

Basenfasten

Die sanfte Vitalkur

Den Körper entschlacken, entsäuern und dabei neue Energie für den Alltag tanken – mit Basenfasten ist das ganz einfach. Ein bis zwei Wochen frisches Obst und Gemüse pur, schon stellen sich Vitalität und Leichtigkeit ein.

Basenfasten ist ein besonderes Gesundheitserlebnis. Der Körper wird entsäuert und entschlackt durch konsequent basenreiche Ernährung über einen Zeitraum von ein bis zwei Wochen. Genussvolles Essen steht im Mittelpunkt und nebenbei gehen auch noch ein paar Pfunde verloren. Nicht zu verwechseln ist das Basenfasten mit dem klassischen Fasten, bei dem überhaupt keine feste Nahrung aufgenommen wird.

Säuren können krank machen

Die heute übliche Zivilisationskost enthält einen Überschuss an Lebensmitteln, die im Körper zu Säuren verstoffwechselt werden. Hierzu gehören in erster Linie Fleisch und Wurstwaren, Fastfood, Kaffee und Alkohol. Für eine Übersäuerung sind aber auch Stress und Bewegungsmangel verantwortlich. Ein entsprechender Lebensstil kann über die Jahre zu einer latenten Übersäuerung im Stoffwechsel und Bindegewebe führen. Die Auswirkungen dieser Übersäuerung sind seit Langem in der Erfahrungsheilkunde beschrieben.

Aus dem Gleichgewicht geraten

Leistungsdefizite, Müdigkeit, Verlust der Vitalität und sogar chronische Erkrankungen wie Allergien, Rheuma und Migräne können die Folgen der Übersäuerung sein. Die Schulmedizin lehnt die Erkenntnisse der Erfahrungsheilkunde in diesem Bereich jedoch vollkommen ab. Schuld daran ist ein Missverständnis. In der Medizin bezieht sich eine Übersäuerung oder Azidose nämlich auf das Blut. In der Erfahrungsheilkunde betrachtet man im Wesentlichen die Übersäuerung des Bindegewebes, durch welches der Stofftransport abläuft. Auch kennt man in der Medizin den Begriff der „Schlacken“ nicht. Diese werden in der Naturheilkunde definiert als ausscheidungspflichtige Stoffwechsel- oder Stoffwechselzwischenprodukte. Wenn die Ausscheidungsprozesse im Körper durch einen ungesunden Lebensstil und ungünstige Ernährung nicht optimal ablaufen können, werden im Bindegewebe „Schlacken“ oder Säuren ab- oder zwischengelagert. Langfristig können die Regulationssysteme des Körpers dadurch überfordert werden.



Bevor es losgeht...

Damit das Basenfasten ein voller Erfolg wird, empfiehlt es sich, die Fastentage gut vorzubereiten. Bestimmte basische Lebensmittel sollte man beispielsweise für die gesamte Woche auf Vorrat einkaufen.

Getränke

Quellwasser ohne Kohlen säure, z. B. Hochgebirgs quellwasser; Bio-Kräutertees

Obst- und Gemüse

Kartoffeln, Äpfel, Bananen, einige Zitronen
Alle anderen Obst- und Gemüsesorten sollten Sie höchstens zwei Tage im Voraus kaufen, denn nur frische Ware enthält genügend Vitamine und Mineralstoffe.

Öle

Kalt gepresste, hochwertige Pflanzenöle für Salate, z. B. Oliven- oder Sesamöl und hochwertige Pflanzenöle zum Erhitzen, z. B. Rapsöl

Würzmittel

Gomasio (Salz mit geröstetem Sesam), Bio-Gemüsebrühe (ohne Geschmacksverstärker), Kräutersalz

Sonstiges

Erdmandelflocken (Chufas Nüssli), Nüsse und Kerne, z. B. Mandeln, Sonnenblumenkerne, Oliven, Sprossen zum Keimen oder fertige Sprossenmischungen, ungeschwefeltes Trockenobst, z. B. Pflaumen, Apfelfringe, Datteln



