



---

# BASICS

---

# Was ist Basenfasten?

---

Basenfasten ist das Fasten mit Obst und Gemüse, Pilzen, Kräutern, Saaten, Nüssen und frischen Keimlingen. Alles andere, was den Körper mit säurebildenden Nahrungsmitteln und Getränken belastet, wird einfach für ein bis zwei Wochen vom Speiseplan verbannt – und schon atmet der Körper auf. Klingt ganz einfach und ist es auch. Damit es aber wirklich zu einem Genuss- und Gesundheitserlebnis wird, gibt es neben den drei basischen Mahlzeiten am Tag noch einige Basics und Regeln zu beachten. Diese gewährleisten, dass Ihr Körper auch wirklich gut entlasten kann und der Säure-Basen-Haushalt wieder in Balance kommt.

## **Einfach mal Pause von den Säurebildnern**

**Die heutige Ernährung besteht zu ca. 80% aus Säurebildnern; denn dies alles sind Säurebildner:**

- Fleischwaren (Fleisch, Wurst, Schinken, Fleischbrühe etc.)
- Fisch und Schalentiere
- Eier
- Milch und Milchprodukte (auch Schaf- und Ziegenmilch)
- Getreide und Pseudogetreide – sofern sie nicht gekeimt sind (Weizen, Dinkel, Einkorn, Emmer, Gerste, Grünkern, Hafer, Kamut, Mais, Reis, Roggen, Amaranth, Buchweizen, Quinoa, Braunhirse, Hirse, Zwerghirse usw.)
- Erdnüsse, Cashewkerne, Haselnüsse, Pecannüsse, Pinienkerne, alte Walnüsse (älter als 3 Monate!), gesalzene Nüsse
- Hülsenfrüchte – sofern sie nicht gekeimt sind oder ohne Schote (Linsen, Kichererbsen, etc.)
- Soja und Sojaprodukte
- Spargel, Artischocken, Rosenkohl
- raffiniertes Zucker, Süßigkeiten, Stevia, Honig
- Fertiggerichte und Fertigsoupen mit Zusatzstoffen
- stark verarbeitete Lebensmittel, Fastfood
- Konserven
- gehärtete, raffinierte Fette und Öle
- Senf und Essig
- Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker

## **Auch eine Vielzahl häufig und gern konsumierter Getränke wirkt ebenso säurebildend im Körper:**

- kohlensäurehaltige Getränke (Sprudelwasser, Limonaden, Cola etc.)
- gezuckerte Getränke (Softdrinks, Eistees etc.)
- Kaffee und auch Getreide-, Instant-, koffeinfreier Kaffee
- schwarzer, grüner, weißer Tee
- Früchtetees
- alkoholische Getränke

### **Unser Körper übersäuert**

Eine Ernährung mit überwiegend säurebildenden Lebensmitteln führt zu einer latenten Übersäuerung des Körpers. Er schafft es irgendwann nicht mehr, die anfallenden Säuren abzapuffern und auszuscheiden. Anfänglich spüren wir diese Überlastung nicht, denn unser Körper ist sehr gut darin, ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt kurzzeitig auszugleichen. Kommen wir allerdings langfristig nicht aus dieser »Säurespirale« heraus, kann es zu Müdigkeit, Reizbarkeit, Darmbeschwerden, krankhaften Hauterscheinungen, Kopfschmerzen, chronischen Entzündungen, Infektanfälligkeit, Übergewicht und vielem mehr kommen. Denn einem übersäuerten Körper fehlen basische Mineralstoffe und Vitalstoffe, die für alle Organe lebenswichtig sind. Und die abgelagerten Säuren beeinträchtigen die Funktionstüchtigkeit unserer Zellen.

### **Was uns sonst noch »sauer« macht**

Neben unserem Essen und Trinken spielt auch unsere Lebensweise eine wichtige Rolle für den Säure-Basen-Haushalt. Auch Schlafmangel oder Suchtstoffe wie Nikotin und Alkohol lassen unseren Säurepegel ansteigen. Zusätzlich sind negative Emotionen, Wut oder Sorgen belastend für den Organismus und machen uns schlichtweg »sauer«. Die Liste der Säurebildner ist recht lang und wir vergessen im Alltag oft, dass kleine Säuresünden zwar kompensiert werden können, aber langfristig angehäuft, können sie uns Energie, Freude und körperliche Fitness rauben.

