



---

# BASICS

---

Basenfasten  
zum Abnehmen

---

# Macht **basische Ernährung** schlank?

---

Basenfasten – das Fasten mit Obst und Gemüse – habe ich schon immer als Einstieg in eine gesündere und trotzdem genussreiche Lebensweise gesehen. Die Betonung liegt dabei auf »Einstieg«, denn niemand sollte sich ein ganzes Leben lang zu 100% basisch ernähren. Beim Basenfasten ernähre ich mich 1 oder 2 Wochen lang nur von Obst und Gemüse, Kräutern, Kartoffeln, Nüssen, Pilzen und Keimlingen. Das sind Lebensmittel, die der Körper basisch verstoffwechseln kann und die rein pflanzlich sind. Nach dem Basenfasten ist das Ziel, einen 4- bis 5-mal höheren Anteil basisch verstoffwechselbarer Lebensmittel zu sich zu nehmen und den Anteil der säurebildenden Lebensmittel gering zu halten. Doch macht das allein schlank?

Basenfasten wurde nicht entwickelt, um abzunehmen. Dennoch hat es offenbar diesen Effekt, wie ich in all den Jahren immer wieder erfahren durfte. Und nicht nur die 1 bis 4 Kilo in einer Woche sind möglich. Im Lauf der Jahre haben mich auch zahlreiche Rückmeldungen von Lesern erreicht, die mir begeistert davon berichteten, dass sie über einen Zeitraum von 3 Monaten sogar 20 Kilo und mehr abgenommen hätten. Dann wiederum gibt es Menschen, bei denen sich gerade mal 1 Kilo oder sogar weniger bewegt.

Natürlich habe ich mich dann gefragt, warum es für manche Menschen so einfach ist, die Pfunde purzeln zu lassen, während andere mit ihrem Gewicht regelrecht kämpfen müssen. Im Laufe der Jahre haben wir unsere Datenbank mit den ausgefüllten Feedbackbögen meiner Kursteilnehmer und der Kursteilnehmer unserer zertifizierten Basenfastenberater und -coaches gefüllt und sehen daraus, wie die durchschnittliche Gewichtsabnahmen sind. Selbstverständlich stehen solche Ergebnisse in engem Zusammenhang mit Alter und Geschlecht.

Und es ist keineswegs überraschend, dass Männer, insbesondere junge Männer, in der Regel am leichtesten abnehmen, und Frauen, besonders

ab Mitte vierzig sich damit am schwersten tun. Die Frauenzeitschriften leben von dieser Tatsache und wir wollen hier keineswegs eine allgemeingültige Methode vorstellen, die doch wieder nur zum Gewichtsfrust führt. Laut unserer Datenbank sind drei Viertel der Basenfasten-Begeisterten weiblich und meist ab vierzig und ein Viertel männlich in der gleichen Altersgruppe. Interessanterweise hat sich das Durchschnittsalter deutlich gesenkt, seit veganes Essen zum Hype wurde. Doch nicht nur Alter und Geschlecht, auch die Stoffwechselsituation, die durch Erbanlagen und Lebensweise bestimmt ist, spielt eine große Rolle. Daher habe ich schon vor Jahren meine Basenfasten-Typen (Seite 52) entwickelt, die in diesem Buch nicht fehlen dürfen und die helfen, mehr Erfolg bei Basenfasten zu haben.

Ein ganz entscheidender Faktor beim Basenfasten und der anschließenden basischeren Ernährung ist allerdings, wann, wie viel und was ich esse. Im Laufe der Jahre wurde meine Methode vielfach kopiert und teilweise auch verändert, was nicht immer zum Erfolg der Methode beiträgt. Wir haben daher beschlossen, dem Thema Abnehmen mit Basenfasten ein eigenes Buch mit unseren Erfahrungen und unserem Hintergrundwissen zu widmen, damit Sie sich wieder vital und schlank fühlen können.

