



BASICS

Basisch schön!

Was macht uns attraktiv?

Das Fasten mit Obst und Gemüse ist weit mehr als nur eine Möglichkeit, den Körper für eine bestimmte Zeit von schädlichen Stoffen zu entlasten. Es ist vielmehr ein Einstieg in einen schönheitsfördernden Lebensstil. Eine Basenfasten-Woche allein kann zwar viel bewirken, doch um Ihr Äußeres dauerhaft in Schuss zu halten, bedarf es einer langfristigen Umstellung hin zu basenreichem Essen und einer gezielten Gesunderhaltung Ihrer Haut von außen. Alles, was Sie dafür wissen müssen, erfahren Sie in diesem Buch.

Aber wieso ist uns unser äußeres Erscheinungsbild eigentlich so wichtig? Die Schönheitsindustrie erlebt einen stetigen Umsatzzuwachs, tagtäglich kommen neue innovative Behandlungsmethoden auf den Markt, die uns nach der Anwendung ein besseres, erfolgreicher

und strahlenderes Leben versprechen. Cremes, chirurgische Eingriffe und teilweise abenteuerliche Kosmetikbehandlungen sind inzwischen ein Must-have, so denken wir, für all diejenigen, die nach einem streben: Attraktivität. Doch auch ohne schmerzhaft Eingriffe, teure Tiegel im Badezimmer und dem Nacheifern nach den neuesten Trends der Hautkosmetik ist das Ziel eines schönen Erscheinungsbildes erreichbar. Attraktivität besteht aus weit mehr als nur einem makellosen Gesicht oder einem straffen Körper.

Es gibt die unterschiedlichsten Aspekte, die Menschen an anderen als attraktiv empfinden. Neben der allgemeinen Vitalität nimmt das Aussehen beim Schönheitsempfinden einen hohen Stellenwert ein. Der äußere Eindruck von reiner und samtiger Haut, einem sportlichen Körperbau, gepflegten Haaren und starken Nägeln werden zumeist als anziehend und schön empfunden. All diese Äußerlichkeiten sind zudem stark von der inneren Gesundheit abhängig. Von einem aktiven Stoffwechsel, einer guten Durchblutung, einem gesunden Darm, einem ausgeglichenen Hormonhaushalt und und und.

Neben all den körperlichen Aspekten kommt noch ein weiterer Faktor in den Attraktivi-

täts-Topf: unser seelisch-geistiger Zustand. Eine äußere Hülle kann noch so straff, gepflegt und sportlich daherkommen; wenn wir uns innerlich schlecht, depressiv und schwach fühlen, dann wird dies unweigerlich unsere Attraktivität und Anziehungskraft schmälern. Wenn wir allerdings die eine oder andere Falte mit Humor und Selbstbewusstsein nehmen, so werden wir bemerken, dass genau solche positiven Einstellungen uns von innen heraus strahlen lassen und damit unsere Schönheit unterstreichen.

Sich wohlfühlen mit der eigenen Figur

Auch wenn sich aktuell allmählich das Schönheitsideal eines schlanken und durchtrainierten Körpers, vor allem bei Frauen, etwas lockert, so suggeriert der normalgewichtige und sportliche Körperbau immer noch Vitalität und Fitness und wirkt damit anziehend auf andere. Dennoch sind nicht die perfekten Körpermaße kriegsentscheidend, was die Attraktivität angeht, sondern wie sich der Einzelne mit dem eigenen Körperbau fühlt. Viele sind mit ihren Kurven grundsätzlich zufrieden und es geht meist nur um ein paar Kilos auf den Hüften, die weg sollen, damit es rundum perfekt erscheint. Da kann Basenfasten gut helfen. Bei einer Fastenkur von einer Woche purzeln erfahrungsgemäß 1–3 Kilos; wer danach basenreich weiter macht, kann noch mehr abspecken. Diejenigen, die sich als zu dünn empfinden, können beim Basenfasten der Gewichtsabnahme entgegenwirken, indem sie mehr kalorische Schwergewichte auf den Teller packen wie z.B. Avocados, Nüsse, Bananen und Maroni. Bei dem Faktor Körpergewicht gibt es kein Richtig oder Falsch, das Wohlbefinden im eigenen Körper ist entscheidend, ob wir attraktiv wirken oder nicht.

