

# Basenfasten

für ein vitales Körpergefühl



3 Wochen entsäuern,  
entschlacken  
&  
den Stoffwechsel aktivieren



Durch die Nahrung- und Genussmittelzufuhr entstehen in den Zellen bei Stoffwechselfvorgängen Säuren und Basen.

Unsere Ausscheidungsorgane (Leber, Nieren, Darm, Lungen und die Haut) sind ständig damit beschäftigt, die Säuren wieder abzubauen um die Balance zwischen Säuren und Basen aufrecht zu erhalten.

Am gesündesten und vitalsten fühlt sich unser Körper, wenn er sich im neutralen oder schwach basischen Bereich befindet.

Ist das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen gestört, kommt es irgendwann zu Fehlfunktionen.

Müdigkeit, Erschöpfung, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, Hautprobleme, Muskel- und Gelenksbeschwerden, Stressgefühle, Unruhezustände, etc. können Zeichen einer Übersäuerung sein.

Es lohnt sich deshalb sehr, den Körper immer wieder mal zu entlasten und auf gezielt basische Nahrungsmittel umzustellen.

Beim Basenfasten geht es darum, für z.B. 3 Wochen am Stück nur basische Nahrungsmittel einzunehmen.

Empfehlenswert ist, danach allenfalls damit weiterzumachen, oder einmal pro Monat für 3-5 Tage basisch zu essen.

Für eine längerfristige Umstellung empfiehlt es sich, darauf zu achten, dass mindestens 3/4 der Portion auf dem Teller basenbildende Nahrung ist.

Die Methode befreit von Essenssüchten und erleichtert die Umstellung zur gesunden Ernährung.

! Bevor du mit dem Basenfasten startest, ist es ratsam, mit einer Fachperson zu besprechen, ob dies zu deinem individuellen Bedürfnis passt. Falls du regelmässig Medikamente einnehmen musst, bespreche dies auch mit deinem Arzt oder Ärztin. Es ist wichtig, dass du deinen Körper gut kennst und seine Reaktionen gut beobachtest.



Auf den Folgeblättern findest du Rezepte, und eine Auflistung von basenbildenden Nahrungsmitteln und auch eine Liste, der Nahrungsmittel, auf die es sich während dem Basenfasten zu verzichten lohnt.

Während dem Basenfasten ist es äusserst wichtig viel zu trinken!  
Die Nieren spielen bei der Säureausscheidung eine zentrale Rolle und können mit viel Wasser (ohne Kohlensäure) und Basentee gut angeregt werden.

Basentee: Nach individuellem Rezept (Gerne stelle ich dir eine Teemischung passend für dich zusammen)  
oder 7x7 Kräutertee von Jentschura  
oder Basenausgleichtee von Sonnentor  
Davon mind. 1 Liter über den Tag verteilt trinken.



Die Flüssigkeitszufuhr sollte mindestens 2 - 2.5 Liter pro Tag betragen.



Vor dem Start mit dem Basenfasten kann optional auch eine Darmreinigung hilfreich sein.

Ein geleerter Darm sendet weniger Hungerimpulse ans Hirn und kann sich sehr angenehm und leicht anfühlen.

Darmreinigung mit Bittersalz:

Abends vor dem ins Bett gehen 1-1.5 Esslöffel Bittersalz in 300ml Wasser auflösen und in einem Zug trinken. Hilfreich ist es ein Glas Zitronenwasser bereit zustellen um den Geschmack danach sofort neutralisieren zu können. Die Entleerung des Darmes erfolgt ca. 8h später. Es sollte genug Zeit dafür eingeplant werden.

Diese Anwendung wird zum Fastenbeginn durchgeführt und kann bei Bedarf 1x/Woche wiederholt werden.

Darmreinigung per Einlauf:

Reiseirrigatoren gibt es in der Apotheke, Drogerie oder Online zu bestellen. 200-300ml lauwarmes Wasser oder milden Kamillentee in die Kanne füllen, bequem auf eine Matte am Boden liegen, Schlauch einführen, langsam einlaufen lassen. Auf diese Weise wird der Darm sanft angeregt sich zu bewegen und sich zu entleeren.

Einläufe können während der Fastenzeit bei Bedarf alle 3-4 Tage durchgeführt werden.