## **Warum Basenfasten ideal zum Abnehmen ist**

Das Basenfasten zielt in erster Linie darauf ab, die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden zu steigern. Doch wir können uns den gerade beschriebenen positiven Nebeneffekt der Gewichtsabnahme, den das Fasten mit Obst und Gemüse, hat, natürlich auch zum Hauptmotiv machen. Mit dem 4-Wochen-Programm befreien Sie Ihren Körper nicht nur von überschüssigen Säuren, sondern auch von überflüssigen Pfunden.

Das Programm wird später im Detail beschrieben (Seite 64), sodass Sie ihm ganz leicht folgen können. Hier aber schon mal ein grober Überblick. Es besteht aus drei Etappen:

1. Etappe: erste Woche basenreich
2. Etappe: zweite und dritte Woche Basenfasten
3. Etappe: vierte Woche basenreich

Basenreiche Ernährung heißt, wesentlich mehr Basenbildner, also vor allem saisonales, reifes Gemüse und Obst, in den Speiseplan einzubauen als bisher. Säurebildner wie Käse sind aber dennoch in Maßen möglich. Ziel der ersten Woche ist einen sanften Übergang in das eigentliche Basenfasten zu schaffen.

In der zweiten Etappe steht zwei Wochen reines Basenfasten auf dem Programm. In dieser Zeit essen Sie zu 100% basisch.

Und in der dritten Etappe, also in der vierten Woche, stellen Sie Ihre Ernährung langsam wieder auf eine basenreiche Kost um, die aber nicht mehr nur Basenbildner enthält, sondern auch wieder – natürlich am besten gute – Säurebildner erlaubt.

In allen drei Etappen werden Sie langsam, auf gesunde Art und Weise abnehmen. Wie Ihnen nachhaltige Erfolge bei der Gewichtsabnahme und optimale Entsäuerung gelingen, erfahren Sie im Folgenden. Die 7 Basics und die 10 goldenen Wacker-Regeln beschreiben, wie Sie sich mit dem Basenfasten, schlank,



satt und gesund schlemmen können. Abnehmen mit Sättigungsgarantie bedeutet, alle Gesundheitseffekte des Basenfastens mitzunehmen, die Pfunde purzeln zu lassen, aber dennoch satt und vital zu sein.

## Die 7 Basics

Eines der beiden Herzstücke des Basenfastens sind die 7 Basics:

1. Motivation
2. 100% basische Ernährung nach Wacker
3. Genuss
4. Trinken
5. Darmunterstützung und Reinigung
6. Bewegung
7. Entspannung

Wenn Sie die Basics aus meinen anderen Büchern schon kennen, könnten Sie die Beschreibungen überspringen. Aber vielleicht möchten Sie dennoch Ihr Wis-

sen noch einmal auffrischen? Basenfasten-Neulingen lege ich die folgenden Ausführungen sehr ans Herz, denn die 7 Basics und die 10 goldenen Wacker-Regeln bilden die Grundlage Ihres Basenfasten-Erfolges.

## Motivation

Gratulation! Das wohl wichtigste Basic haben Sie im ersten Schritt schon eingehalten. Da Sie dieses Buch gerade in den Händen halten, sind Sie ganz offensichtlich motiviert, Gewicht zu verlieren und sich einen gesünderen Ernährungsstil anzueignen. Nun ist es wichtig, diese Motivation aufrechtzuerhalten. Dafür bedarf es eines Zieles. Ziele sind der Schlüssel zum Erfolg. Ein Ziel ist ein Traum mit einem Stichtag.

Warum scheitern aber viele dabei, ihren Traum Wirklichkeit werden zu lassen? Häufig hat das 2 Gründe: Erstens, das Ziel wurde nicht spezifisch und präzise genug formuliert. Wenn Sie abnehmen wollen, lauten die Fragen zu Ihrem Ziel daher:

— Woher wissen Sie, wann genau Sie genug abgenommen haben, um sich gut zu fühlen? Ist es nach 100 g, nach 1 kg oder nach 10 kg Gewichtsverlust?

— Und bis wann genau wollen Sie Ihre ideale Bikinifigur erreicht haben: in 3 Wochen, 3 Monaten, 3 Jahren?

