

Sabine Wacker Basenfasten - Das große Kochbuch

Leseprobe

[Basenfasten - Das große Kochbuch](#)

von [Sabine Wacker](#)

Herausgeber: TRIAS jetzt MVS eingeben



<http://www.unimedica.de/b17701>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@unimedica.de
<http://www.unimedica.de>



So funktioniert Basenfasten

Basenfasten funktioniert ganz einfach: Sie verbannen für 1 oder 2 Wochen alle Säurebildner (S. 17) von Ihrem Speiseplan und schon beginnt der Körper, überschüssige Säuren loszuwerden. Im Prinzip ist es kinderleicht und lässt sich prima in Ihren Alltag integrieren. In diesem Buch finden Sie eine große Auswahl an schnellen und einfachen Rezepten, aber auch an aufwändigen und raffinierten – beispielsweise für Gäste. Doch nicht nur was Sie essen, auch wie Sie essen und wie Sie Ihren Basenfastentag gestalten, trägt entscheidend zum Erfolg von Basenfasten bei. Daher mein Tipp: Lesen Sie die folgenden Basics und die 10 goldenen Wacker-Regeln aufmerksam durch. Für alle Basenfasten-Einsteiger gilt: Keine Panik, wenn Sie das ein oder andere Basic während der Basenfasten-plus-Woche nicht in die Tat umsetzen können. Am besten betrachten Sie die Basics als Orientierung. Die wichtigsten Basics sind 100 Prozent basische Ernährung und die Darmreinigung. Wenn Sie die Darmreinigung unter den Tisch fallen lassen, dann kommt es in den ersten Tagen gerne zu Blähungen und Verdauungsstörungen – auch Kopfschmerzen sind möglich.

Motivation

Die Motivation ist der Motor, damit Sie mit Erfolg Basenfasten können. Motivation basiert auf Freiwilligkeit. Und wenn Sie sich freiwillig zu 1 Woche Basenfasten entschließen, dann sind Sie schon motiviert. Manchmal reicht die

Motivation nicht für eine ganze Woche und Sie müssen sich an manchen Tagen etwas Motivierendes einfallen lassen. Vielleicht eine Belohnung? Eine schicke Hose, wenn die Pfunde gepurzelt sind? Oder ein Wellnessstag? Denken Sie einfach daran, wie gut diese Woche Ihrem Körper und Ihrer Seele tut. Das reicht oft schon aus. Besinnen Sie sich wieder auf Ihre ursprüngliche Motivation – warum wollten Sie noch mal basenfasten? Ah ja, genau – weil ... Auch das hilft.

100 Prozent basisch

Dieses Basic ist ein Muss. Denn darin unterscheidet sich Basenfasten von all den Säure-Basen-Diäten, die auf dem Markt sind. Basenfasten ist 100 Prozent basenbildend – ohne Kompromisse. Durch den völligen Verzicht auf Säurebildner können die abgelagerten Säuren endlich mobilisiert und ausgeschieden werden – vorausgesetzt, Sie trinken genügend. Auf S. 20 finden Sie alle Lebensmittel, die Sie während des Basenfastens zu sich nehmen dürfen. Und im großen Rezeptteil (S. 39) gibt's eine breite Auswahl an rein basischen Rezepten.

Grüne Küche zum Genießen

Genuss ist untrennbar mit gutem Essen verbunden. Und warum sollte gesundes Essen nicht genießbar sein? Es ist die mangelnde Phantasie, die in den Küchen der Menschen ewig dieselben Gerichte entstehen lässt: viel Fleisch, Nudeln, Käse, Sahne und ein wenig

Salat gegen das schlechte Gewissen. Doch liebevoll angerichtet am gemütlich gedeckten Tisch macht auch gesundes Essen Spaß. Und noch eins: Kauen Sie gründlich! Wenn Sie wirklich gut und langsam kauen, dann steigert sich der Genuss des Essens. Wenn Sie Ihr Essen schnell herunterwürgen, bekommen Sie den Geschmack doch kaum mit und können es nicht genießen.

