



rosenalp  
med

## Fahrplan durch die Basenfasten-Kur

---

basenfasten – die wacker-methode® ist mehr als nur Fasten mit Obst und Gemüse. Es ist der freiwillige Verzicht auf alle Säurebildner in der Nahrung für eine begrenzte Zeit – meist ein bis zwei Wochen – und ein Schritt zu einem neuen Ernährungs- und Lebensbewusstsein. Basenfasten ist ein Wohlfühlprogramm für Körper, Geist und Seele.

Sich energielos, schlapp, müde oder antriebslos zu fühlen hat mitunter ein und dieselbe Ursache: Der Körper ist übersäuert. Verantwortlich dafür ist ein Ungleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes.

Entsäuern Sie Ihren Körper gründlich mit **basenfasten – die wacker-methode®** während eines Urlaubs in der Rosenalp:

- Entlasten Sie Ihren Körper und fühlen Sie sich wieder fit.
- Finden Sie den Einstieg in eine gesündere Ernährung.
- Machen Sie einen „Reset“ Ihrer Geschmacksorgane und lernen Sie neue Geschmäcker kennen.
- **Sie müssen nicht hungern. Sie dürfen Essen bis Sie satt sind!**

### Für wen ist basenfasten – die wacker-methode® geeignet?

**basenfasten ist prinzipiell für jeden Menschen** geeignet und führt erfahrungsgemäß zu einer ausgesprochenen Belebung sowohl körperlich, als auch psychisch.

#### Ausnahmen sind lediglich:

- Menschen in der Schwangerschaft und Stillzeit, da Gewichtsabnahme in dieser Zeit nicht sinnvoll ist
- Menschen mit schweren chronischen Erkrankungen im Endstadium
- Menschen mit Essstörungen

**basenfasten** ist **frei von tierischem Eiweiß und von Getreide** und von daher besonders für Allergiker günstig. Die **basenfasten Kur** ist sehr gut geeignet für chronische Erkrankungen. Dies sind vor allem **Rheuma, Fibromyalgie, Asthma, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, schwere Formen von Neurodermitis** u.v.m.

Während der **basenfasten Kur** empfehlen wir die Colon-Hydro-Therapie (Darmspülung) zur Reaktivierung des Dickdarms. Unser Team der Physiotherapie steht Ihnen hierfür zur Verfügung.

Während des Basenfastens unterstützen Sie die Entsäuerung Ihres Körpers. Durch die mineralstoffreiche Ernährung, werden diese Säuren neutralisiert und über die Entgiftungsorgane ausgeschieden.

Unser Spa-Team unterstützt Sie gerne mit weiteren Detox-Behandlungen, - Wickeln, Basenpeeling, Basenbad, Salzstempelmassage, u.v.m.



Belohnt werden Sie mit einer reineren und strafferen Haut, das Bindegewebe wird gestärkt, die Augen klarer.

Tipp: Wir empfehlen Ihnen zur idealen Vorbereitung auf die Kur bereits vor Anreise einige Tage leichte Kost zu sich zu nehmen und auf Alkohol und Kaffee zu verzichten. Optimal wären bereits ein oder zwei Entlastungstage und eine Darmreinigung zu Hause, vor der Anreise.

### Tipps für eventuelle Fastenkrise:

- Trinkmenge während des Fastens pro Kilogramm Körpergewicht mindestens 35 – 40 ml Flüssigkeit
- Bei Kopfschmerzen – z.B. Darmentleerung mit Klistier oder Share Pflaume
- Kreislaufbeschwerden – Trockenbürstenmassage
- Kältegefühle – Fußbad, Wärmflasche auf den Bauch
- Schlafstörungen – warmes Fußbad am Abend
- Morgendliche Kreislaufprobleme – Kneippgang / Arm-Bad im SPA

**basenfasten – die wacker-methode® kann mit der richtigen Weiterführung, der Anfang einer veränderten und damit gesünderen Ernährungs- und Lebensweise sein.**

Bei Fragen zur basenfasten Kur können Sie sich an unseren diätetisch geschulten Küchenchef Helmut Beng wenden.

Ebenso haben Sie die Möglichkeit bei unserer Ernährungstherapeutin Michelle Eschenbacher eine Ernährungsberatung für 85 Euro zu buchen.

Die Vorträge zu Ernährung & Kur, die dienstags und donnerstags stattfinden, entnehmen Sie bitte unserem Wochenprogramm bzw. der Tagespost.

## **Ablauf der basenfasten Kur in der Rosenalp**

### 1.Tag

Morgens:	Optional Share Abführpflaume, Passagesalz oder Klistier zur Darmentleerung
	Basisches Frühstück (frisches Obst und Erdmandel-Porridge, gekeimtes Müsli etc.)
Mittags:	Gemüsesuppe, Rohkostsalat
Abends:	Gemüsegericht wie z.B. Kartoffel, Keimlinge, Kresse, Gemüsepüree, Kräuterseitlinge, Champignon

## 2. - 7. Tag

Sie bekommen täglich von unserem Küchenchef ein tolles basisches Menü.

### **Basische Lebensmittel und ihre Wirkung**

#### Obst:

Ananas	→	für schöne Haut
Apfel	→	reguliert den Magen
Birne	→	entwässert
Brombeere	→	schleimlösend
Erdbeere	→	stärkt die Nerven
Orange	→	stärkt die Nieren
Weintraube	→	blutreinigend

#### Gemüse:

Gurke	→	blutreinigend
Kartoffel	→	bei großer Übersäuerung
Möhren	→	für schöne Haut
Rote Bete	→	blutbildend
Sauerkraut	→	verdauungsanregend
Tobinambur	→	harntreibend

### **Die wichtigsten Regeln für das Basenfasten**

- Essen Sie bis Sie satt sind, aber nicht darüber hinaus
- Jeden Biss gut zerkauen, bis zu 30-mal
- Bewusst und langsam essen, denn erst nach 20 Minuten tritt das Sättigungsgefühl ein
- Kein Alkohol, kein Kaffee, keine Zigaretten
- Auf reichliche Flüssigkeitszufuhr achten - viel stilles Wasser oder verdünnte Kräutertees trinken.

Der Darm kommt bei der mineralstoffreichen Ernährung wieder richtig in Schwung.  
Achten Sie auf ausreichende Bewegung!

**Wir wünschen Ihnen einen guten Erfolg mit Ihrer basenfasten Kur!**