statt. Es gibt aber auch Allergien gegen manche Obst- und Gemüsesorten, die man dann natürlich beim Basenfasten meiden sollte.



---

# Wie Basenfasten entstanden ist

---

*Jahrelang habe ich an der Volkshochschule Fastende nach der Buchinger-Methode begleitet. Der Nutzen von 1 oder 2 Fastenwochen im Jahr ist jedoch fragwürdig, wenn man sich in den verbleibenden 50 Wochen ungesund ernährt. So war der Wunsch geboren, einen Einstieg in ein gesünderes Leben zu finden, der 100% alltagstauglich ist.*

Der Begriff »Heilfasten« wurde von Dr. Otto Buchinger geprägt. Beim traditionellen Heilfasten wird auf eine Nahrungsaufnahme gänzlich verzichtet. Während dieser Kur ist es wichtig, sich Ruhe und eventuell eine berufliche Auszeit zu gönnen, da es, je nach Gesundheitszustand des Fastenden, zu leichten oder schweren Heilkrisen kommen kann. Diese Ruhezeit ist auch wichtig, damit man während der Fastenzeit ganz abschalten kann.

## **Basenfasten als Einstieg in ein gesünderes Leben**

Ich schätze diese Form des Heilfastens sehr, ebenso die Pionierarbeit, die Herr Buchinger senior leistete, und die Arbeit, die sein Enkel, Dr. med. Andreas Buchinger, in seinem Sinne fortführt. Auch Otto Buchinger war es ein Anliegen, dass eine Woche Heilfasten ein Einstieg in eine neue, gesündere Lebensweise bedeuten kann. Als überzeugter Fastenarzt, dem auch der religiöse Hintergrund des Fastens sehr wichtig war, beabsichtigte er sicher nie, dass Fasten lediglich als ein einwöchiger Ausstieg aus unserem »normalen« Leben gesehen wird, sozusagen als eine Art Befreiung vom schlechten Gewissen. Denn: Welchen Gewinn haben 1 oder 2 Fastenwochen, wenn der Körper die übrigen 50 Wochen des Jahres mit Ungesundem vollgestopft wird? Genau genommen ist dies für den Körper Stress. Leider erleben wir dies in der Praxis allzu oft. Wenn wir uns während der Heilfastenwoche zum »Ernäh-

rungsabend« trafen, dem Abend, an dem vor allem über die Aufbau- und über die Ernährung nach dem Fasten gesprochen werden sollte, bekam ich oft mit, wie die Teilnehmer von »Pfälzer Saumagen« (meine Praxis ist in Mannheim!) und ähnlichen »Köstlichkeiten« schwärmten. Wenn ich dann vorschlug, den Anteil von tierischem Eiweiß, also Fleisch, Wurstwaren und Milchprodukten, in Zukunft erheblich einzuschränken, wurden schnell Proteste laut. »Was habe ich denn noch vom Leben, wenn ich nur noch Gemüse essen soll?« – »Immer nur Gemüse – wie langweilig!«

Dieses Schwarz-Weiß-Denken ist vor allem bei den notorischen Ungesundessern (den Fleischessern wie auch den Puddingvegetariern) weit verbreitet. Lange habe ich mich gefragt, woran das liegen mag, und bin in meinen Kursen intensiv auf diese Fragen der Teil-

nehmer eingegangen. Abgesehen davon, dass grundlegende Veränderungen in der Lebensweise vielen Menschen Angst machen (die Angst vor Neuem), habe ich festgestellt, dass es vor allem mangelnde Fantasie ist, die die Menschen davon abhält, sich kreativ mit den genussreichen Abenteuern der Gemüseküche auseinanderzusetzen. Warum muss ein Carpaccio immer ein Carpaccio aus Fleisch oder Fisch sein? Carpaccio bedeutet zunächst hauchdünne Scheiben, und wir wissen, dass hauchdünne Scheiben anders schmecken und vor allem auf dem Teller anders aussehen als dick geschnittene Klötze. Ein Carpaccio von frischen Champignons, mit dem Trüffelhobel hauchdünn geschnitten, ist ein Augen- und Gaumenschmaus bei jedem Brunch. Und: Es ist rein basisch. Damit ist der Einstieg in eine gesündere Ernährungsweise eines der Hauptziele von Basenfasten.

### **Basenfasten ist 100 % alltagstauglich**

Es gibt aber noch weitere Argumente, die uns auf Basenfasten gebracht haben. Nicht jeder hat die Zeit und den Mut, sich ein- bis zweimal im Jahr eine Auszeit zum Fasten zu nehmen. Ich habe in meiner Praxis viele Patienten begleitet, die in einem stressigen

Berufsalltag stehen, aber dennoch gerne fasten wollten, ohne dafür ihren Urlaub opfern zu müssen. Diese Menschen bedürfen einer mildereren Fastenform, damit sie auch während der Arbeitszeit etwas für ihre Gesundheit tun können. Auch gibt es viele kranke und geschwächte Menschen, für die eine reine Fastenkur zu belastend wäre und die dennoch dringend einer Entgiftung und Entsäuerung bedürfen. Sie scheuen sich meist zu fasten, weil sie die Heilkrise fürchten. Aus diesen Gedanken und Erfahrungen heraus habe ich mir überlegt, was genau den Entlastungseffekt beim Fasten ausmacht. Ich bin zur Überzeugung gelangt, dass es vor allem der Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel ist, der den Körper zur Entschlackung führt. Demzufolge sollte auch der ausschließliche Verzehr rein basischer Kost zur Entsäuerung führen. Und so ist es auch. Es ist, wie ich im Laufe der Jahre festgestellt habe, mög-

lich, durch eine rein basische Kost den Körper zu entsäuern. Zahlreiche Fastengruppen, in denen sich die Teilnehmer rein basisch ernähren, haben gezeigt, dass damit schon beträchtliche gesundheitliche Erfolge erzielt werden können. Ich habe mich folglich auf die Suche nach rein basischen Rezepten gemacht und festgestellt, dass es zwar viele Säure-Basen-Kochbücher gibt, aber kein Buch mit Rezepten, die rein basisch sind. Und so ist mein erstes Basenfasten-Skript für meine Patienten mit eigens von mir erschaffenen Rezepten entstanden. Und viele haben in dieser Basenfastenwoche eine Vielzahl von Ideen und Rezepten erhalten, dass sie motiviert wurden, vieles davon in ihren Alltag zu übernehmen. **Basenfasten senkt die Hemmschwelle für eine Fastenkur – denn Sie dürfen essen und satt werden.**

