

Fasten mit Biss

Fasten ist für viele Menschen ein echter Jungbrunnen, eine Auszeit, um Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Basenfasten, 1997 von mir entwickelt, ist eine Weiterentwicklung des Fastens, eines der ältesten Naturheilverfahren der Welt. Aber eine Woche gar nichts essen? Das ist ganz schön hart. Wenn Sie schon immer einmal fasten wollten, sich aber nie durchringen konnten, völlig auf Nahrungsmittel zu verzichten, dann ist Basenfasten genau das Richtige für Sie. Zudem ist Basenfasten durchaus alltagstauglich und lässt sich leicht ins Familien- und Berufsleben einbauen.

Werden Sie experimentierfreudig und lernen Sie die Welt der Basenbildner kennen. Sie können sich Ihre Basenfasten-Zeit so gestalten, wie es in Ihren Alltag passt und wie es Ihnen am besten gefällt: mit einfachen oder mit raffinierten Rezepten – Hauptsache, Sie fühlen sich dabei wohl und Ihr Körper kann währenddessen entsäuern. Beim Basenfasten dürfen Sie alles essen, was der Körper basisch verstoffwechseln kann:

Obst, Gemüse, Kräuter, frische Keimlinge und einige Nüsse.

Während der Basenfasten-Zeit dürfen Sie eigentlich ganz normal essen – Sie lassen lediglich alle Säure bildenden Nahrungsmittel weg. Im Gegensatz zum Heilfasten arbeitet Ihr Stoffwechsel dabei unverändert weiter – nur die Belastungsfaktoren entfallen. So wird der Körper entschlackt, entsäuert und entgiftet, ohne dass Sie hungern müssen. Dadurch wird Ihr Organismus im Vergleich zum traditionellen Heilfasten wesentlich weniger strapaziert. Basenfasten können Sie ohne Probleme in Ihren beruflichen Alltag einbauen. Sie können auch weiterhin Ihren sportlichen Hobbys nachgehen, denn Sie bleiben fit und leistungsfähig.

Einsteigern empfehle ich zunächst eine Woche Basenfasten. Je nach gesundheitlichem Bedürfnis kön-

nen Sie Basenfasten aber auch um ein, zwei, drei, vier oder mehr Wochen verlängern. Ausnahme: Wenn Sie zu Untergewicht neigen, sollten Sie eine Woche nicht überschreiten. Legen Sie dann lieber hin und wieder einen basischen Tag ein. Wichtig ist die langfristige Umstellung Ihrer Ernährungs- und Lebensweise. Die Basenfasten-Woche ist eine Zeit zum Umdenken, um die Weichen für eine gesundheitsbewusstere Ernährungs- und Lebensweise in der Zeit danach zu stellen.

Was sind »Säurebildner«?

Der sogenannte Säure-Basen-Haushalt ist einer von vielen Regulierungsmechanismen des Organismus, um unsere komplizierten körperlichen Funktionen aufrechtzuerhalten. Ideal wäre eine Ernährung wie zu Urzeiten, die zu 70 bis 80 Prozent aus Basen bildenden Nahrungsmitteln besteht. Moderne Zivilisationskost, wie sie hierzulande üblich ist, besteht jedoch zu 80 bis 100 Prozent aus Säurebildnern. Dazu gehören Wurst, Fleisch, Käse, Brot, Nudeln, Süßigkeiten und Getränke wie Kaffee, Schwarztee, Früchtetee, Alkohol, Eistee und Limonaden. Eine genaue Aufstellung finden Sie im unten stehenden Kasten.

Säurebildende Nahrungsmittel:

- jede Art von Fleisch
- alle Wurstwaren, Schinkenarten, auch Fleischbrühen
- alle Fische und Schalentiere
- Milchprodukte, auch von Schaf und Ziege

- alle Käsesorten, auch Frischkäse
- Ei, Eiweiß
- Senf und Essig
- Hülsenfrüchte, Sojabohnen und Sojaprodukte
- Spargel, Rosenkohl, Artischocken
- Haselnüsse, Erdnüsse, Pinienkerne, Pecannüsse und Cashewkerne
- kohlen säurehaltige Getränke (auch Mineralwässer)
- Zucker und Süßigkeiten, egal ob Fabrikzucker, mit Vollrohrzucker oder mit Honig hergestellt, auch Lakritze
- Kaugummi, auch zuckerfrei
- Eis, auch Wasser-, Joghurt- und Sojaeis
- alle Vollkornprodukte, egal von welchem Getreide
- alle Weißmehlprodukte, auch graue Brötchen
- alle Teigwaren, auch Mais-, Dinkel-, Kamut-, Hirse-, Reis-, und Sojanudeln
- geschälte und polierte Getreide
- polierter Reis
- gehärtete, raffinierte Fette und Öle, billige Salatöle, Margarine, auch Diätmargarine
- Bohnenkaffee, Getreidekaffee, koffeinfreier Kaffee, Instantkaffee
- schwarzer Tee, Früchtetee, Matetee
- grüner und weißer Tee (enthält Gerbstoffe, die Säuren bilden)
- Eistee mit Zucker oder Süßstoff
- Softdrinks wie Limonaden, Cola, Fruchtgetränke, Energy Drinks
- Alkohol
- Fertigprodukte, die Säurebildner enthalten