Die richtige Balance wiederfinden

Ob ein Lebensmittel sauer oder basisch im Körper wirkt, hängt auch von seiner Mineralstoffzusammensetzung ab. Lebensmittel, die viel Kalium enthalten wie Obst und Gemüse unterstützen den Basenhaushalt, während eiweißreiche Lebensmittel, insbesondere tierischer Herkunft, eher zu Säuren verstoffwechselt werden. In der täglichen Ernährung geht es nicht darum, die Säurebildner völlig zu meiden, sondern ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Säuren und Basen zu finden. Die Naturheilkunde macht sich dieses Wissen schon lange zu nutze. Anstoß zu der Bedeutung des Säure-Basen-Haushaltes lieferte der Chemiker Ragnar Berg Anfang des letzten Jahrhunderts mit seinen Untersuchungen.

Vitalität durch Basenfasten

Die Begeisterung der letzten Jahre für das Thema Basenfasten hängt nicht zuletzt mit den spürbaren Erfolgen zusammen. Das Programm erlaubt genussvolles Fasten mit leckeren Gemüse- und Obst Mahlzeiten und sorgt schon nach kurzer Zeit für neue Vitalität. Darüber hinaus lässt sich das Basenfasten gut in den Alltag integrieren und kann auch während der

Ihr Fastenfahrplan

Mittelpunkt eines rundum gelungenen Fastentags ist ein Speiseplan mit 100 Prozent basischen Lebensmitteln. Aber auch sanfte Bewegung, Entspannung und ausreichend Schlaf gehören beim Basenfasten dazu.

Start in den Tag

Beginnen Sie den Morgen mit einem Frühstück aus leckeren Früchten der Saison. Wenn Sie es nicht gewohnt sind zu frühstücken, reicht auch ein frisch gepresster Saft oder ein wärmender Ingwertee aus. Für den größeren Hunger ist ein basisches Müsli aus frischem Obst, Nüssen und Erdmandelflocken ideal.

Rezepttipp: Basisches Müsli

1 Banane • 1 Apfel • Saft einer Zitrone • 2 TL Erdmandelflocken oder Leinsamen • 1 EL Mandelblättchen oder 1 TL Mandelmus

Banane zerdrücken, Apfel reiben und beides mischen. Zitronensaft, Erdmandeln und Mandelblättchen unterrühren.

Bewegung am Vormittag

Etwa eine Stunde nach dem Frühstück ist der optimale Zeitpunkt, um den Kreislauf mit sanften Bewegungen in Schwung zu bringen. Dafür sind Yoga- und Pilatesübungen sehr gut geeignet. Sie bringen Körper und Seele ins Gleichgewicht und trainieren den Körper auf sanfte Weise.

1. Zwischenmahlzeit

Sollten Sie am Vormittag ein Hungergefühl verspüren, sind Trockenfrüchte und Nüsse ein idealer Snack. Auch etwas Wasser oder warmer Kräutertee kann den Hunger stillen.

Mittagessen

Da Rohkost beim Basenfasten nur bis 14 Uhr verzehrt werden sollte, ist die Hauptmahlzeit des Tages genau richtig für einen knackigen Salat mit frisch geraspelteten Gemüsen, Kräutern oder Sprossen. Wer danach noch Hunger hat, kann ein warmes Gemüsegericht essen.

Rezepttipp: Lauch-Shiitake-Gemüse

1 Stange Lauch • 50 g Shiitake-Pilze • 2 EL Olivenöl • Kräutersalz • Pfeffer

Lauch putzen, waschen und in breite Stücke schneiden. Shiitake-Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben und vierteln. Olivenöl erhitzen und Pilze kräftig darin anbraten. Lauch zufügen, ca. 5 Min. dünsten, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

2. Zwischenmahlzeit

Heißer Tee am Nachmittag vertreibt Hungergefühle. Zusätzlich können Sie Mandeln oder Kürbiskerne knabbern. Bei Gelüsten auf Salziges helfen grüne oder schwarze Oliven.