Anziehende Haut

Unsere Haut und ihre Beschaffenheit ist häufig das Zentrum unserer Aufmerksamkeit, wenn es um die eigene Schönheit geht. Eine straffe, reine, rosige und gesunde Haut erscheint dem menschlichen Auge als anziehend. Nicht umsonst wird gecremt, gereinigt, gepeelt, gegendelt und gespritzt. Doch alle Anwendungen können nur ein Tropfen auf dem »ledrigen, rauen, pickeligen oder fahl wirkenden Stein« sein, wenn nicht von innen heraus die Haut unterstützt wird. Wenn wir unser sichtbarstes Organ nicht ausreichend von innen mit Nährstoffen, Antioxidanzien und Feuchtigkeit versorgen, dann können wir noch so viel von außen draufpacken, sie wird nie das Ergebnis zeigen, das wir uns wünschen.

Die Attraktivität unserer Haut ist nicht zwangsläufig gekennzeichnet durch z.B. Faltenfreiheit. Unzählige Bilder von vor allem Hollywood-Sternchen, die sich das Gesicht auf falten- und mimikfrei boosten, zeigen uns genau das Gegenteil. So etwas kann eher abschreckend als anziehend wirken. Eine gut ernährte, gepflegte und von sich aus strahlende Gesichtshaut, egal mit wie vielen Falten, ist schön. Falten sind unserer Meinung nach Sonnenstrahlen im Gesicht, die Zeugen unserer erlebten Freude und unserer durchlebten Gefühle darstellen. Natürlich ist es schön zu sehen, wenn Falten und

erweiterte Poren kleiner, milder und gepufferter aussehen nach dem Basenfasten; dennoch dürfen sie gerne mit Würde und Anmut weiter existieren. Denn ein herzliches Lachen im Gesicht wird erst durch die Untermauerung unserer Mimik zu einem richtigen Hingucker.

Gepflegtes Erscheinungsbild

Von der Haut allein abgesehen ist das allgemeine, äußere Erscheinungsbild in Sachen Gepflegtheit ein wichtiger Attraktivitäts-Faktor. Eine saubere Kleidung, gewaschene Haare und gepflegte Nägel sind unabdingbar für ein schönes Äußeres. Das Basenfasten reinigt und bügelt zwar leider nicht unsere Wäsche, aber es kann den Haaren Glanz und den Nägeln Festigkeit verleihen.

Und was das Thema Kleidung betrifft, so kann die richtige Farbauswahl, bezogen auf den jeweiligen Typ, ein hilfreicher Schönheitsunterstützer sein. Die Farb- und Stilberatung ist ein komplexes Thema, doch ein paar Tipps können nicht schaden.

Auch der Körpergeruch spielt eine Rolle

Der Geruch eines Menschen ist augenscheinlich nicht sofort der erste Aspekt, der einem in den Sinn kommt, wenn von

Schönheit und Attraktivität die Rede ist. Aber das, was wir riechen, beeinträchtigt unsere Wahrnehmung des Gegenübers deutlich mehr, als wir glauben. Der Körpergeruch gehört eigentlich sowohl zu den äußeren als auch zu den inneren Faktoren. Zum einen können wir unseren Geruch durch Parfums und Cremes aufpeppen. Doch kein eigener Körpergeruch lässt sich in Gänze durch Duftwässerchen und Co. komplett verändern. Zudem spielt eine Vielzahl von Botenstoffen wie Hormone, die wir nicht direkt am anderen riechen können, eine große Rolle, ob wir jemanden anziehend finden oder nicht. Diese können wir an uns selbst schlecht beeinflussen.

