

basenfasten
die wacker-methode®



FASTEN MIT OBST & GEMÜSE



basenfasten
bietet eine wunderbare Chance,
die Ernährungs- und
Lebensweise neu zu überdenken,
sein Bauchgefühl wieder zu
entdecken und sich danach gesün-
der zu ernähren.

Was ist basenfasten nach Wacker®?

basenfasten ist das Fasten mit Obst und Gemüse. Das heißt Essen, satt werden und genießen, ganz ohne Kalorienzählen.

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% basisch

verstoffwechseln kann. Das sind im wesentlichen die meisten Obst- und Gemüsesorten, frische Keimlinge, Kräuter, 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.

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 Eiswürfel mit Scheiben von Zitronen im Wasser.



Was bringt mir das?

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

Dabei wird das Geschmacksempfinden verfeinert, Sie kommen also buchstäblich „erneut 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 besseren Allgemeinzustand, Sie fühlen sich fitter und nicht selten hören wir Berichte von weniger Schmerzen, besserer Beweglichkeit sowie 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.

„BASENFASTEN
 IST DAS
 FASTEN MIT OBST
 UND GEMÜSE“

–
 SABINE WACKER

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 auch mit Allergien oder Diabetes?

basenfasten ist frei von Milchprodukten somit für Menschen mit Milchallergie und Laktoseintoleranz bestens geeignet. basenfasten 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.

Brauche ich eine Vorbereitung?

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 Entzugserscheinungen 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.

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 im 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.

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.



WISSENSWERTES ÜBER



Sesam



Frische Kräuter



Oliven



DIE TOP 10 DER BASENBILDER

Kartoffeln



Keimlinge



Äpfel



Erdmandeln oder
Chufas-Nüssli



Bananen



Sesamsalz



So sieht ein basenfasten Tag kulinarisch aus:

Das Schöne am basenfasten ist, dass man essen kann und satt werden darf. Im Mittelpunkt stehen daher die drei Mahlzeiten, die möglichst immer zur gleichen Zeit sein sollten. Die vielen positiven Effekte des basenfastens sind auch die Effekte regelmäßiger Mahlzeiten. Im Hotel gelingt das spielend leicht.

Frühstück

Ein basisches Müsli passend zur Saison sorgt für ein genussreiches Frühstück. Ein kleines Gläschen Smoothie oder frisch gepresster Saft wird in vielen Hotels dazu gereicht. Als Frühstück ist ein Smoothie aber nur dann zu empfehlen, wenn Hunger morgens kein Thema ist, man aber auf einen kleinen Energiekick am Morgen nicht verzichten möchte.



Mittagessen

Das Mittagessen besteht aus zwei Gängen. Der erste Gang ist meist ein Rohkostsalat mit saisonalen Salat- und Gemüsesorten. Dazu können Pilze, Kräuter, frische Keimlinge und basische Nüsse verzehrt werden. Wer Rohkost nicht verträgt, kann auch einen Salat aus gekochtem Gemüse oder eine Suppe zu sich nehmen. Der zweite Gang ist ein Gemüsegericht mit saisonalem Gemüse. Wenn der erste Gang ein Salat war, kann der zweite Gang auch eine Gemüsesuppe der Saison sein.

Abendessen

Das Abendessen besteht im Hotel auch aus zwei Gängen, fällt aber leichter aus als das Mittagessen. Insbesondere schwer verdauliches Gemüse wie Paprika, Pilze und Zwiebeln haben hier nichts zu suchen, damit die Nachtruhe nicht durch Verdauungstumult gestört wird. Der erste Gang kann eine klare Brühe mit Gemüseeinlage sein, beispielsweise eine saisonale Minestrone. Der zweite Gang besteht wieder aus Gemüse der Saison. Ideal ist es, das Abendessen am frühen Abend einzunehmen.



Zwischenmahlzeiten

Unser Magen und Darm sind happy, wenn sie mindestens vier Stunden in Ruhe gelassen werden. Dazu kommt, dass Zwischenmahlzeiten wie Trockenobst, Nüsse oder Oliven echte Schwergewichte sind. Wenn der Ruf nach einem Snack zu laut wird, hilft oftmals schon den Körper mit Wasser oder mit einem heißen Tee auszutricksen. Wenn es doch nicht klappt, dann erst kommt eine basische Knabberlei ins Spiel – gut portioniert, sonst ist ruckzuck eine Tüte leer.

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 Ernährungsgespräch 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, auf dem Programm. Sie erhalten weitere wertvolle Tipps für Ihre basenreiche Lebens-

und Ernährungsweise zuhause. Das Gespräch kann individuell oder in der Gruppe stattfinden.