Seelische Säurebildner

- Stress, Hetze, Demütigungen
- hastiges Essen, Kantinenessen
- Bewegungsmangel, aber auch übertrieben hartes Training, Leistungssport
- Schlafmangel
- negative Emotionen wie Angst, Wut, Ärger

Die folgenden Lebensmittel sind keine Säurebildner, aber beim Basenfasten trotzdem nicht erlaubt:

- Knoblauch
- Bärlauch
- Roiboostee

Nicht nur die Ernährung hat einen großen Anteil an der chronischen Übersäuerung – auch die Lebensweise beeinflusst den Säure-Basen-Haushalt. Nicht umsonst sagt man: »Ich bin total sauer!« Stress, Trägheit und Verkrampfung machen Sie sauer – gute Gedanken, Motivation und Spaß am Leben hingegen lassen den Säurepegel sinken.

Was bringt mir Basenfasten?

Chronische Übersäuerung tut auf lange Sicht dem Organismus nicht gut. Dagegen können Sie gezielt etwas tun: entsäuern! Ein bis zwei Wochen Basenfasten und danach eine ausgewogene Ernährung, die den Säure-

Basen-Haushalt wieder ausgleicht, ist die beste Gesundheitsgarantie, für die Sie selbst etwas tun können.

Basenfasten eignet sich für alle Menschen, die etwas für sich und ihre Gesundheit tun möchten. Es gibt zahlreiche Erfolge bei Allergien, Rheuma, Neurodermitis, Asthma, Migräne, Akne, Reizdarm, Wechseljahresbeschwerden, Magen-Darm-Erkrankungen, chronischen Nasennebenhöhlenentzündungen, Infektanfälligkeit, unerfülltem Kinderwunsch und bei chronischen Nierenerkrankungen. Lediglich während der Schwangerschaft und Stillzeit ist Basenfasten nicht zu empfehlen, da man während dieser Zeit auf jede Entgiftungsmaßnahme verzichten sollte.

Säuren beeinflussen offensichtlich den Hormonstoffwechsel und bedingen so die »typischen weiblichen Probleme«: hormonabhängige Stimmungsschwankungen, Hautprobleme wie Akne und Orangenhaut, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Kopfschmerzen, Regelschmerzen, Spannungsgefühle in den Brüsten und Wassereinlagerungen im Gewebe. Viele Frauen berichten, dass sich ihre gesundheitlichen Beschwerden nach dem Basenfasten gebessert haben oder sogar ganz verschwunden sind. Mit dieser Methode kann der Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht gebracht werden und das auf ganz natürliche Weise ohne die Einnahme von Hormonpräparaten – einfach durch das Weglassen von Säurebildnern in der Nahrung wird Ihr Hormonstoffwechsel wieder aktiviert.

Abnehmen mit Basenfasten

Besonders gut eignet sich Basenfasten zur dauerhaften Gewichtsreduktion. Die vielen positiven Erfahrungen in der Praxis haben gezeigt, dass gerade die Ernährungsumstellung, die hinter dem Konzept Basenfasten steckt, wesentlich zum Erfolg beiträgt. Eine dauerhafte Gewichtsabnahme erfordert allerdings eine Verlängerung des normalen 7-Tage-Basenfasten-Programms um ein bis vier Wochen. Danach wird die Ernährung langfristig auf »überwiegend basisch« umgestellt. Täglich 30 bis 45 Minuten sportliche Betätigung rundet das Programm ab.

Basenfasten für die Schönheit

Basenfasten kann wahre Wunder wirken, wenn es ums Aussehen geht. Eine gute Figur, ein strahlender Blick, reine und rosige Haut – das ist für die meisten Menschen der Inbegriff von Schönheit. Zum Glück gibt es ganz einfache und gesunde Methoden, um schlank und vital zu werden und eine reine Haut zu bekommen. Die richtige Ernährung und regelmäßige Bewegung sind der Schlüssel dazu.

Eine gute Figur ist zum einen vom Körpergewicht, zum anderen vom Muskelzustand abhängig. Ihre Idealfigur erreichen Sie folglich durch Ernährungsumstellung und Muskeltraining – mit anderen Worten: durch Bewegung.

