



Im Gleichklang
mit Körper, Geist und Seele



Den Körper mit Basenfasten entgiften und entschlacken

Beim Basenfasten geht es darum, ein basisches Milieu zu schaffen bzw. einer Übersäuerung entgegenzuwirken und den Körper zu entlasten. Gleichzeitig kannst Du auf diese Weise auch innerlich zur Ruhe kommen, Deine Vitalität erhöhen und abnehmen. Da die Lebensmittel vermehrt aus pflanzlicher Kost bestehen, nimmt Dein Körper reichlich Ballaststoffe auf. Diese regen die Verdauung an und sorgen für eine langanhaltende Sättigung. Dies alles gelingt Dir dadurch, dass Du gänzlich auf säurebildende Lebensmittel verzichtest und stattdessen lediglich basische Nahrungsmittel aufnimmst. Morgens isst Du Obst, mittags Salat und am Abend Gemüse. Trinke während der 10-tägigen Fastenkur täglich zwei bis drei Liter Wasser. Wenn Du übergewichtig bist, kann die Kur auch zwei Wochen dauern. Das Basenfasten soll sich bei verschiedenen Erkrankungen positiv auswirken, unter anderem bei:

*Rheuma | Asthma | Bluthochdruck | Herzerkrankungen | Morbus Crohn | Colitis ulcerosa | Neurodermitis
Hautbeschwerden*

Das Basenfasten ist schonend, denn Dein Stoffwechsel muss sich währenddessen kaum umstellen. Ganz im Gegenteil: Du führst ihm keine gesundheitsschädigenden Stoffe zu, sodass er entlastet wird. Diese Fastenkur bildet häufig den Anfang einer langfristigen Umstellung ungünstiger Essgewohnheiten.

Das sind die Grundsätze der Basenfasten-Anleitung:

- **Basisch essen:** Gemüse, Obst, Salat, Kräuter, Sprossen, bestimmte Nüsse, Samen und kaltgepresste Öle
- **Gute Säurebildende Nahrungsmittel minimieren:** Bio-Getreide, Hafer und Haferflocken, Hülsenfrüchte, Pflanzliche Drinks, Tierische Produkte aus biologischer Landwirtschaft
- **Schlechte Säurebildende Nahrungsmittel meiden:** Alkohol, Kaffee, tierische Produkte, Weißmehl, raffiniertes Getreide, Backwaren, Zucker, Süßigkeiten, Zigaretten, Fertiggerichte, Softdrinks, etc.
- Auf Frisch-/Rohkost achten und die Lebensmittel nur schonend zubereiten, sodass möglichst viele Nährstoffe erhalten bleiben
- **Ausreichend trinken:** 2-3 Liter stilles Wasser sowie Kräutertee
- **Unterstützung der Entsäuerung:** Basenbäder, basische Fußbäder, Sauna und Dampfbad, Leberwickel
- **Tägliche Bewegungseinheiten:** Spaziergang, leichte Gymnastikübungen, Yoga, Pilates
- **Entspannungseinheiten:** Autogene Trainings, Meditation, Achtsamkeit

Basische Lebensmittel:

Obst		
Äpfel	Ananas	Aprikosen
Bananen	Birnen	Clementinen
Datteln (frisch)	Erdbeeren	Feigen
Heidelbeeren	Himbeeren	Kirschen
Kiwi	Limetten	Mandarinen
Mangos	Melonen	Mirabellen
Orangen	Pampelmusen	Papayas
Pfirsiche	Pflaumen	Quitten
Stachelbeeren	Sternfrüchte	Trockenfrüchte
Weintrauben	Zitronen	Zwetschgen

Kräuter		
Muskatnuss	Nelken	Chilischoten
Oregano	Dill	Petersilie
Pfeffer	Pfefferminze	Rosmarin
Vanille	Koriander	Salbei
Ingwer	Thymian	Schnittlauch

Getränke
Wasser
ungesüßte Kräuter- und Früchte Tee
Gemüsesäfte ohne Zuckerzusatz
Früchte Smoothies ohne Milch- oder Zuckerzusatz

Gemüse		
Artischocken	Auberginen	Blattsalate
Blumenkohl	Brechbohnen	Brokkoli
Frische Erbsen	Gurken	Grünkohl
Karotten	Kartoffeln	Kohlrabi
Kürbis	Mangold	Paprika
Pastinaken	Radieschen	Rosenkohl
Rote Rüben	Rotkohl	Sellerie
Spargel	Spinat	Süßkartoffel
Tomaten	Weißer Bohnen	Wirsing

Sprossen und Keime		
Brokkoli sprossen	Bockshornklee	Radieschen sprossen

Pilze		
Pfifferlinge	Shiitake	Steinpilz
Austernpilze	Champignons	

Säurebildner sind:

Gute Säurebildner	Schlechte Säurebildner
Bio-Getreide	Eier aus konventioneller Landwirtschaft
Hafer und Haferflocken	Fisch und Meeresfrüchte aus konventioneller Aquakultur
Hülsenfrüchte	Fleisch aus konventioneller Landwirtschaft
Nüsse	Milchprodukte
Hochwertige pflanzliche Drinks	Alkohol- und koffeinhaltige Getränke
Tierische Produkte aus biologischer Landwirtschaft	Fertigetränke wie Softdrinks
	Zucker

So könnte Dein Tagesplan aussehen:

Frühstück:

Kräuter Tee süße bei Bedarf mit Kokosblütenzucker oder Honig.

Basenmüsli: 1 Hand voll zerkleinertes Obst
1 TL Erdmandelflocken
1 EL Mandelblättchen
Saft einer halben Orange oder Zitrone

Alles in eine Schüssel geben und vor dem Essen etwas ziehen lassen.

Trinke schluckweise ein Glas Wasser mit einem TL Natron nach dem Frühstück

Mittagessen:

Frisch gepresster Gemüsesaft z.B.: 200g Brokkoli
400g Blaubeeren
2 Karotten

dazu z.B. eine Basischen Salat:

100 g Vogerlsalat
150 g Zucchini
2 EL Apfelessig
4 EL Olivenöl (kaltgepresst)
30 g Parmesan, 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung: Vogerlsalat waschen, trocknen und mit Essig, Pfeffer, Salz und Olivenöl marinieren.
Zucchini waschen und würfeln und in sehr heißem Olivenöl kräftig anbraten. Wenn sie schön goldbraun sind, etwas salzen, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und auf dem Salat verteilen.

Abendessen:

Basen-Gemüsebrühe: ½ kg Suppengemüse
½ Bund Petersilie
1 Hand voll Selleriegrün
1 kleine Prise Natron in Lebensmittelqualität

Zubereitung: Das Suppengemüse waschen und in kleine Würfel schneiden mit 1 Liter Wasser aufkochen.
20 min köcheln lassen. Petersilie und Sellerie hacken und zur Suppe zugeben. Zum Schluss Natron zufügen und die Basische Gemüsebrühe ist fertig.

Zwischensnack: Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, ungeschwefeltes Trockenobst

Die Nutzung der Informationen auf dieser Broschüre geschieht auf eigene Verantwortung. Die Informationen ersetzen keinesfalls die Untersuchung oder Behandlung durch einen Arzt. Vor Anwendung der Informationen sollte ein Arzt befragt werden