Sie erhalten von Ihrem basenfasten Guest Manager ein basenfasten Set mit dem Booklet „Meine basenfasten Kur“. Darin finden Sie alle Infos, die Sie für eine erfolgreiche basenfasten Zeit benötigen, sowie ein Tagebuch für Ihre Beobachtungen und Notizen. Im zweiten Teil finden Sie Tipps für Ihre Zeit nach basenfasten und basische Rezepte für zuhause. Das Booklet erscheint zweimal im Jahr, so dass Sie mit jeder basenfasten Kur wieder neue Rezepte und Tipps für zuhause erhalten.



Werde ich im basenfasten Hotel ärztlich betreut?

Grundsätzlich ist basenfasten „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 Heil-

praktiker zusammen. Wenn Sie das aufgrund Ihrer Vorerkrankungen benötigen, fragen Sie bitte im Hotel nach oder fragen Sie uns auf www.basenfasten.de.



Wie kann ich mir ein basisches Gemüsegericht vorstellen?



Dreierlei von Knollensellerie

Zutaten für 4 Personen:

300 g Knollensellerie
 etwas weißes Mandelmus
 200 ml Wacker Gemüsebrühe
 bio
 1 Apfel
 4 Walnüsse
 1/2 Avocado
 1/2 Zitrone
 1 Prise Kräutersalz
 1 Prise schwarzer Pfeffer
 etwas ungesüßte Mandelmilch

1) Für den Waldorfsalat

Aus der Avocado, der Zitrone, etwas Mandelmilch sowie etwas Salz und Pfeffer eine basische Mayonnaise herstellen.

Den Sellerie schälen und ein großes Stück für den Salat in Streifen reiben. Den restlichen Sellerie in Würfel schneiden und mit etwas Wasser weich kochen. Den Apfel waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

Die Selleriestreifen und den Apfel mit der basischen Mayonnaise mischen und in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit können schon die Walnüsse geknackt werden.

2) Für die Suppe und die Selleriemousseline

Wenn die Selleriewürfel gar sind, diese im Blender mit etwas Mandelmilch pürieren. Ungefähr zwei Drittel in einen Spritzbeutel füllen und die

restliche Selleriemousseline in einen Topf geben. Die Gemüsebrühe hinzugeben, noch einmal aufkochen und gegebenenfalls abschmecken.

Nun kann auch schon angerichtet werden. Die Suppe auf zwei Gläser verteilen. Den Waldorfsalat in kleine Ringe anrichten und vor-

sichtig die Ringe abziehen. Mit den Walnüssen ausgarnieren. Und zum Schluss die Selleriemousseline in Tupfen anrichten. Guten Appetit.



**TUN SIE SICH WAS GUTES!
VIELLEICHT JA EIN WELLNESS URLAUB
MIT BASENFASTEN.**

Welche Lebensmittel sind basisch, welche sind sauer?

Das ist die erste Frage für jeden, der seine Ernährung am Säure-Basen-Haushalt orientieren möchte und beschlossen hat, Säurebildnern aus der Nahrung öfter mal die rote Karte zu zeigen.

Damit es nicht zu kompliziert wird, ist hier die Säure-Basen-Pyramide aus dem Buch „basenfasten zum Abnehmen“, (Aus Sabine Wacker, Martina Huber: Basenfasten zum Abnehmen. TRIAS Verlag,

2020. S.138. Zeichnung von Grafikbüro Schaaf, Germersheim). Diese Pyramide zeigt auf einen Blick, wie sauer oder wie basisch meine Ernährung ist.

5 Schlechte Säurebildner
 Süßigkeiten, Softdrinks, Kaffee, Alkohol
 Rind, Schwein, Kalb, Wild, Lamm, Ziege,
 Geflügel, Fisch, Weibmehlprodukte,
 Nudeln, Milchprodukte (Käse, Butter, Joghurt)



20%

4 Gute Säurebildner
 Vollkomprodukte, Getreide (Flocken, gekocht,
 geschrotet), Vollkornnudeln, Brot (mehr Dinkel,
 Hirse und Hafer, weniger Weizen und Roggen),
 säurebildendes Gemüse (Spargel, Rosenkohl,
 Artischocken, Linsen), säurebildende Nüsse



3 Basenbildner
 Kalt gepresste Öle,
 Mandeln, Macadamianüsse,
 Paranüsse, Pistazien, Zedernüsse,
 frische Walnüsse, Samen



80%

2 Obst, möglichst roh
 - bis 14 Uhr



1 Basis:
 Gemüse, roh
 und gegart,
 Kräuter und
 Keimlinge



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 vier bis fünf 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

www.bleibwacker.com





EIN GESUNDES FRÜHSTÜCK GEKEIMTES MÜSLI

SUPPEN WIE SELBST GEKOCHT



SCHNELL & GESUND ESSEN



 /basenfasten
 @dasbasenfasten
 @basenfasten
 /BasenfastenDeOriginal
 @basenfasten
 www.basenfasten.de