Frühjahrskur

Für die Basenfastenzeit sind nur reife Obst- und Gemüse sorten geeignet. Wer in den Monaten Januar, Februar und März fasten möchte, muss seinen Einkauf gut planen. Nur bestimmte Sorten haben jetzt Saison.

Einheimische Sorten

Äpfel, Birnen, Champignons, Chicorée, Endivien salat, Feld salat, Friséesalat, Lauchzwiebeln, Grünkohl, Mangold, Möhren, Kartoffeln, Knollen sellerie, Lauch, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Steckrüben, Spinat, Teltower Rübchen, Zwiebeln

Importware (ganzjährig erhältlich)

Ananas, Apfelsinen, Avocados, Bananen, Kiwis, Limetten, Mangos, Papayas, Zitronen

Idealer Begleiter beim Basenfasten ist ein wohl schmeckender Fastentee. Er wärmt den Körper von innen, harmonisiert und vertreibt Hungergefühle. Von Lebensbaum gibt es ab sofort „Fastenkräuter“, eine wohlschmeckende Teemischung mit Mate, Zitronen gras und Lemon Myrtle. Im Biohandel erhältlich.



Arbeit durchgeführt werden. Wer durch die Fastenwoche zusätzlich ein paar Pfunde verlieren möchte, reduziert die Nahrungsaufnahme so, dass sich gerade noch ein Sättigungsgefühl einstellt. Im Allgemeinen wird die Nahrungszufuhr zwar geringer als sonst bemessen, aber jeder bestimmt selbst über die richtige Menge. Vorsicht mit Rohkost: Hier entscheidet die individuelle Verträglichkeit! Wer über die Jahre hinweg wenig Rohkost gegessen hat, verträgt größere Portionen oft nicht so gut. Deshalb gilt die

Empfehlung, rohes Obst und Gemüse nur bis 14 Uhr und keinesfalls abends zu essen. Nach 18 Uhr sollte beim Basenfasten gar keine Nahrung mehr aufgenommen werden, weil die Verdauungsleistung vieler Menschen abends stark nachlässt. Basenfasten soll eine bewusste Auszeit sein, durch die man sich für gute und fein zubereitete Nahrung sensibilisiert. Es soll aber auch der Einstieg in einen gesunden Lebensstil ermöglicht werden. Hierzu dienen die bewussten Zeiten der Erholung und Bewegung.

Unser Tipp: Fasten & rundum wohlfühlen

An der Akademie Gesundes Leben in Oberursel kann jeder eine Woche lang die Vorzüge des Basenfastens - basierend auf der Original-Methode von Sabine Wacker - erleben. Die Akademie liegt in einem Park am Taunusrand und bietet neben Hotel und großzügigen Seminarräumen auch ein qualitativ anspruchsvolles Restaurant. Dort bereiten die Köche Obst und Gemüse mit viel Erfahrung zu, so dass sich die Teilnehmer immer wieder auf die Mahlzeiten freuen können. Das Basenfasten versteht sich hier als Konzept, das Geist und Seele gleichermaßen anspricht.

Ein Basenfastentag an der Akademie beginnt mit einem meditativen Morgen gang oder einem leichten Fitness programm. Nach dem basenreichen Obstfrühstück gibt es Informationen zum Säure-Basen-Haushalt, eine Wanderung im Taunus oder eine Lehrküchen-Demonstration. In ihrer Fastengruppe haben die Teilnehmer die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen oder die Zeit alleine zu genießen. Das basische Mittagessen mit anschließendem Leberwickel zur Unterstützung der Entgiftung bildet die Tagesmitte. Nach mittags besteht die Möglichkeit, die Praxis der Kneippschen Anwendungen zu erleben, die das Immunsystem und das vegetative Nervensystem stärken. Nach dem basischen Abendessen sind die Teilnehmer zu einer entspannenden Fantasiereise oder zu Yogaübungen eingeladen. Informationen zu einem gesunden Lebensstil nach der „Fastenzeit“ runden diese schöne Woche ab.

