



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.

**Bei der basenfasten Kur müssen sie nicht hungern. Sie dürfen essen bis Sie satt sind.**

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.

Der angenehme Nebeneffekt: Bei einer basenfasten Kur nimmt man in der Regel 1-4 kg ab.

**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.

Auch der kosmetische Gewinn ist beträchtlich. Schon nach einer Woche wird die Haut erfahrungsgemäß deutlich reiner und straffer, das Bindegewebe gestärkt und die Augen klarer.

Aus der Praxiserfahrung heraus können wir sagen, dass man nach einer **basenfasten Kur** in der Regel 1-4 kg Gewicht verliert.



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 werden die Schlackenstoffe ausgeschieden. Durch die mineralstoffreiche Ernährung, werden Säuren neutralisiert und über die Entgiftungsorgane ausgeschieden. Unser Spa-Team unterstützt Sie gerne mit weiteren Detox-Behandlungen, - Wickel, Basenpeeling, Basenbad, Salzstempelmassage und Massagen.

**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 wenden Sie sich bitte an Ihr Restaurant-Team, sowie an unseren diätetisch ausgebildeten Küchenchef Helmut Beng oder an unsere Heilpraktikerin Petra Schantini, die gerne mit Ihnen ein persönliches Gespräch führt.

# Ablauf der basenfasten Kur in der Rosenalp

## 1.Tag

- Morgens: Passagesalz, frisches Obst, Erdmandel  
Mittags: Gemüsesuppe, Rohkostsalat  
Abends: Gemüsegericht wie z.B. Folienkartoffel, Keimlinge, Kresse, Gemüsepüree, Kräuterseitlinge, Champignon

## 2. - 7. Tag

- Morgens: z.B. Erdbeer-Mangoshake oder Basenmüsli mit Apfel, Banane  
Mittags: gebratene Pfifferlinge, Rucola, Eissalat, Feldsalat, Gurke, Wassermelone  
Abends: Rosmarinkartoffeln, Avocadocreme, geschmorter Radicchio, Chicorée

Sie bekommen jeden Tag von unserem Küchenchef ein tolles Menü kreiert.

## 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
  - Bewusst und langsam essen
- Alle Zutaten sollten so frisch und natürlich, wie möglich sein
  - Kein Alkohol, kein Kaffee, keine Zigaretten
- Auf reichliche Flüssigkeitszufuhr achten - viel trinken!
  - Von jetzt an keine Abführmittel mehr einsetzen

Der Darm kommt bei der mineralstoffreichen Ernährung wieder richtig in Schwung. Abführmittel werden nicht mehr benötigt. Achten Sie auf ausreichende Bewegung!

Ihre Wünsche und Fragen nimmt unser Serviceteam vom Restaurant gerne entgegen.

Unser diätetisch geschulter Küchenchef Helmut Beng steht Ihnen auch gerne persönlich zur Verfügung. Jeden Montagabend um 21:00 Uhr erwartet er Sie für die Beantwortung Ihrer Fragen im Rosenstüble unseres Restaurants. Ein persönliches Interview mit ihm zu einem anderen Zeitpunkt arrangiert die Reception gerne für Sie.

Ebenso steht Ihnen unsere Heilpraktikerin Petra Schantini für ein 30 minütiges Beratungsgespräch nach Terminvereinbarung zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen einen guten Erfolg mit Ihrer basenfasten Kur!