

Was ist basenfasten?

**ICH  
BLEIB  
WACKER**





# Was ist basenfasten?

Die häufigsten Fragen zu  
basenfasten – die wacker-methode®





## Was ist basenfasten nach Wacker®?

basenfasten ist das Fasten mit Obst und Gemüse und heißt Essen, satt werden und genießen. basenfasten ist eine zeitlich begrenzte Kur – meist für ein oder zwei Wochen.

Während dieser Zeit kommt nur auf den Tisch, was der Körper zu 100 Prozent basisch verstoffwechseln kann. Das sind im wesentlichen die meisten Obst- und Gemüsesorten, Kräuter, frische Keimlinge, Samen und ein Großteil der Nüsse. Die neutral wirkenden Öle bereichern das Spektrum der basischen Küche, indem sie die Aromen der reifen Obst- und Gemüsesorten besser entfalten. basenfasten ist entspannt – ganz ohne Kalorienzählen.

Getrunken werden kann stilles Wasser und verdünnte Kräutertees – mindestens zweieinhalb Liter pro Tag. Am Morgen bringt Ingwerwasser den Kreislauf in Schwung und an Hundstagen erfrischen Eiskwürfel und Zitronenscheiben im Wasser.

## Was bringt mir das?

Eine basenfasten Auszeit im Hotel ist eine wunderbare Gelegenheit, seine Ernährungs- und Lebensweise neu zu überdenken, sie mal wieder in geordnete Bahnen zu lenken und wieder achtsamer mit sich selbst umzugehen. Dabei wird das Ge-

seren Allgemeinzustand, Sie fühlen sich fitter und nicht selten hören wir Berichte von weniger Schmerzen, besserer Beweglichkeit, weniger Infekten, besserer Verdauung und schönerer Haut. Dass man dabei auch das ein oder andere lästige Pfund zu viel loswird, ist ein meist sehr angenehmer Begleiteffekt.

Natürlich ist die Höhe der Gewichtsabnahme in engem Zusammenhang mit Alter, Geschlecht und sportlicher Aktivität zu sehen.

## Kann jeder basenfasten?

basenfasten ist grundsätzlich für jeden Menschen geeignet. Es gibt Lebensphasen, in denen basenfasten nicht zu empfehlen ist: Dazu gehören Schwangerschaft und Stillzeit. Aber auch

Menschen mit Essstörungen und schwerstkranke Menschen im Endstadium benötigen kein basenfasten. Kindern empfehlen wir basenfasten nur bei Übergewicht – hier würde aber auch schon eine dauerhafte basenreiche Ernährung genügen.

# „BASENFASTEN IST DAS FASTEN MIT OBST UND GEMÜSE“

—

SABINE WACKER

schmackempfinden verfeinert, Sie kommen also buchstäblich „wieder auf den Geschmack“ – auf den von purem Gemüse und all den basischen Schätzen, die die Natur zu bieten hat. Viele Menschen berichten schon nach wenigen Tagen von einem bes-

### **Kann ich basenfasten auch machen, wenn ich Allergien habe oder Diabetiker bin?**

basenfasten ist frei von Milchprodukten und Getreide und somit für Menschen mit Milchallergie, Laktoseintoleranz und mit Überempfindlichkeit auf Gluten bestens geeignet und ist zudem histaminarm. Bei Fruktoseintoleranz sind unsere Hotels darin geschult, welche basischen Lebensmittel verwendet werden dürfen.

Auch als Diabetiker können Sie basenfasten machen, sofern Sie Ihren Blutzuckerspiegel regelmäßig kontrollieren und Schulungen bei einem Diabetesberater besuchen. Im Zweifelsfall besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob basenfasten oder basenreiche Ernährung für Sie geeigneter ist. Unsere Hotels händigen Ihnen auf Anfrage ein Merkblatt dazu aus.