Wer sich für das Basenfasten begeistert, kann auch eine dreiteilige Fastenleiter-Ausbildung an der Akademie absolvieren. Neben der Methode des klassischen Fastens erfährt man hier aus erster Hand von Sabine Wacker, welche Vorzüge das Basenfasten bietet. Die Ausbildung wird außerdem von einem erfahrenen Fastenarzt und Fastenleitern begleitet.

Termine:

15.02.2010 - 21.02.2010
22.03.2010 - 28.03.2010
26.04.2010 - 02.05.2010
05.05.2010 - 11.05.2010
19.06.2010 - 25.06.2010
07.08.2010 - 13.08.2010
02.10.2010 - 08.10.2010

Kosten:

390 EUR - inklusive Fastenverpflegung u. v. m.

Adresse:

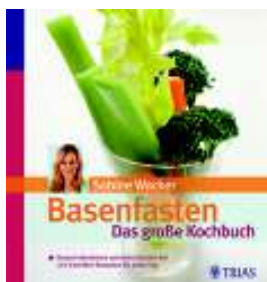
Akademie Gesundes Leben
Gotische-Str. 15, 61440 Oberursel
Tel: 0 6172-3009-822
Info unter: kontakt@akademie-gesundes-leben.de
www.akademie-gesundes-leben.de

Zum Weiterlesen



Basenfasten mit Erfolg

Ein cleverer Ratgeber für die Basenfastenwoche – gegliedert nach Jahreszeiten. Sehr übersichtlich gestaltet, mit vielen praktischen Tipps, leckeren Rezepten und den wichtigsten Informationen auf einem Blick. Sabine Wacker: Basenfasten. Essen und trotzdem entlasten. Gräfe und Unzer, 127 Seiten, 12,90 €.



Genussvoll fasten

Sabine Wackers großes Kochbuch zum Basenfasten: 119 Genießer-Rezepte mit basischen Lebensmitteln machen Lust auf die sanfte Fastenmethode. Dazu gibt es alle wichtigen Hintergrundinformationen und viele Tipps zur Planung und Umsetzung der Fastenwoche. Sabine Wacker: Basenfasten. Das große Kochbuch. 143 Seiten, 14,95 €.

Ihr Fastenfahrplan (Fortsetzung)

Bewegung am Nachmittag

Der Nachmittag ist ideal für sanften Ausdauersport, wie Nordic Walking, Jogging oder Schwimmen. Sportliche Ausdauer sollte 2-3 Mal pro Woche für ca. 20-30 Minuten auf dem Programm stehen. An den anderen Tagen bringt ein Spaziergang an der frischen Luft den Kreislauf in Gang.

Abendessen

Abends und nachts arbeiten Leber und andere Entgiftungsorgane besonders aktiv. Um diese Funktionen nicht zu behindern, sollte das Abendessen nicht zu üppig ausfallen und nicht nach 18 Uhr eingenommen werden. Ideal ist eine Suppe oder eine leichte Mahlzeit aus gedünstetem Gemüse.

Rezepttipp: Selleriecremesuppe mit schwarzem Trüffel

1 mittelgroße Sellerieknolle • 2 große Kartoffeln • 1 Gemüsebrühwürfel • Kräutersalz • ½ frische schwarze Trüffel

Sellerie und Kartoffeln schälen und grob würfeln. Brühwürfel in 750 ml Wasser auflösen und zum Kochen bringen. Gemüse darin bissfest garen und im Mixer fein pürieren. Mit Kräutersalz abschmecken. Trüffel schälen und mit der Trüffelreibe in hauchdünne Scheiben hobeln.

Ausklang des Tages

Der Basenfastentag sollte ruhig und entspannt zu Ende gehen. Dafür sind beispielsweise Meditation, Muskelentspannung nach Jacobson oder ein entschlackendes Basenbad ideal. Gehen Sie möglichst vor 23 Uhr ins Bett, je früher Sie schlafen, desto besser kann sich der Körper über Nacht regenerieren.