Nicht vernachlässigen: Bewegung

Die Bedeutung regelmäßiger Bewegung ist leider noch nicht genügend ins Bewusstsein vieler Menschen getreten. Und diejenigen, die es wissen, verhalten sich meist so wie beim Thema gesunde Ernährung: »Ich weiß, ich sollte ...« Das reicht leider nicht ganz aus. Wenn Sie ein Bewegungsmuffel sind, dann nehmen Sie sich doch wenigstens für die Basenfasten-Woche ein Bewegungsprogramm vor. Setzen Sie sich täglich ein Ziel: Jeden Tag eine $\frac{3}{4}$ Stunde im Park spazieren gehen. Das genügt schon völlig. Das Ziel muss realisierbar und in Ihren Alltag integrierbar sein. Wenn Sie Zeit haben, schwimmen zu gehen und danach einen Saunabesuch zu machen, ist das natürlich wunderbar. Tun Sie es! Auch Gymnastik oder Methoden wie Yoga, Tai-Chi und Qigong eignen sich gut. Der Vorteil dieser Techniken ist, dass hierbei automatisch die Atmung mitberücksichtigt wird und der Geist zur Ruhe kommt. Da hierbei auch der Stoffwechsel, die Durchblutung und alle Körperfunktionen harmonisiert werden, ist die Wirkung umfassend.

Quellwasser und Kräutertee – trinken ist wichtig

Beim Basenfasten kommt es vor allem darauf an, durch eine hohe Trinkmenge eine möglichst gute Durchspülung des Körpers zu erreichen. Dadurch können Stoffwechselgifte und Schlacken leichter und schneller den Körper verlassen.

Das Einhalten der empfohlenen Trinkmengen von zwei bis 3 Litern beim Basenfasten fällt vielen Menschen nicht leicht. Dabei trägt Trinken zur schnelleren Gewichtsabnahme bei. Aber was genauso wichtig ist: Trinken durchspült die Lymphe und die Nieren und nur so können unerwünschte Stoffe den Körper auch verlassen. Empfohlene Trinkmenge während des Basenfastens:

- 2,5 bis 3 Liter pro Tag, und zwar reines Quellwasser und stark verdünnte Kräutertees

Wenn Sie Wert auf ein wirklich gutes Wasser legen, das auch die Entgiftung gut unterstützt, dann sollten Sie sich im Reformhaus oder in Naturkostläden umschauen. Dort gibt es Lauretana, ein reines Hochgebirgswasser aus dem Monte Rosa Massiv, das ohne Druck abgefüllt wird und die Nierentätigkeit stark anregt – mein persönlicher Favorit und auch der meiner Söhne. Seit es dieses Wasser bei uns gibt, trinken beide je 2,5–3 Liter Wasser pur. Auch Mont Roucou (Reformhaus) und Plose sind hochwertige Quellwässer, die zur Entgiftung beitragen.

Trinken Sie

- den 1. Liter für den Vormittag bis zur Mittagspause
- den 2. Liter für den Nachmittag bis zum Feierabend
- den 3. Liter für den Feierabend.

Stellen Sie sich für jeden der drei Zeitabschnitte eine 1-Liter-Flasche Wasser oder eine 1-Liter-Thermoskanne Wasser oder Kräutertee zurecht und nehmen Sie sich vor, bis zum Ende des jeweiligen Zeitabschnitts alles getrunken zu haben.

Kräutertee: aber welcher?

Sie können Ihre erforderliche Trinkmenge von 2,5–3 Liter aber auch mit Kräutertee abdecken – allerdings mit stark verdünntem, d. h. 1 Beutel Tee auf 1 Liter Wasser. Als Teesorten kommen alle Kräutermischungen infrage, die wirklich nur aus einheimischen Kräutern ohne Zusätze bestehen. Bitte bedenken Sie: Auch eine Kräuterteemischung hat eine Heilwirkung, denn alle Kräuter, auch Pfefferminze und Zitronenmelisse haben eine gesundheitsfördernde Wirkung. Verwenden Sie deshalb möglichst keine Einzelteesorten wie

Pfefferminztee oder Kamillentee in größeren Mengen. Wenn Sie während der Basenfastenwoche einen speziellen Heiltee trinken möchten, wie beispielsweise Brennneseltee, dann trinken Sie bitte pro Tag immer nur 1 oder 2 Tassen davon. Achtung: Früchtetees reagieren im Organismus sauer und Roiboos kann in großen Mengen den Kreislauf schwächen. Dies sind empfehlenswerte Fertigtees:

- Morgengruß, Kräuter- und Abendtraum der Firma Lebensbaum
- Everstaler 24 Kräutertee
- Basen-Balance-Tee von Salus



► Ein wirklich gutes Wasser unterstützt auch die Entgiftung.