Schreiben Sie sich Ihr – realistisches! – Ziel mit Stift und Papier klar auf und formulieren Sie es so, als hätten Sie es schon erreicht. Beispiel:

— »Ich habe in 3 Monaten 10 kg an Gewicht abgenommen und mich dabei immer wohl und fit gefühlt!« Denken Sie sich ab heute schon schlank, somit programmieren Sie jede Zelle und jedes Handeln auf Abnehmen.

Der zweite Knackpunkt, durch den es zum Motivationsknick kommen kann, ist das Warum. Also aus welchem Grund, das gewünschte Ziel erreicht werden soll. Fragen Sie sich also: Was genau bringt Ihnen eine Gewichtsabnahme und was würde passieren, wenn Sie nicht abnehmen? Das Warum ist ein größerer Motivator als das Ziel allein, weil dadurch ein Gefühl mit dem Ziel verbunden wird. Schreiben Sie sich Ihr Warum direkt unter Ihr gesetztes Ziel. Beispiel:

— »Ich will abnehmen, damit ich wieder in meine Lieblingsjeans passe!« oder

— »Ich will abnehmen, damit ich keine Knieprobleme mehr habe!«

Halten Sie sich Ihr Ziel täglich vor Augen, indem Sie z.B. den Zettel mit dem Ziel und dem Warum an den Kühlschrank kleben oder täglich ein kleines Erfolgstagebuch führen. Weitere Ideen, wie Sie Ihr Ziel am besten formulieren können, finden Sie im Kapitel »Wie viel genau wollen Sie abnehmen?« (Seite 39).

» Ich lege mein Abnehmziel genau fest und auch warum ich dieses Ziel erreichen möchte. Ich notiere beides und lese es mindestens einmal täglich laut durch.«

## 100 % basische Ernährung nach Wacker

Beim Basenfasten werden ausschließlich Obst, Gemüse, Pilze, Sprossen und ausgewählte Nüsse und Saaten verzehrt. Das sind all die Lebensmittel, die vom Körper basisch verstoffwechselt werden. Das 4-Wochen-Programm liefert dem Organismus viele Basen, um das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder in Einklang zu bringen.

Unzählige Lebensmittel, die »normalerweise« im Alltag auf den Teller kommen, werden im Organismus sauer verstoffwechselt. Die Hauptsäuretreiber sind vor allem Fertigprodukte, verarbeitete Lebensmittel mit Zusätzen, Weißmehlprodukte und Tierisches wie Fleisch, Milch und Eier. Nicht zu vergessen sind auch Softdrinks, Alkohol und Kaffee. Diese Produkte in rauen Mengen verzehrt stellen buchstäblich eine Flut an Säuren für unseren Körper dar. Um dies zu kompensieren, neutralisiert unser Organismus die Säuren mit basisch wirkenden Stoffen wie z.B. dem Kalium oder dem Kalzium.

Bei einer langfristigen Übersäuerung kommt es dann förmlich zu einem Raubbau an alkalisch (basisch) wirkenden Mineralstoffen in den Zellen, was deren Stoffwechsel- und allgemeine Funktionsleistung verlangsamt und stört. Viele unserer Körperflüssigkeiten sind im

leicht alkalischen Bereich. Unser Blut z. B. liegt idealerweise im pH-Bereich von 7,37–7,43, ist also leicht basisch. Die meisten Enzyme, die für Stoffwechselfvorgänge benötigt werden, arbeiten im alkalischen Bereich optimal.

Die Magensäure wiederum ist im Idealfall im sauren pH-Bereich von ca. 1–3. Das ist notwendig, um die Verdauungsleistung und das Abtöten von Krankheitserregern zu gewährleisten. Damit aber der saure Magensaft nicht unseren Magen selbst angreift, ist eine Art basische Schutzschicht zwischen Magenwand und Mageninhalt notwendig. Fehlen dem Körper ausreichend Basen, um diese Schutzschicht zu produzieren, kann es zu Magenschmerzen, Sodbrennen und Verdauungsstörungen kommen. An diesem Beispiel ist zu erkennen, dass ein gutes Zusammenspiel zwischen Säuren und Basen für einen gesunden Körper und einen gut laufenden Stoffwechsel wichtig ist.