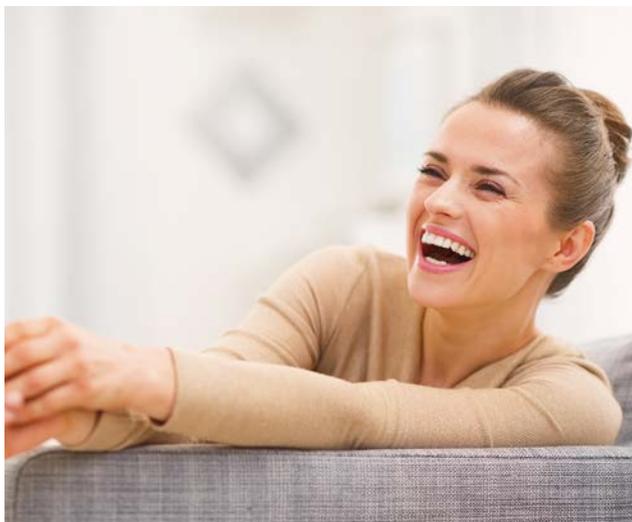
Allerdings kann das Basenfasten unseren Körpergeruch insofern verbessern, als ein Organismus, der eine gute Säure-Basen-Balance aufweist, angenehmer riecht. Da die Haut nach dem Basenfasten nicht mehr so stark als Entsäuerungsventil dienen muss, kommt es zu einem milderem Körpergeruch. Eine Unterstützung des natürlichen pH-Wert-Zyklus der Haut während und nach dem Basenfasten verbessert zudem die Hautflora und es entstehen weniger intensive Schweißgerüche, die von Bakterien verursacht werden.

Die Ausstrahlung

Körperhaltung, Gestik, Mimik und die Sprache der Augen verraten uns sehr viel über den anderen. All diese Aspekte können eine anziehende als auch abstoßende Wirkung haben. Es ist etwas, was wir im Außen wahrnehmen, aber was eigentlich von innen heraus kommt – deswegen auch das Wort »Ausstrahlung« – es strahlt nach außen. Die Ausstrahlung kann sowohl äußerlich als auch innerlich beeinflusst werden. Jeder von uns kennt Menschen, die für das Auge eigentlich nicht wirklich attraktiv erscheinen, aber dennoch sehr anziehend wirken. Sie vermitteln ein Gefühl

Die vier Jahreszeiten-Farbtypen

Farbtyp	Augenfarbe	Haarfarbe	Hautfarbe	passende Kleidungsfarben
Frühlingstyp	hell, bernsteinfarben, goldgrün, blau mit warmen Nuancen	gold- oder rotblond, mittel- bis dunkelbraun mit goldenen Nuancen	milchig-weiß, pfirsichfarben, goldfarben, mit Neigung zu Sommersprossen	warme und helle Farben, frische Farben mit gelbem Unterton, Veilchenblau, helles Grün oder Rot, Türkis, Gelb, Gold
Sommertyp	kühl, blau, blaugrau, blaugrün, selten braun mit kühlen Nuancen	hell- oder aschblond, platinfarben, braun mit aschigen Nuancen	bläulicher Hautunterton, rosig-bläulich, manchmal Sommersprossen	kühle und helle Farben, pastellige Farben mit blauem Unterton, perlmuttfarben, fast jedes Blau, Kirsch- oder Himbeerrot, Rosa mit blauem Unterton
Herbsttyp	Brauntöne in allen Schattierungen mit teilweise orangefarbenen Strahlen durchzogen, olivgrün, grüntürkis	alle Brauntöne, mit goldenem Schimmer, Rottöne, mahagolfarben	helle Elfenbeinfarbe mit Neigung zu Sommersprossen, goldbraun	warme, dunkle und satte Farben, Gold, rostfarben, ackerfarben, Moosgrün, Tomatenrot, Kürbisfarben
Wintertyp	hell- bis schwarzbraun, grauer Rand um die Iris, mit kühlem Unterton	dunkelbraun, schwarz, Neigung zum schnellen Ergrauen	kühler Unterton, porzellanfarben, dunkel mit olivfarbenem Unterton	kräftige, klare und kühle Farben, kontrastreich, mit blauem Unterton, Pink, Königsblau, Flaschengrün, Weiß, Schwarz