Erholen Sie sich!

Gönnen Sie sich in der Basenfastenwoche genügend Schlaf und Ruhephasen. Durch ausreichende Erholung entsäuern und entgiften Sie Ihren Organismus. Die beste Erholung bekommen wir nachts. Hier sorgen der Stoffwechsel und die Leber für die Entgiftung, die Haut und das Nervensystem erholen sich vom Tagesstress. Voraussetzung ist, dass der Schlaf ausreichend ist, das heißt 8–9 Stunden. Der Schlaf vor Mitternacht hat eine größere Erholungskraft als der nach Mitternacht. Versuchen Sie daher, während der Basenfastenwoche früh ins Bett zu gehen. Für den reibungslosen Ablauf der Stoffwechselvorgänge in der Nacht ist das von großem Nutzen. So kann der Körper am nächsten Morgen die Säuren gut ausscheiden.

Tipps für einen erholsamen Schlaf:

- Abends keine »aufregenden« Tätigkeiten mehr, sondern etwas, das Sie beruhigt und entspannt. Wenn Sie noch ein wenig lesen wollen, dann wählen Sie ein beruhigendes Buch und vor allem: Arbeiten Sie nicht bis spät in die Nacht.
- Wenn Ihnen nachts zu viele Gedanken und zu viele unerledigte Dinge im Kopf herumgehen, schaffen Sie sich ein Tagebuch an und schreiben Sie diese Gedanken nieder, dann sind sie aus Ihrem Kopf, und Sie können in Ruhe schlafen.
- Was auch hilft: ein entspannendes Bad am Abend, ein Aromabad mit Honig und Mandel, ein Ölbad mit Lavendel oder mit Melisse. Wenn Sie am Abend ein Basenbad machen –

Säurebildende Nahrungsmittel

jede Art Fleisch, Wurstwaren, Schinken	Fleischbrühe
alle Fische und Schalentiere	Milchprodukte (auch fettarme) sowie Quark, Joghurt, Kefir und alle Käsesorten
Ei, Eiweiß	Senf und Essig
Hülsenfrüchte auch Soja, Spargel, Rosenkohl, Artischocken	alle Nüsse außer Mandeln und frischen Walnüssen
Vollkornprodukte	alle Weißmehlprodukte, graue Brötchen
Teigwaren, Nudeln	geschältes und poliertes Getreide
polierter Reis	Margarine
gehärtete, raffinierte Fette und Öle, billige Salatöle	kohlensäurehaltige Getränke (auch Mineralwässer)
Softdrinks wie Limonaden, Cola	Bohnenkaffee
Schwarzer, grüner, weißer Tee, Matete	Früchtetee
Alkohol	Eis
Fertigprodukte, die Säurebildner enthalten	alle Süßigkeiten, insbesondere die mit Fabrikzucker hergestellten

wie das Bullrich's Vital Wellnessbad –, dann erzielen Sie damit einen doppelten Effekt.

Säurebildner sind tabu

Alle säurebildenden Lebensmittel sind während des Basenfastens tabu. Das ist – wie schon bei den Basics erwähnt – ganz entscheidend für den Erfolg dieser Woche. Aber was sind denn Säurebildner? Hier sind all die Lebensmittel, die der Körper zu Säuren umbaut.

Die folgenden Lebensmittel sind keine Säurebildner, aber dennoch beim Basenfasten nicht erlaubt:

- Rohmilch, Sahne und Butter
- Knoblauch
- Roiboostee

Auch die Lebensweise beeinflusst den Säure-Basen-Haushalt. Nicht umsonst sagt man: »Ich bin total sauer auf ...«. So ist nicht nur Stress säurebildend, auch Ihre Gefühle zeigen an, wie basisch oder wie sauer Sie sind. Deshalb: Stressen Sie sich nicht und gehen Sie das Basenfasten »locker« und gut motiviert an. Freuen Sie sich darauf, dass Sie am Ende wieder in Ihre Lieblingsjeans passen und dabei den Körper entgiftet haben – schöne Gedanken entsäuern. Weitere Säurebildner:

- Geschäftsessen
- Bewegungsmangel
- Elektrosmog
- Leistungssport
- Schlafmangel
- Angst, Wut, Ärger, Stress



Sabine Wacker

[Basenfasten - Das große Kochbuch](#)

Gesund abnehmen und entschlacken mit über 130 Rezepten

144 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de