## Folgende Nahrungsmittel sind während dem Basenfasten erlaubt

### Obst:

Äpfel, Ananas, Aprikosen  
Bananen, Birnen, Brombeeren,  
Erdbeeren, Feigen, Granatapfel, Grapefruit Himbeeren, Heidelbeeren  
Johannisbeeren, Khaki, Kirschen Kiwis, Litschis,  
Mandarinen, Mangos, Melonen, Mirabellen, Nektarinen,  
Orangen,  
Papayas, Pfirsiche, Pflaumen, Physalis, Quitten, Sauerkirschen, Stachelbeeren  
Trauben, Zitronen

### Gemüse:

Auberginen, Avocados  
Blumenkohl, Brokkoli, Butternüssen  
Chinakohl, Chicoree  
Erbsen  
Fenchel, Frühlingszwiebeln  
Grünkohl, Grüne Bohnen, Gurke  
Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis  
Lauch, Mangold,  
Oliven, Paprika, Pastinake, Petersilie, Rote Beete, Rotkohl Schalotten,  
Schwarzwurzel, Spitzkohl, Sellerie, Süsskartoffeln, Topinambur,  
Weisskohl, Zucchini, Zwiebeln

Sprossen aller Art

Pilze aller Art

### Salate, Kräuter:

Basilikum, Bataviasalat, Bohnenkraut, Borretsch, Brennessel, Brunnenkresse,  
Chinakohl, Chicoree,  
Dill, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivien  
Feldsalat, Fenchel, frische Sprossen, Friseesalat  
Ingwer, Kamille, Kresse, Kardamom, Kerbel, Kopfsalat, Kümmel, Kurkuma  
Lattich, Lavendel, Liebstöckel, Löwenzahn, Lorbeer  
Majoran, Muskat, Melisse  
Oregano, Petersilie, Pfeffer, Pfefferminze, Portulak  
Quendel, Rosmarin, Rucola, Salbei, Sauerampfer, Schnittlauch,  
Schwarzkümmel, Sellerieblätter, Spinat, Thymian  
Weinblätter, Winterkresse  
Ysop, Zitronenmelisse, Zitronenthymian



## Sonstige Nahrungsmittel

Chufas Nüssli (Erdmandelflocken)

Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Hirse

Haferflocken

Frische Walnüsse

Olivenöl

Leinsamen, Mandeln, Mandelmus

Sesam-, Sonnenblumen-, Kürbiskerne

Flohsamen

Trockenfrüchte

Gemüsebrühe selbstgemacht, oder instant ohne Geschmacksverstärker



## Auf folgende säurespendende Lebensmittel verzichten wir beim Basenfasten

Alle Fleisch- und Wurstwaren

Fleischbrühe, Fisch

Schalentiere

Senf und Essig

Milch und Milchprodukte, z.B. Käsesorten, Quark, Joghurt

Ei

Hülsenfrüchte

Getränke, die Kohlensäure enthalten

Zucker und Süßigkeiten

Weissmehlprodukte

Reis

gehärtete, raffinierte Fette und Öle (frittierte Speisen)

Alkohol, Kaffee und Schwarztee



## Basenfasten Tagesprogramm

### Frühstück

Getränk: Wasser warm oder kalt, Basentee, Biotta Saft, oder frisch gepresster Obst- oder Gemüsesaft.  
(Kein Grüntee)

Früchte nach Saison, ganz oder als Fruchtsalat, auch gedünstet möglich. Alternativ für Liebhaber des salzigen Geschmacks: warme Gemüsebrühe, leichte Misosuppe oder Gemüsepüree.

Basisches Müesli:

Püriertes oder grob zerkleinerte Früchte nach Saison/nach Geschmack, z.B einen Apfel, mit Mandelblätter und Chufas Nüssli (Erdmandelflocken) vermengen. Die Mischung kann mit dem Saft von einer halben Zitrone oder Orange verfeinert werden. Die Erdmandelflocken können durch Sonnenblumenkerne, Flohsamen, Kürbiskerne oder zwei Teelöffel Leinsamen ersetzt werden.

Warme Variante:

1 Dattel, 1 getrocknete Feige, 2 Esslöffel Haferflocken, 1 Teelöffel Sonnenblumenkerne, 1 Teelöffel Kürbiskerne und 1 Teelöffel Leinsamen, alles kurz in einer Bratpfanne auf tiefer Stufe vorsichtig anbraten, dann eine Tasse Wasser dazugeben und köcheln lassen bis das Wasser eingezogen ist. Regelmässig umrühren. Kann danach mit frischen Früchten ergänzt werden und mit Zimt, Kardamom und nach Belieben einer Prise Muskatnuss verfeinert werden.