### **Muss ich mich vorbereiten?**

Damit Sie sich ab dem ersten Tag wohlfühlen, ist es ideal, wenn Sie die folgenden Tipps zur Vorbereitung beachten. Die wichtigste Vorbereitung auf Ihre basenfasten Kur ist das rechtzeitige Weglassen von Koffein. Egal ob Kaffee, Schwarztee, Grüner Tee, Cola oder Energy

Drinks – Koffein benötigt in der Regel 2 bis 3 Tage, bis es aus dem Körper ist und Entzugerscheinungen wie Kopfschmerzen und Kreislaufschwäche vorbei sind.

Wenn Sie sich sehr kohlenhydratlastig und/oder sehr fleischlastig ernähren, ist es sinnvoll, in den Tagen vor basenfasten den Obst- und Gemüseanteil schon zu erhöhen, damit sie sich an das neue „leichtere“ Sättigungsgefühl gewöhnen können.

### **Kann ich basenfasten auch zuhause machen?**

Selbstverständlich. Es kommt dabei sehr darauf an, was für ein „Typ“ man ist, wie leicht oder schwer basenfasten zuhause dann fällt, wenn der Partner oder die Familie nicht mitmachen. Ein umfassenderes Erholungserlebnis hat man sicher im Hotel, bei dem man sich um nichts als um sich selbst kümmern muss und mit basischer Vollpension verwöhnt wird.

### **Muss ich den Darm dabei reinigen?**

Zum richtigen Detoxen gehört auch das Säubern des Darms. Wir empfehlen die Verwendung von Irrigatoren, es sei denn, Sie

sind schon Fasten geübt und haben bereits gute Erfahrungen mit Glaubersalz oder Bittersalz gemacht. Ideal: Darmreinigung alle zwei bis drei Tage. Was passiert, wenn Sie dieses wichtige Basic einfach unter den Tisch fallen lassen? Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie sich mit Blähungen herumquälen oder Kopfschmerzen bekommen, ist recht hoch.

### **Was erwartet mich in einem basenfasten Hotel?**

Während Ihrer basenfasten Kur werden Sie individuell betreut, sie bietet Ihnen jedoch auch genügend Zeit für Ruhe und Reflexion Ihrer Lebens- und Ernährungsgewohnheiten.

Nach Ihrer Anreise im Hotel erfahren Sie von Ihrem basenfasten Guest Manager in einem Einführungsgespräch, das individuell oder in einer Gruppe stattfinden kann, alles, was Sie über Ihre basenfasten Kur wissen müssen. Beim Einführungsgespräch wird Ihnen auch erklärt, wie die Darmreinigung während der Kur funktioniert. Während der basenfasten Kur steht Ihnen Ihr basenfasten Guest Manager in Ihrem Hotel für Fragen zur Verfügung.

Im Verlauf Ihrer Kur steht zudem ein individuelles Ernähr-

zungsgespräch mit Ihrem basenfasten Guest Manager auf dem Programm, bei dem Ihre bisherige Ernährung im Hinblick auf Ihren Säure-Basen-Haushalt unter die Lupe genommen wird und Sie wertvolle Tipps für Ihre Ernährung danach erhalten. Am Ende Ihrer Kur steht ein Abschlussgespräch mit Ihrem basenfasten Guest Manager über den Verlauf dieser Kur, über Ihre Erfahrungen und Sie erhalten weitere wertvolle Tipps für Ihre basenreiche Lebens- und Ernährungsweise zuhause. Das Gespräch kann individuell oder in der Gruppe stattfinden. Für das kulinarische Programm verwöhnt Sie der speziell geschulte Koch Ihres basenfasten Hotels jeden Tag mit basischen Menüs der Saison, damit die Kur für Sie zu einem hundertprozentigen Genusslebnis wird:

#### **Frühstück**

Eine Variation des basischen Müslis oder ein basisches Porridge

#### **Mittagessen**

Ein Rohkostsalat der Saison und  
Eine Gemüsesuppe oder ein Gemüsegericht der Saison

#### **Abendessen**

Eine klare Gemüsesuppe danach  
Gemüse der Saison

### **Werde ich im basenfasten Hotel ärztlich betreut?**

Grundsätzlich ist basenfasten ist „nur“ das Essen von Obst und Gemüse. Das ist völlig ungefährlich und dazu benötigen Sie keinen Arzt. Diese Kuren finden daher ohne ärztliche Begleitung aber mit einer Betreuung eines geschulten Hotelmitarbeiters statt. Einige unserer Hotels haben einen Arzt im Haus oder arbeiten mit einem Arzt oder Heilpraktiker zusammen. Wenn Sie das aufgrund Ihrer Vorerkrankungen benötigen, fragen Sie bitte im Hotel nach oder fragen Sie uns.