Beides zusammen funktioniert hervorragend, aber nur auf lange Sicht. Machen Sie keine schnellen Diä-

ten, die Ihren Stoffwechsel stressen, nur um sich danach wieder »saures« Fastfood einzuverleiben. Und bleiben Sie in Bewegung. Nur durch regelmäßigen Sport können Sie – in Verbindung mit vitalstoffreicher Ernährung – dauerhaft Muskulatur und Bindegewebe festigen. Beginnen Sie mit zwei bis drei Wochen Basenfasten und treiben Sie vier- bis fünfmal pro Woche Sport. Behalten Sie danach eine basenüberschüssige Ernährung und regelmäßigen Sport bei. Dann gehören Ihre Figurprobleme bald der Vergangenheit an.

Hautprobleme wie unreine Haut, die bereits bei vielen Jugendlichen in der Pubertät beginnen und auch in späteren Lebensjahren phasenweise immer wieder auftreten, sind belastend. So ist es nicht verwunderlich, dass eine überwiegend basische Ernährung selbst hartnäckige Akne dauerhaft beseitigen kann.

Neben unreiner Haut und Fettpölsterchen ist Cellulite (Orangenhaut, die vor allem an Hüften, Po, Oberschenkeln und Oberarmen auftaucht) wohl einer der von Frauen gefürchtetsten Schönheitsmakel. Bei der Cellulite handelt es sich um eine Stoffwechselstörung des Bindegewebes, in deren Verlauf es zu geballten Fetteinlagerungen im Unterhautgewebe kommt. Fett ist natürlicherweise immer im Unterhautgewebe vorhanden, wird aber normalerweise ständig ab- und neu aufgebaut. Bei Stoffwechselstörungen des Bindegewebes werden die alten Fette nicht schnell genug abgebaut und es kommt zu einer Ansammlung von Fett-«Klumpen«, die im Laufe der Zeit zäh werden und sich verfestigen.

Cellulite ist verbunden mit Symptomen wie Hautjucken und vermehrter Wasserbindung im Unterhautgewebe mit Spannungsgefühl. Hochgradige Cellulite kann sogar zur Gewebsschädigung führen. In der Erfahrungsheilkunde weiß man seit längerer Zeit, dass die der Cellulite zugrunde liegende Stoffwechselstörung des Bindegewebes in engem Zusammenhang mit chronischer Übersäuerung steht. Es ist nicht verwunderlich, dass immer jüngere Menschen Cellulite bekommen, wenn man sich die Ernährung der Jugendlichen anschaut: Fastfood, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, viel tierisches Eiweiß, Softdrinks – alles Säurebildner.

Gesund älter werden

Älterwerden muss nicht gleichbedeutend sein mit einem Verlust an Lebensfreude. Das Altern ist ein natürlicher Vorgang, der mit einem seelischen Reifeprozess einhergeht. Das kann Sie zu einem erfahrenen Menschen mit entsprechender Lebensqualität machen – wenn Sie die Veränderungen innerlich annehmen. In anderen Kulturen, zum Beispiel in Asien, begrüßen die Menschen das Altern als Zeichen zunehmender Weisheit und Würde.

Das Geheimnis fernöstlicher Gelassenheit – wie es auch im Ayurveda gelehrt wird – ist das Leben im Hier und Jetzt. Das heißt nichts anderes, als sich in allen Lebensphasen so anzunehmen, wie man eben ist. Als älter werdender Mensch haben Sie viel erlebt und viel Erfahrung gesammelt – stehen Sie dazu! Wenn Sie

Symptome des prämenstruellen Syndroms (PMS)

- Kreislaufprobleme
- Antriebsschwäche
- Spannungsgefühl in den Brüsten
- Krämpfe im Unterleib
- Neigung zu Wasseransammlung im Körper, Gewichtszunahme
- Kopfschmerzen, Migräne
- Völlegefühl, Verstopfung
- Depressive Verstimmung

sich gesund ernähren und regelmäßig bewegen, dann liegen viele schöne Jahre des Älterwerdens vor Ihnen.

PMS – die Tage vor den Tagen

Bei PMS, dem prämenstruellen Syndrom, treten vielfältige Symptome auf, die auch mit Gemütsveränderungen einhergehen. Häufig werden Frauen, die PMS haben, nicht ernst genommen, was den Leidensdruck noch verstärkt. Die prämenstruelle Phase beginnt ab dem Eisprung, also in der Regel um den 14. Zyklustag, und endet mit dem Einsetzen der Regelblutung. Man geht davon aus, dass PMS durch einen Progesteronmangel ausgelöst wird, dessen Ursache unbekannt ist. Frauenärzte haben aber bestätigt, dass eine basenüberschüssige Ernährung die Symptome von PMS deutlich vermindert.