### Zwischenmahlzeit

Für den kleinen Hunger zwischendurch eignet sich folgendes:

Kleine Mengen an rohem Gemüse und Obst, einige Mandeln, Dörröbst (Feigen, Datteln, Äpfel, Pflaumen, Rosinen etc; ...beim Kauf darauf achten, dass die Früchte ungeschwefelt sind), oder Oliven.

Wenn sie 'frösteln' eine Tasse Gemüsebrühe mit z.B. Ingwer (wärmendes Gewürz) oder einrn Gewürztee (oder Ingwertee) trinken.



## Mitagessen

Neben einer Vielfalt von Rohkostsalaten oder auch ein Salat aus gedünstetem Gemüse, schmeckt auch ein feines Pilz- oder Gemüsecarpaccio. Kartoffelgerichte, Gemüsebrühen, Gemüsesuppen, gedämpftes Gemüse machen gut satt.

Rezeptbeispiel: Gebratener Quinoa-Gemüse-Pfannenteller:

Zutaten:

- 1 Tasse Quinoa, gewaschen
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Esslöffel Olivenöl (basisch)
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Bunte Gemüsesorten nach Wahl, gewürfelt (z.B., Paprika, Zucchini, Tomaten)
- Frische Kräuter nach Geschmack (z.B., Petersilie, Basilikum)
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Anleitung:

1. Quinoa in Gemüsebrühe kochen, bis das Wasser absorbiert ist und der Quinoa gar ist.
2. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin anbraten, bis sie goldbraun sind.
3. Das gewürfelte Gemüse hinzufügen und für etwa 5-7 Minuten anbraten, bis es bissfest ist.
4. Den gekochten Quinoa in die Pfanne geben und gut vermengen.
5. Frische Kräuter und Zitronensaft hinzufügen, um Aromen zu intensivieren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Den gebratenen Quinoa-Gemüse-Mix auf Teller verteilen und nach Belieben mit zusätzlichen frischen Kräutern garnieren.

Dieses Gericht ist nicht nur basisch, sondern auch reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

## Rezept für ein basisches Dressing

1 EL Sonnenblumenöl oder Olivenöl

Saft von 1/4 Zitrone

etwas Kräutersalz

etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Verfeinerungsmöglichkeiten:

klein gehackte frische Kräuter der Saison Frühlingszwiebeln

Himalayasalz



## Zwischenmahlzeit

Kleiner Fruchtsalat mit frischen Früchten

Eine kleine Portion Nüsse.

Für alle die etwas Süßes vermissen:

Ein paar getrocknete Früchte geschnitten in wenig Wasser weich dünsten und dann mit dem Mixer zerkleinern, mit Zimt, Kardamom, oder anderen Gewürzen abschmecken und das Mus noch warm langsam verzehren.

## Abendessen

Eine warme Gemüsebrühe oder -suppe, gedünstetes Gemüse.

Beste Wahl: lokal, regional und frisch!

Nicht vergessen:

Mindestens 2 Liter Wasser und 1 Liter Basentee trinken!

Für eine gelungene Entgiftung ist dies das Allerwichtigste!



## Unterstützende Massnahmen:

Begleitend Fussreflexzonen-Massage, Schröpfen, etc.

Entgiftung über die Haut: Sauna, Trockenbürsten, Basenbäder, Kneipp-Anwendungen, Sport

Entgiftung über die Lunge: Bewegung an der frischen Luft, Entspannung mit Atemübungen

Unterstützung der Darmflora mit einem Präbiotika, z.B. Akazienfasernpulver

Basenbäder: 2-3x wöchentlich für mindestens 45-60 Minuten ein Vollbad, oder tägliche Fussbäder mit Basenpulver.

Hautpflege: Körperpflegeprodukte mit einem leicht basischen pH-Wert

Trockenbürsten: mit einer rauhen Bürste täglich vor dem Duschen die Haut massieren, den Kreislauf aktivieren, Herzwärts streichen

Wechselduschen: regen den Kreislauf an

Genug Schlaf und Entspannung

Es empfiehlt sich sehr, im Anschluss ans Basenfasten einen Aufbau der Darmflora mit einem guten Probiotika-Produkt zu machen.



BEI FRAGEN UND UNKLARHEITEN STEHE ICH GERNE ZUR VERFÜGUNG!