von Freude oder kindlicher Leichtigkeit, oder sie sind besonders charmant und aufmerksam. Die innere Haltung, das Erleben und nach außen transportieren unserer positiven Gefühle sind ein Hauptfaktor in Sachen Schönheit. Wer sich freut und innerlich gut fühlt, sieht auch gut aus. Das Lachen im Gesicht, das Strahlen der Augen und eine offene Körperhaltung machen uns schön. Das liegt nicht nur daran, dass wir damit Freude und Wohlbefinden vermitteln, sondern dass sich der Mensch gegenüber von uns plötzlich auch freudiger und wohler fühlt.

Diese »Gefühlsübertragung« wird durch unsere Spiegelneurone vermittelt. Sie sind ein Resonanzsystem in unserem Gehirn, das durch die Gegenwart eines anderen Menschen aktiviert wird. Es ruft spiegelbildlich die Gefühle oder Körperzustände des anderen in uns wach. Wir

imitieren dann z.B. ein wahrgenommenes Lächeln und fühlen mit dem anderen mit. Und was uns ein Lächeln ins Gesicht zaubert, wirkt sympathisch und anziehend. Das ist auch einer der Gründe, weswegen von Botox im Gesicht abzuraten ist. Durch das Lahmlegen der Gesichtsmuskulatur können wir weniger nachahmen, ein Lächeln weniger im Gesicht abbilden, was uns vermutlich auch weniger empfänglich für die Gefühle des Gegenübers macht.

Außerdem können wir unsere Ausstrahlung ganz gezielt von außen beeinflussen. Fühlen wir uns z.B. schlecht und niedergeschlagen, so wird unsere Körperhaltung dies auch zeigen. Der Körper wirkt eingeknickt und ohne Spannkraft, der Kopf ist leicht gesenkt und die Mundwinkel zeigen eher nach unten. Nicht attraktiv nach außen und nicht angenehm für uns. Doch wir können unsere innere Haltung zumindest ein Stück weit durch die Änderung unserer äußeren Haltung, unserer Mimik und Gestik beeinflussen.

Probieren Sie einmal aus, wenn Sie z.B. genervt oder gereizt sind, sich vor einen Spiegel zu stellen und sich mindestens 1 Minute am Stück

anzulächeln. Dabei passiert zweierlei: Sie sehen ein freundliches Gesicht und Ihre Spiegelneurone funken gute Laune und auch Ihre Mimik gibt die Rückmeldung an Ihr Gehirn: »Ich lächle, also ist alles in Ordnung.« Vermutlich ist die Gereiztheit verfliegen. Mit diesem kleinen Trick fühlen Sie sich dann tatsächlich wohler. Es gibt ein stetes Wechselspiel unserer Gefühle mit unserer Körperhaltung und Mimik.

Ein gesunder Körper, ein gesunder Geist, Zufriedenheit und Balance im seelischen Bereich sind zusammengenommen der größte Garant für Schönheit. Wenn die Organe ihre Aufgaben ungehindert und unbelastet verrichten können, der Geist sich mit positiven Gedanken und Potenzialentfaltung beschäftigen und die Seele sich ausgeglichen und entspannt anfühlen kann, dann wirkt sich dies unweigerlich auf unsere eigene als auch auf die von außen kommende Wahrnehmung unserer Attraktivität aus.

Der Darm: das verborgene »Schönheits-Organ«

Dieses faszinierende Organ hat vermutlich deutlich mehr Verbindungen zu unserer Haut, unserem Gehirn und unserer allgemeinen Gesundheit, als bis heute wissenschaftlich schon bekannt ist. Die Erforschung der Bakteriengemeinschaft unseres Darms (das Darmmikrobiom) steckt aktuell noch in den Kinderschuhen, aber es lässt sich jetzt schon erahnen, wie wichtig ein gesunder Darm für uns und somit auch für unsere Schönheit ist. Ist der Darm mit seinen unzähligen Bewohnern gut in Schuss, so wird das sichtbar durch eine mit Nährstoffen gut versorgte Haut.

