



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 (kein Passagesalz / Abführcocktail)
- Kreislaufbeschwerden – Trockenbürstenmassage
- Kältegefühle – Fußbad, Wärmflasche auf den Bauch, rote Wollsocken
- Schlafstörungen – warmes Fußbad am Abend
- Morgentliche Kreislaufprobleme – Kneippgang / Armbad 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 Heilpraktikerin Petra Schantini eine Ernährungsberatung inklusive Handout für 120 Euro zu buchen.

Immer dienstags von 11-12 Uhr findet ein Vortrag über den Säure-Basen-Haushalt statt und im Anschluss beantwortet Petra Schantini noch kurz Ihre Fragen.

Ablauf der basenfasten Kur in der Rosenalp

1.Tag

Morgens:	Optional Passagesalz, Abführcocktail 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!