Wenn Sie sich jetzt fragen, ob Ihr Körper übersäuert ist, machen Sie einfach den Selbsttest (Seite 14).

## **Wieso Basenfasten so gesund ist**

Basenfasten durchbricht die alltägliche »Säurespirale«. Das Weglassen von Säurebildnern in der Ernährung gibt dem Körper die Möglichkeit, einen »Hausputz« zu machen, unterstützt durch sanfte Darmreinigungen, Basenbäder und Körperbürstungen. Zusätzlich liefert die basische Ernährung viel reinigende und vitalisierende Flüssigkeit und haufenweise Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, was unserer Zellgesundheit wieder auf die Sprünge hilft.

Und es kommt noch besser! Während des Basenfastens können wir ungesunde Ernährungsgewohnheiten, wie z. B. Schokolade bei Stress oder Kaffee zum Wachmachen, für eine Weile aussetzen. Im Anschluss fällt es viel leichter, diese langfristig loszulassen.

### **Lebensgewohnheiten, die »sauer« machen:**

- zu viel, zu häufiges und zu schnelles Essen
- Nikotin und Alkohol
- Stress und Zeitmangel
- Bewegungsmangel oder übertrieben hartes Training
- Schlafmangel
- Umweltgifte und Elektrosmog
- Medikamente
- übermäßiger Medienkonsum
- negative Emotionen wie Ärger, Wut, Sorgen und Kummer

## Selbsttest: Bin ich sauer?

Wenn Sie im folgenden Fragebogen mehr als fünfmal Ihr Kreuz bei Ja abgegeben haben, zeigt Ihr Körper deutliche Hinweise auf eine Übersäuerung. Eine Woche Basenfasten mit basenbildenden Nahrungsmitteln, Bewegung und Erholung stabilisiert Ihre Gesundheit.

Aber auch wenn Sie nur einmal Ja angekreuzt haben, sollten Sie überlegen, ob Ihre Ernährung und/oder Lebensweise Sie »sauer« macht, was auf Dauer zulasten Ihrer Gesundheit geht. Bauen Sie einfach mehr Basenbildner in Ihre Ernährung ein, schränken Sie Genussgift ein und versuchen Sie, Stress abzubauen.

	ja	nein
Haben Sie mehr als zweimal im Jahr eine »Erkältung« oder einen sonstigen Infekt der Atemwege? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter Pickeln, Akne oder Hautunreinheiten? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie oft kalte Füße, auch wenn es gar nicht kalt ist? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich häufig müde und abgeschlagen? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist Ihre Haut blass? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie dunkle Schatten um die Augen? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Ihre Wangen zeitweise flammend rot? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Zellulitis? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Übergewicht? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Osteoporose? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie mehr als dreimal in der Woche Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Durchfall, Verstopfung? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie mehr als einmal in der Woche Rücken- oder Gliederschmerzen? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Ihre Augenlider häufig am Morgen verquollen? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie öfters Wasseransammlungen an Händen und Füßen? ..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter chronischen Entzündungen, beispielsweise des Zahnfleischs oder der Nasennebenhöhlen? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter Kopfschmerzen oder Migräne? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auch wenn Essen und Trinken beim Basenfasten im Fokus stehen, so sind Bewegung und Entspannung nicht weniger wichtig. Sie unterstützen zum einen die Entlastung des Organismus und zum anderen geben sie eine neue Fahrtrichtung vor, was die Lebensweise betrifft.

In dem 14-Tage-Programm führen wir Sie Schritt für Schritt durch eine wohltuende und ganzheitliche Basenfastenkur:

- Mit sanftem Einstieg über 3 Tage, in denen Sie auf basenreiche Kost umstellen.
- Einem Basenfasten von 8 Tagen, in denen Sie 100% basisch essen und trinken.
- Und einem entspannten Übergang über 3 Tage in Ihre langfristige Ernährung, die idealerweise basenreich bleiben sollte.

