



Sabine Wacker

Basenfasten

Richtig einkaufen



TRIAS

Dagegen können Sie etwas tun – entsäuern! Ein bis zwei Wochen Basenfasten und danach eine ausgewogene Ernährung, die den Säure-Basen-Haushalt ausgleicht, ist die beste Gesundheitsgarantie. Und dafür können Sie selbst etwas tun.

Für wen ist Basenfasten geeignet?

Basenfasten eignet sich für alle Menschen, die etwas für sich und ihre Gesundheit tun möchten. Wer gesund ist, kann seine Gesundheit erhalten, wer krank ist, kann seine Gesundheit wiedererlangen. Lediglich während der Schwangerschaft und Stillzeit empfehle ich Basenfasten nicht, da Sie während dieser Zeit auf jede Entgiftungsmaßnahme verzichten sollten. Bei auszehrenden Krankheiten wie Krebs im fortgeschrittenen Stadium ist von einem erfahrenen Therapeuten zu prüfen, ob der Organismus durch Basenfasten noch

entsäuern kann oder ob andere Methoden der Erfahrungsmedizin empfehlenswerter sind.

Besonders gut eignet sich Basenfasten zur dauerhaften Gewichtsreduktion. Die vielen positiven Erfahrungen in der Praxis haben gezeigt, dass gerade die Ernährungsumstellung, die hinter dem Konzept Basenfasten steckt, wesentlich zum Erfolg beiträgt. Eine dauerhafte Gewichtsabnahme erfordert zunächst eine Verlängerung des 7-Tage-Programms um ein bis vier Wochen. Danach wird die Ernährung nach der 80:20-Regel auf überwiegend basisch umgestellt. Das bedeutet, dass 80 % Ihrer Lebensmittel basisch sein sollten, 20 % dürfen aus Säurebildnern bestehen – am besten aus den »guten Säurebildnern«, die in den Einkaufstabellen einen gelben Punkt haben. Ein tägliches Bewegungsprogramm von 30 bis 45 Minuten rundet das Programm ab und so purzeln die Pfunde nach und nach.

Wie lange kann man basenfasten?

Einsteigern empfehle ich zunächst eine Woche Basenfasten. Es wird Ihnen dann vermutlich wie vielen meiner Kursteilnehmern gehen: Sie fanden es so »easy«, dass sie sofort um eine Woche verlängert haben. Je nach gesundheitlichem Bedürfnis können Sie Basenfasten um ein, zwei, drei, vier oder mehr Wochen verlängern.

Als ideal haben sich zwei Wochen Basenfasten erwiesen, denn nach den ersten »Eingewöhnungstagen« fühlt man sich am Ende der ersten Woche in der Regel so wohl, dass das Basenfasten in der zweiten Woche richtig zum »Gesundheitserlebnis« wird.

Wenn Sie jedoch zu Untergewicht neigen, sollten Sie eine Woche nicht überschreiten. Legen Sie in diesem Fall lieber hin und wieder einen basischen Tag ein. Wichtig ist die langfristige Umstellung Ihrer Ernährungs- und

Lebensweise. Das Basenfasten selbst ist eine Umdenkwoche und stellt damit die Weichen für eine gesundheitsbewusstere Ernährungs- und Lebensweise danach. Worauf es dabei ankommt, das zeigen Ihnen die Basenfasten-Basics auf den folgenden Seiten.

So funktioniert Basenfasten

Wie Basenfasten funktioniert, ist in einem Satz gesagt: Verzichten Sie für ein bis zwei Wochen auf alle Säurebildner in der Nahrung – und schon machen Sie Basenfasten.

Dass es in der Praxis noch zusätzlich einiges zu beachten gibt, zeigt mir die jahrelange Erfahrung mit Basenfasten in Kursen und Einzelbetreuungen. So kommt es auch darauf an, wann Sie essen, wie Sie essen, was und wie viel Sie trinken, ob Sie sich genügend bewegen, ob Sie Ihren Darm gut entleeren und ob Sie ausreichend Schlaf haben.