

# Basenfasten für Ihre Gesundheit



© V&P Photo Studio - Fotolia.com

## Basenfasten – eine milde Fastenform

Viele ungünstige Angewohnheiten führen zu Unwohlsein und Beschwerden. Meist ist es die Kombination aus ungesunder Ernährung, übermässigem Essen, zu schnellem Essen, mangelhafter Bewegung, Stress, Genussgiften (Zucker, Koffein, Alkohol) und Medikamenten, die über kurz oder lang zu einer Übersäuerung und anschliessend zu Gesundheitsproblemen führt.

Eine regelmässige Entsäuerung und [Entschlackung](#) ist daher in der heutigen Zeit wichtiger denn je. Mit entschlackenden Massnahmen wird der Körper entlastet. Er kann eingelagerte Stoffwechselabbauprodukte, belastende Säuren oder toxische Substanzen (Schlacken) lösen und sich schliesslich wieder erholen und regenerieren.

Oft wird zu diesem Zweck [das Heilfasten](#) empfohlen. Das Fasten allein mit Säften, Brühe oder nur Wasser ist jedoch nicht für alle Menschen geeignet. Es erfordert hohe Willenskraft und einen starken Kreislauf. Auch sollte das Fasten – wenn es zu Heilzwecken eingesetzt wird – am besten nur in Begleitung eines Fastenarztes oder Fastenleiters durchgeführt werden.

Lesen Sie dazu auch: [Wie Heilfasten Krebs bekämpft](#)

Das Basenfasten hingegen ist viel leichter umzusetzen und kann auch bei chronischen Krankheiten ohne ärztliche Begleitung absolviert werden. Natürlich kann das Basenfasten noch mit anderen ganzheitlichen Massnahmen, wie z. B. einer leichten [Darmreinigung](#) kombiniert werden.

## Was ist das Basenfasten?

Beim Basenfasten – das meist eine oder längstens zwei Wochen praktiziert wird – nimmt man nur rein basische Mahlzeiten zu sich, die also fast ausschliesslich aus basischen

Lebensmitteln (Obst und Gemüse) bestehen. Man kann sich begleitend Massagen gönnen, basische Bäder oder Fussbäder, Leberwickel oder auch eine basische Körper- und Gesichtspflege. Natürlich sorgt man für ausreichend Bewegung. Wie beim echten Heilfasten sind auch hier Wanderungen in der Natur besonders empfehlenswert.

## Für wen ist das Basenfasten geeignet?

Basenfasten ist grundsätzlich für jeden Menschen geeignet. Das Basenfasten kann einerseits von jedem Erwachsenen als reine Gesundheitsprävention durchgeführt werden.

Andererseits können natürlich auch ganz besonders chronisch kranke Menschen vom Basenfasten profitieren. Menschen mit chronischem [Durchfall](#), mit [Blähungen](#) oder chronischer [Verstopfung](#), mit [Hautproblemen](#), [Migräne](#), [Rheuma](#) oder vielen anderen Gesundheitsproblemen erreichen durch das Basenfasten eine Entlastung und [Entgiftung ihres Körpers](#). Die Zufuhr an Nährstoffen ist während der Basenfastenwoche ausreichend und der Stoffwechsel wird nicht strapaziert.

## Basentherapie: Basenfasten plus Entsäuerungsprogramm

Um die Wirkung des Basenfastens zu verstärken, kann das Basenfasten mit einem Entsäuerungsprogramm ergänzt werden. Kombiniert man eine basische Ernährung (das Basenfasten) mit entsäuernden Massnahmen, spricht man von einer Basentherapie.

In welchem Umfang diese erforderlich ist, kann bei jedem Menschen unterschiedlich sein – abhängig vom Grad seiner Übersäuerung.

Mit Hilfe des sog. Säure-Basen-Tests nach Sander können Sie feststellen, wie stark Sie übersäuert sind. Wir haben den Test sowie mögliche Entsäuerungsprogramme hier vorgestellt: [Die Basentherapie](#)

## Wie wirkt das Basenfasten?

Beim Basenfasten wird auf sämtliche Lebensmittel, die im Körper Säuren und Stoffwechselgifte bilden könnten, konsequent verzichtet. Die zugeführten Lebensmittel sind durchweg basisch bzw. basenbildend (Obst und Gemüse) oder sollten zumindest neutral reagieren (Fette, wie z. B. Butter und Sahne).

Durch den völligen Verzicht auf säurebildende Lebensmittel können die eingelagerten sauren Stoffwechselschlacken gelöst und ausgeschieden werden.

Viele Menschen leiden nicht nur unter einer Übersäuerung, sondern auch unter einem trägen Darm, der sich nicht mehr vollständig entleert oder unter chronischen Durchfällen. Diese Probleme führen im Laufe der Zeit zu einer Darmflorastörung und chronischen

Entzündungsprozessen der Darmschleimhaut.

Beim Basenfasten wird nun der erste Schritt getan, damit sich der Darm erholen kann, Entzündungen sich zurückbilden und die Darmflora ihr Gleichgewicht wieder finden kann. Die übliche Basenfastenwoche reicht jedoch für eine Darmsanierung nicht aus. Dazu ist normalerweise eine [Darmreinigung über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen](#) nötig – je nach Ausgangszustand des Darmes.

## Die Ernährung nach dem Basenfasten

Nach der Basenfastenwoche sollte in jedem Falle eine gesunde Ernährung beibehalten werden. Diese Ernährung muss nicht rein basisch sein. Sie sollte jedoch die Richtlinien der basenüberschüssigen Ernährung befolgen. Rezepte zu dieser Ernährungsform finden Sie [in unserer Rezept rubrik](#).

Ein hervorragender Einstieg in die basenüberschüssige Ernährung bietet Ihnen unsere [vierwöchige Entschlackungskur](#) mit basenüberschüssigen und rein veganen äusserst köstlichen Rezepten. Nach Ablauf dieser vier Wochen sind Sie ein Profi in der Zubereitung basenüberschüssiger gesunder Mahlzeiten und können sich ab sofort eigenständig so ernähren, dass es künftig nicht mehr zu einem chronisch verschlackten oder übersäuerten Zustand kommt.

## Basenfasten – Die Anleitung

Während also bei herkömmlichen Fastenkuren gänzlich auf feste Nahrung verzichtet wird, können Sie sich beim Basenfasten mit rein basischen Mahlzeiten satt essen. Vielleicht wäre diese Form des Fastens eine Alternative für Sie?

- Zum Basenfasten gibt es zahlreiche Bücher mit der entsprechenden Anleitung. Sie finden die passende Literatur z. B. hier: [Anleitung zum Basenfasten](#)
- Eine Liste mit den basischen und säurebildenden Lebensmitteln finden Sie hier: [Die Säure-Basen-Tabelle](#)
- Die besten basischen Lebensmittel stellen wir hier vor: [Die Top neun der basischen Lebensmittel](#)
- Wenn Sie zu Hause einfach nicht die Kurve kriegen oder auch nicht doppelt kochen möchten (einerseits für sich basisch, andererseits für die Familie), dann gönnen Sie sich doch eine Basenfastenwoche in einem Basenfastenhotel. Sie finden hier eine entsprechende [Hotelliste](#). Dort können sie sich normalerweise einfach zu einem Termin Ihrer Wahl anmelden und erhalten ein basisches Rundumprogramm.

## Zubereitung einer basischen Fastensuppe

<https://www.youtube.com/watch?v=EEAkR61vD8g?rel=0>

## Quelle:

- Zentrum der Gesundheit