## **Basenfasten – für (fast) jeden geeignet**

Egal ob Sie mit dem Basenfasten etwas Gewicht verlieren, einfach mal was Gutes für die Gesundheit tun oder körperliche Beschwerden angehen möchten – Basenfasten kann (fast) jeder. Nur folgende Menschen sollten keine Basenfastenkur durchführen, sondern lieber nur basenreich essen:

- Schwangere und Stillende
- Menschen mit schweren chronischen Erkrankungen im Endstadium
- Menschen mit Essstörungen (Magersucht oder Ess-Brech-Sucht)

Sollten Sie sich aufgrund von Erkrankungen unsicher sein, ob Basenfasten für Sie geeignet ist, so fragen Sie Ihren behandelnden Arzt oder Therapeuten.

## **Machen Sie Ihren persönlichen Ernährungs-Check**

Ein persönlicher Ernährungs-Check kann dabei helfen, sich richtig gut für das Basenfasten zu motivieren. Wir essen oft nebenher und achten nicht darauf, was und wie viel wir eigentlich verzehren. Wenn Sie für einige Tage Ihr Augenmerk darauf richten und sich Notizen dazu machen, bestärkt dies nicht nur Ihr Basenfasten-Vorhaben, sondern hilft Ihnen auch danach, gesündere Ernährungsgewohnheiten beizubehalten.

Wir empfehlen, dass Sie 4–7 Tage ein ehrliches Ernährungstagebuch führen (Seite 17), in dem Sie alles, was Sie essen und trinken eintragen. Kopieren Sie sich dafür entweder die Vorlage oder zeichnen Sie diese ab und notieren Sie alles händisch. Bitte nicht am Computer oder Handy, denn das Schreiben verlangt mehr Aufmerksamkeit und das Tagebuch erhält damit mehr an »Bedeutsamkeit«. Aus den Mitschriften lässt sich ableiten, ob Sie zu viel, zu wenig, zu häufig, zu schnell, zu »sauer« oder zu unbedacht essen. Es zeigt auch, zu welchem Zweck gegessen wird, denn wir naschen nicht selten aus Gründen wie Langeweile oder Frust.

In der Spalte »Uhrzeit« werden genau die Zeiten eingetragen, an denen Sie etwas zu sich genommen haben – egal ob es etwas zu Essen oder zu Trinken war. Auch Getränke zwischendurch – selbst Wasser – bitte notieren.

In der Spalte »Lebensmittel und Menge« tragen Sie so gut es geht alle Komponenten Ihrer Mahlzeit ein. Die Mengenangabe kann in Portionen (eine eigene Handvoll entspricht einer Portion) oder in Gramm erfolgen.

In der Spalte »Getränke« notieren Sie bitte, was und wie viel Sie getrunken haben.

In der Spalte »Situation« wird eingetragen, wo gegessen wurde und was Sie währenddessen getan haben, sprich z. B. »Mittagessen in der Kantine im Büro, währenddessen am Handy News gelesen«.

In der Spalte »Gedanken und Wahrnehmung« notieren Sie bitte, wie es Ihnen während des Essens ging und was Sie gedacht haben. Oder vielleicht fällt Ihnen beim Notieren auf, dass Sie gar nichts bewusst dachten als Sie z. B. Gummibärchen zwischendurch, so nebenbei vernascht haben.

Bei »Bewegung« tragen Sie bitte Ihre Tagesaktivitäten ein, z. B. eine Sporteinheit, wie ein Kurs im Fitnessstudio oder eine Joggingrunde, aber auch körperliche Anstrengungen wie sie bei einem Hausputz oder der Gartenarbeit erforderlich sind. Normale Alltagsbewegungen, z. B. von der Haustür bis zum Auto gegangen, zählen nicht.

Zu guter Letzt notieren Sie bei »Entspannung« gezielte Erholungszeiten des Tages, z. B. eine leichte Yoga-Einheit, eine Meditation oder ein entspannendes Bad.

### *Was es dabei zu entdecken gibt*

Durch das Führen eines Ernährungstagebuchs bemerken wir häufig Muster, denen wir bewusst oder auch unbewusst nachgehen. Sehr häufig sind folgende ungesunde Ernährungsgewohnheiten.