Je besser dieses riesige Verdauungsorgan arbeiten kann, desto mehr Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Antioxidanzien und entzündungshemmende Stoffe gelangen in unseren Körper und damit auch zu unserer Haut, unseren

Haaren und zu den Nägeln. Vorausgesetzt, das, was verdaut wird, bringt auch dementsprechend alles mit. Wir können von unserem Darm nicht erwarten, dass er uns z.B. viel Vitamin C liefert, wenn wir nur Weißmehlbrötchen und Gummibären verzehren. Vitalstoffreiche Nahrung wie Gemüse, Obst, Nüsse, Sprossen und Keimlinge bringt alles Notwendige mit, um den Darm, die Haut und alles andere gut zu versorgen – und zu unserem Glück wirken diese Lebensmittel auch noch basisch!

Nährstoffarme und vor allem zuckerreiche Nahrungsmittel hingegen schädigen unsere Darmschleimhaut und das Mikrobiom des Darms. Genau wie viele Antibiotika verändert ein erhöhter Zuckerkonsum die Darmbesiedelung und auch das Darmepithel. Die Darmaufgaben werden somit beeinträchtigt und die Versorgung des Körpers und der Haut mit Nährstoffen wird dadurch verschlechtert. Zusätzlich führt eine Ernährung mit viel Zucker, gesättigten Fettsäuren und Zusatzstoffen zu einer Vermehrung von Giftstoffen und Pilzen im Darm. Dies kann dann in Form von Akne, trockener oder fettiger Haut bis hin zu Hauterkrankungen nach außen in Erscheinung treten.

Der Darm hat sehr viel Einfluss auf unsere Schönheit, auf die Hautgesundheit und auf unser allgemeines Wohlbefinden, weswegen er im weiteren Verlauf des

Buches noch häufig »zu Wort« kommt. Doch eins sei schon vorweg erwähnt: Mit Basenfasten und basenreicher Ernährung wird der Darm optimal entlastet und vitalstoffreich versorgt, was sich äußerlich durch strahlende Haut zeigt.

Reibungslose Entgiftung durch die Leber

Das Entgiftungsorgan schlechthin erledigt tagtäglich unzählige Aufgaben und gibt selten einen Mucks von sich. Über die Pfortader bekommt die Leber vom Darm aufgenommene Stoffe. Neben Nährstoffen wie Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen, Vitaminen etc. kommen bei ihr auch Giftstoffe und schädliche Produkte

an. Die Leber baut ab, baut um, baut auf, schickt weiter, entgiftet und, und, und. Ohne sie würden wir ganz schön alt aussehen, im wahrsten Sinne des Wortes.

Wenn die Leber mit ihrer Stoffwechsellätigkeit nicht hinterherkommt, dann lagern sich zunehmend mehr unbearbeitete Giftstoffe und Stoffwechselprodukte in ihr, im Körper und damit auch in der Haut ab. Eine chronisch überlastete Leber kann z.B. durch Pigmentveränderungen und vermehrten Altersflecken auf der Haut sichtbar werden. Ist die Leber stark geschädigt, kann es zu weiteren Hautzeichen wie Gelbsucht oder sogenannten »Lebersternchen« kommen, sternförmige Erweiterungen von Blutgefäßen an der Haut.

Das Basenfasten ist für unsere Leber wie eine Erholungskur. Nahrungsgifte sind in dieser Zeit drastisch reduziert und Leberunterstützer wie Bitterstoffe, Antioxidanzien und ungesättigte Fettsäuren helfen ihr dabei zu regenerieren und die eigene Entgiftung wieder anzukurbeln. Beim

Der Leberwickel – der Leber Gutes tun und die Entgiftung anregen

Ein Leberwickel entspannt, kurbelt die Fettverbrennung und die Entgiftung an und ist leicht durchzuführen. Der beste Zeitpunkt beim Basenfasten für einen Leberwickel ist abends vor dem Schlafengehen. Feuchten Sie ein Handtuch mit warmem Wasser an, platzieren Sie es unterhalb des rechten Rippenbogens und legen Sie ein trockenes Handtuch darüber. Darauf kommt nun eine Wärmflasche oder ein

warmes Körnerkissen. Decken Sie sich mit einer Decke zu und ruhen Sie ca. 30 Minuten in dieser Position. Ein Leberwickel kann täglich angewendet werden, wir empfehlen mindestens drei Wickel pro Kur. Während der Menstruation sollte er allerdings nicht durchgeführt werden, da er die Blutung verstärken kann. Auch bei entzündlichen Darmerkrankungen sollte vorab der Arzt befragt werden, ob ein Leberwickel gemacht werden darf.