### **Wie geht es danach weiter?**

Während der basenfasten Kur in einem Wacker® Hotel haben Sie genügend Ruhe und Gelegenheit, die positiven Veränderungen zu spüren, die ein 100% basisches Essen und Trinken bewirken. Das motiviert. Nutzen Sie diese Zeit, um einige Ihrer weniger gesunden Gewohnheiten über Bord zu werfen und das ein oder andere neu erlernte in den Alltag zu integrieren. Obst und Gemüse sollten jetzt den Ton angeben. Fangen Sie mit zwei oder drei Gewohnheiten an, auf die sie am leichtesten verzichten können. Vielleicht

tut Ihnen in der basenfasten Kur das regelmäßige Essen besonders gut. Vielleicht fühlen Sie sich ohne Weizen besser oder Sie stellen fest, dass Sie morgens auch mit einem basischen Müsli anstelle von zwei Käsebrötchen satt werden oder nur noch eine anstelle von drei Tassen Kaffee brauchen. Was immer es ist, jeder kleine Schritt ist ein Erfolg.

Und das Ziel ist, immer mehr Basen und gesunde Rituale in den Alltag zu integrieren, bis Sie wirklich 4 bis 5 mal so viel Basisches als Saures essen.

Und wenn Ihr Alltag wieder zu "sauer" geworden ist, dann planen Sie am besten gleich Ihren nächsten basenfasten Urlaub.

### **Wo finde ich mehr Informationen zum Thema?**

Auf der offiziellen Website von basenfasten nach Wacker® finden Sie kostenlos eine Vielzahl von Rezepten und Tipps rund um die basische Ernährung. Außerdem finden Sie dort alle zertifizierten Wacker® Hotels und unseren Online-Shop, in dem Sie basische Bio-Lebensmittel und viele Helferlein rund um die basische Ernährung nachhause bestellen können:

[www.basenfasten.de](http://www.basenfasten.de)





### Wie kann ich mir so ein Gemüsegericht vorstellen?

z.B.: *Glasierte Mangoldrouladen in Zwiebel-Pfeffersud mit Belugalinsensprossen*

Zutaten für 4 Personen:

3 Mangoldstauden  
4 rote Zwiebeln  
1 Zitrone  
etwas Safran gemahlen  
etwas Rosa Pfeffer (Rosalin)  
etwas grüner Pfeffer nass  
200g Belugalinsensprossen  
0,5L Gemüsefond  
0,1L Distelöl  
etwas Salz & schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Mangold in einzelne Blätter aufputzen. Mit einem Messer werden die grünen Blätter sauber von den weißen Stielen getrennt.

Blätter und Stiele waschen. Die Stiele mit einem Sparschäler fein abschälen oder mit einem Messer wie bei Rhabarber die Fäden ziehen.

Die Mangoldstiele werden in doppelte Streichholzlänge und 0,5 cm Breite geschnitten. In Distelöl kurz anbraten und mit

Safran und etwas Gemüsefond bissfest garen, sodass diese eine schöne gelbe Farbe bekommen. Auskühlen und abtropfen lassen.

Die Belugalinsensprossen werden mit den roten Zwiebeln, dem Pfeffer und Distelöl angeschwitzt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und wie ein Bett aus Linsen auf dem Boden einem runden Teller verteilt.

Zuletzt das Ganze mit etwas Gemüsefond angießen.





- 
- /basenfasten
- 
- 
- @dasbasenfasten
- 
- 
- @basenfasten
- 
- 
- /BasenfastenDeOriginal
- 
- 
- @basenfasten
- 
- 
- [www.basenfasten.de](http://www.basenfasten.de)