#### **Uhrzeiten:**

- zu häufige Mahlzeiten (mehr als 3 Hauptmahlzeiten)
- zu wenige Mahlzeiten (häufig Hunger über den Tag)
- zu viele Zwischenmahlzeiten
- zu häufige Snacks
- häufig Getränke zwischendurch mit Zucker oder Koffein
- zu spätes Abendessen

#### **Lebensmittel und Menge:**

- zu große Portionen
- zu kleine Portionen
- zu viele Säurebildner allgemein
- zu fette und kalorienhaltige Speisen
- zu salzige oder überwürzte Speisen
- häufig Süßwaren oder Knabbereien
- häufig Fertiggerichte oder Fast-Food
- zu wenig Obst (2–3 Portionen Obst täglich wären gut)

- zu wenig Gemüse (3–4 Portionen Gemüse täglich wären gut)
- zu einseitige Ernährung
- zu wenig Getränke (ideale Getränke sind Wasser und verdünnter, ungesüßter Tee – mindestens 2,5 Liter pro Tag)
- zu viele ungesunde Getränke (Limonaden, Softdrinks, Energie-Drinks, Koffeinhaltiges, Alkohol etc.)

#### **Situation:**

- Ritual-Snacks (Süßigkeiten immer beim Fernsehen, etc.)
- Essen aus sozialen »Zwängen« (gemeinsam Kaffee und Kuchen am Nachmittag, etc.)
- Essen zwischendurch wegen Zeitmangel
- Essen mit ständiger Ablenkung (Telefonate, Computer, etc.)

#### **Gedanken und Wahrnehmung:**

- Essen aus Langeweile oder zur Ablenkung
- Essen aus Frust
- Essen bei eigentlichem Durstgefühl
- Essen zur Entspannung
- Essen aus Gefälligkeitsgründen (»nimm doch noch ein Stück«)
- Resteverwerter (z. B. wenn auf dem Teller der Kinder etwas übrig bleibt)
- Zu schnelles und unaufmerksames Essen

# Mein Ernährungstagebuch



	Uhrzeit	Lebensmittel und Menge	Getränke	Situation	Gedanken und Wahrnehmung
morgens					
vormittags					
mittags					
nachmittags					
abends					
zwischen durch					

Bewegung:

.....

.....

.....

.....

Entspannung:

.....

.....

.....

.....



# Mein perfekter Basenfastentag

## Beerenporridge

Morgens | Für 2 Personen | 20 Min.

1 Apfel

1 Zitrone, Saft

6 EL gekeimte Haferflocken  
etwas Kokosblütensirup

1 kleine Schale Himbeeren  
einige Minzblätter

• • •  
Apfel waschen und mit einem Lohausstecher das Kerngehäuse entfernen. Apfel in schöne Ringe hobeln und Zitronensaft darübergeben. — Haferflocken in einen Topf geben und mit etwas Wasser und Kokosblütensirup kurz erwärmen. — Zum Anrichten einige Apfelinge in 2 Gläser geben und am Rand drapieren. — Porridge in die Mitte der Gläser geben. Himbeeren darüber-schichten und mit Minzblättern dekorieren.



# Spinatsalat

**Mittags: | Für 2 Personen | 20 Min.**

- 160 g Babyspinat
- 1 Karotte
- 1 reife Avocado
- 5 EL Avocadoöl
- 5 EL Mandelmus
- 1 Mandarine, Saft
- 2 EL gehackte Mandeln
- 2 EL schwarze Sesamsamen
- 2 TL Sesamsalz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Kästchen Gartenkresse

• • •

Babyspinat waschen und abtropfen lassen. Karotte raspeln. Avocadofruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. — Avocadoöl, Mandelmus, Mandarinsaft, gehackte Mandeln, Sesamsamen, Sesamsalz und Pfeffer gut verrühren und über die Salatzutaten geben. Gartenkresse darüberstreuen.



# Kartoffel-Sesam-Gemüse

**Abends: | Für 2 Personen | 20 Min.**

- 8 mittelgroße Kartoffeln
- 4 TL Sesam
- 2 TL Sesamsalz
- 3 EL gehackte Kräuter (Glattpetersilie, Schnittlauch)
- schwarzer Pfeffer
- 3 EL Olivenöl

• • •

Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stifte schneiden. Im Gemüsedämpfer etwa 10 Minuten dämpfen. Sesam und Sesamsalz, gehackte Kräuter und Olivenöl vermengen und unter die gegarten Kartoffeln mischen.