Verschiebt sich also der pH-Wert innerhalb und außerhalb unserer Körperzellen in einen nicht physiologisch optimalen pH-Wert, dann kommt es zu einer verlangsamten Stoffwechsellage und Fett bleibt eingelagert. Ein übersäuerter Körper kann also ein Grund für Übergewicht und Heißhungerattacken sein. Diäten, die vor allem auf Säuretreiber wie tierische Produkte setzen, sind deshalb langfristig eher kontraproduktiv. Da bei einer Gewichtsabnahme, egal wie, grundsätzlich

Säuren im Körper durch den Gewebeabbau anfallen, ist es umso wichtiger, basische Lebensmittel zum Erhalt der Stoffwechselfunktion zu verzehren.

» Ich esse bei jeder Mahlzeit mindestens 1 Portion Obst oder Gemüse. Am besten bestehen meine Mahlzeiten bevorzugt morgens aus Obst, mittags und abends aus Gemüse.«

## Das steht beim Basenfasten auf dem Speiseplan

**Obst:** Alle Obstsorten in reifer und frischer Form wie z. B. Äpfel, Birnen, Bananen, Beeren, Zitrusfrüchte, Avocados, Feigen, Datteln, Melonen, Pfirsiche, Pflaumen, Kirschen, Weintrauben sind erlaubt. Auch ungeschwefeltes Trockenobst sowie frisch gepresste Obstsaft (nur als Mahlzeit, nicht als Getränk) sind geeignet.

**Gemüse:** Fast alle Gemüsesorten in reifer und frischer Form sind geeignet, wie sämtliche Kürbisgewächse (z. B. Zucchini, Hokkaido-Kürbis, Butternut-Kürbis), alle Blattgemüse wie Salate, Spinat, Mangold etc. Auch Tomaten, Paprika, Gurken, Bohnen mit Schote, Auberginen sowie alle Wurzelgemüse (Rüben, Rettich, Kartoffeln, Wurzeln, Sellerie usw.) dürfen gern auf den Teller. Ebenfalls auf dem Speiseplan sollten alle Kohlsorten wie Grünkohl, Brokkoli, Weißkohl, Blumenkohl und Chinakohl stehen. Nur Rosenkohl ist nicht zu empfehlen. Sie können auch gern getrocknetes, ungeschwefeltes Gemüse in Form von Gemüse-Chips (ungesalzen) verwenden. Alle Zwiebelgewächse (außer Knoblauch und Bärlauch) sind empfehlenswert. Bitte verzichten Sie möglichst auch auf Spargel, Rhabarber und Artischocken.

**Pilze:** Bei Pilzen gibt es keine Einschränkungen, sämtliche Arten in frischer und getrockneter Form wie Champignons, Pfifferlinge, Kräuterseitlinge etc. sind für die basische Ernährung empfehlenswert.

**Nüsse und Saaten:** Viele Nüsse wie Walnüsse (nicht älter als 3 Monate!), Mandeln (auch Mandelmus und Mandelmilch), Kokosnüsse und frische Kokosmilch, Macadamianüsse, Paranüsse, Pistazien und Zedernüsse sind gut geeignet. Und auch alle Ölsaaten und Kerne wie Chiasamen, Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Mohnsamen können gern verwendet werden.

**Weitere Lebensmittel:** An Kräutern ist alles in frischer oder getrockneter Form möglich. Sie können auch alle Gewürze verwenden, nur mit Salz sollten Sie sehr sparsam sein und lieber eine Alternative wie Sesamsalz verwenden. Alle Sprossen und Keimlinge in frischer und getrockneter Form, auch Getreidekeimlinge, sind hervorragend für die basische Küche geeignet. An Ölen verwenden Sie bitte native, kalt gepresste Pflanzenöle wie Olivenöl, Leinöl, Distelöl, Hanföl, Sesamöl etc.