Basenfasten stehen auch Leberwickel auf dem Programm, die bei der Entgiftung und Regeneration unterstützen.

Die Leber mag es warm und feucht. Die einfache Anwendung eines Leberwickels ist eine angenehme Art und Weise, diesem großartigen Organ Zuwendung zu schenken.

Ein guter Blutfluss und geschmeidige Gefäße

Eine gute Durchblutung und ein freies, elastisches Gefäßsystem verleihen unserer Haut einen strahlend rosigen Teint. Neben der frischen Hautfarbe sorgt eine gute Blutversorgung dafür, dass Sauerstoff, Vitalstoffe und Antioxidanzien zu den Hautzellen gelangen und Stoffwechselprodukte wieder abtransportiert werden. Für einen reibungslosen Ablauf ist ein freies und gut funktionierendes »Rohrsystem« zusammen mit gut fließfähigem Blut unabdingbar. Die Viskosität unseres Blutes hängt von dem Verhältnis zwischen festen Bestandteilen wie z. B. roten Blutkörperchen und dem Blutplasma ab.

Versorgen wir unseren Körper mit zu wenig Wasser, durch z. B. unzureichendes Trinken, erhöht sich die Zähigkeit des Blutes, was zu einer Verlangsamung der Fließgeschwindigkeit führt. Zudem können Gefäßwandveränderungen und Verengungen die gesamte Blutversorgung im Körper verschlechtern. Bewegungsmangel, kurzkettinge Kohlenhydrate, wie sie z. B. in Weißmehlprodukten zu finden sind, wie auch tierische Fette und Giftstoffe wie Alkohol und Rauchen belasten unsere Gefäße, führen an den Wandschichten zu Entzündungen und schlussendlich zu Rissen und Verkalkungen. Stauungen und Durchblutungsstörungen können dann auch auf der Haut sichtbar werden.

Der basenreiche Lebensstil kann einer schlechten Blutversorgung vorbeugen und so-

gar schon vorhandene Schäden wieder regulieren. Denn neben »Klempnern« für die Rohre in Form von Omega-3-Fettsäuren (in z. B. kalt gepressten Pflanzenölen, Nüssen, Avocados), Antioxidanzien (Granatäpfel, Äpfel, Brokkoli, Mangold, Kohlsorten u. v. m.) und Entzündungshemmern (Kurkuma, Zimt, Cayennepfeffer) auf dem Teller kommt beim Basenfasten auch die natürliche Blutverdünnung nicht zu kurz. Ausreichend Flüssigkeit sowie Lebensmittel wie Ananas, Kiwi, Zwiebeln und Leinöl helfen während und nach der Fastenzeit, das Blut wieder in Wallung und die Haut somit wieder zum Strahlen zu bringen.

Wohlgeformte Muskulatur

Ein sportlicher und muskulöser Körper wirkt ja meist attraktiv und anziehend für uns. Doch wenden wir uns von der reinen Statur weg, hin zum Inneren, wird erkennbar, dass die Muskulatur weit mehr für unsere Attraktivität macht als nur eine definierte Figur. Unsere Skelettmuskulatur dient bei regelmäßiger Bewegung als natürlicher Fettverbrenner. Das entlastet die Leber und wirkt sich positiv auf die Blutfettwerte aus.

Neben diesen bekannten Aspekten ist die Muskulatur noch aus einem zusätzlichen Blickwinkel zu betrachten: Wie steht es um den Säure-Basen-Haushalt?