Sollten Sie sich bei einem Lebensmittel nicht sicher sein, ob es beim Basenfasten erlaubt ist oder nicht, so besuchen Sie gern die Website [www.basenfasten.de](http://www.basenfasten.de). Dort finden Sie einen Einkaufshelfer, der Ihnen genau zeigen kann, ob Sie das angefragte Lebensmittel verzehren dürfen oder nicht. Achten Sie bei der Auswahl der Lebensmittel unbedingt auf die Saison (siehe Saisonkalender).

Basenfasten ist das Fasten mit Obst und Gemüse. Es macht satt und schlank und ist dabei noch ein echter Gesundheitsunterstützer. Und es ist:

- frei von sämtlichen tierischen Eiweißen und somit auch laktosefrei und vegan
- frei von Getreide und somit glutenfrei
- arm an Histaminen

- arm an klassischen Allergenen
- frei von Zusatzstoffen wie Konservierungsstoffe usw.

## Genuss

Im 4-Wochen-Programm werden vor allem frische, saisonale und im besten Fall regionale Lebensmittel verwendet. Dies bereitet nicht nur einen Gaumenschmaus, sondern ist zusätzlich sehr preiswert und bringt viele neue, kreative Ideen in Ihre Küche. Die Saisonalität ist beim Basenfasten ein zentraler Genussfaktor (siehe Saisonkalender). Durch die zunehmende Internationalität, die sich auch in unseren Einkaufsregalen stark breitmacht, haben wir so gut wie ganzjährig immer alles zur Verfügung. Das wird am heimischen Herd genauso wie in Restaurants immer mehr genutzt und wir vergessen zunehmend, welche Obst- und Gemüsesorten für uns eigentlich gerade Saison haben.

Doch wenn Sie einmal saisonale regionale Lebensmittel mit Ganzjahres-Importware vergleichen, werden Sie einen großen Unterschied feststellen. Dann werden Sie merken, dass eine Tomate im Sommer aus hiesigem Anbau viel wohlschmeckender und wohltuender ist als eine Treibhaustomate aus Holland in den Wintermonaten. Das liegt zum einen daran, dass die weitgereiste »Wintertomate« noch unreif gepflückt wurde, damit sie den Transport übersteht, und zum ande-

---

# Saisonales und biologisches Obst und Gemüse ist ...

---



1

... frisch, weil es keine weite Anreise hat.



2

... reif, weil es nicht frühzeitig geerntet wurde. Es steckt daher voller Vitamine und Mineralstoffe.





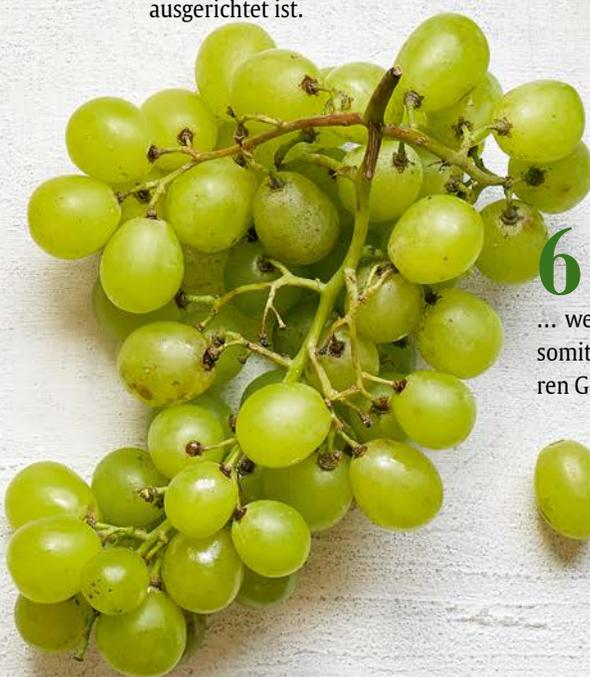
3

... wohlschmeckend durch die Frische und die Reife.



4

... für unseren Körper genau das Richtige zur jeweiligen Jahreszeit (kühlend oder wärmend von innen heraus).



5

... für unseren Körper am besten verdaulich, da er je nach Jahreszeit auf die Inhaltsstoffe ausgerichtet ist.



6

... weniger mit Pestiziden belastet. Es hat somit weniger Giftstoffe und einen höheren Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen.