



Gutes tun – für sich und den Körper

Fühlen Sie sich häufig müde und ausgebrannt? Haben Sie immer wieder Kopfschmerzen oder Schnupfen? Wahrscheinlich braucht Ihr Körper dringend Erholung! Oder möchten Sie auf gesunde Weise abnehmen? Basenfasten entgiftet den Organismus und kurbelt den Stoffwechsel an. Und das Gute daran: Sie dürfen weiterhin essen, satt werden und sich wohlfühlen.

Fasten hat eine lange Tradition. Ursprünglich lagen dem Fasten religiöse Motive zugrunde. Zum Teil ist dies heute noch so, z. B. in der Fastenzeit der Christen oder im Fastenmonat Ramadan im Islam. Schon Paracelsus sah in einer zeitweiligen Nahrungseinschränkung eine wichtige Voraussetzung für die Erhaltung der Gesundheit. Heutzutage sieht man im Fasten neben dem gesundheitlichen Aspekt und der Entlastung des Stoffwechsels auch andere Ziele wie beispielsweise die Rückbesinnung auf sich selbst oder eine Gewichtsreduktion.

Fasten gehört zu den ältesten Naturheilverfahren der Menschheit.

Leider bleibt zwischen Beruf, Familie und Alltag nicht immer genügend Zeit, um sich eine Auszeit zum Fasten zu gönnen. Und wer möchte im Urlaub schon fasten? Das Ehepaar Wacker hat über eine geraume Weile Fastende nach der Buchinger-Methode begleitet. Dabei fiel dem homöopathischen Arzt und seiner Frau immer wieder auf, dass eine einwöchige Heilfastenkur für die meisten Patienten nicht zu einem Einstieg in eine gesündere Lebensweise führte. Im Laufe der Jahre sammelte die Heilpraktikerin Sabine Wacker in ihrer Praxis jede Menge Erfahrungen. Vor diesem Hintergrund erkannte sie, dass vor allem ein Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel eine Entschlackung des Körpers bedeutet. Zusammen mit ihrem Mann entwickelte sie das Basenfasten – die Wacker-Methode®. Eine Fastenkur, die vollkommen alltagstauglich ist.

Als eigentlicher Begründer der Basentheorie gilt der schwedische Chemiker Carl Gustav Ragnar Berg (1873-1956). Er beschäftigte sich mit der Säuren- und Basenwirkung der Lebensmittel und führte Untersuchungen, Experimente und Selbstversuche durch, die ergaben, dass eine basenreiche Kost gesunderhaltend wirkt. Dennoch gilt: Die tägliche Selbstentgiftung des Körpers ist ein ganz natürlicher Prozess, und wenn der Stoffwechsel optimal arbeitet, dann funktioniert auch die tägliche Selbstentgiftung optimal.

Das Prinzip des Basenfastens besteht aus dem freiwilligen Verzicht auf alle Säurebildner aus der Nahrung über einen begrenzten Zeitraum. Allein dieser Verzicht führt zur Entlastung, Entsäuerung und Entgiftung und zu einem gewünschten Gewichtsverlust. Diese Art des Fastens stellt eine wesentlich mildere Form dar als das traditionelle Heilfasten und kann auch problemlos während der Arbeitszeit durchgeführt werden. Basenfasten ist prinzipiell für jeden Menschen geeignet. Es kann als reine Gesundheitsvorsorge durchgeführt werden. Wer zudem gerne abnehmen möchte, sollte die Essmengen beim Basenfasten so niedrig wie möglich halten. Die generelle Empfehlung lautet, dass 80 Prozent der Nahrungsmittel basisch und lediglich 20 Prozent sauer sein sollten. Ein wesentlicher Vorteil ist zudem, dass diese Art des Fastens sehr viel besser vertragen wird, denn es kommt seltener zu den gefürchteten Heilkrise wie Kopfschmerzen und Kreislaufbeschwerden.

Wie sieht eine Basenfastenkur genau aus?

Beim Basenfasten darf man essen und dabei satt werden! Gegessen wird eigentlich ganz normal – lediglich wird auf alle säurebildenden Nahrungsmittel verzichtet. Damit geht die Stoffwechsellarbeit unverändert weiter, nur die „Belastungsfaktoren“ fallen weg. Wichtig ist, während der Basenfastenzeit 2,5 bis 3 l pro Tag reines Quellwasser oder stark verdünnte Kräutertees zu trinken. Geeignet sind beispielsweise auch spezielle Heiltees oder Basen-Aktiv-Tees. Während einer Basenfastenwoche sollte drei Mal eine Darmreinigung durchgeführt werden. Am besten zu Beginn, in der Mitte und am Ende. Ob mit Glaubersalz, Bittersalz, Einläufen oder einer Colon-Hydro-Therapie, bleibt dem Fastenden dabei selbst überlassen. Eine regelmäßige Bewegung an frischer Luft ist ebenso ein wichtiges Element – optimal sind 30-45 Minuten täglich. Entlastungstage wie beim Heilfasten gibt es nicht. Falls im Alltag regelmäßig Kaffee getrunken wird, dann am besten den Konsum drei Tage vor Beginn einstellen.

Was genau bedeutet eigentlich **Entsäuerung?**

Um das zu verstehen, muss man die Zusammenhänge der Stoffwechselfvorgänge im Körper erst einmal genauer betrachten. Ein wichtiges Regulationssystem des menschlichen Körpers ist der Säure-Basen-Haushalt. Er sorgt für ein konstantes Verhältnis von Säuren und Basen im Körper mithilfe verschiedener Puffersysteme. Die stetige Balance ist dabei eine Grundvoraussetzung für einen störungsfreien Ablauf des Stoffwechsels. Im Körper des Menschen werden verschiedene pH-Werte gemessen. Ein gesundes Milieu hat einen leicht basischen (alkalischen) pH-Wert. Deshalb muss für einen reibungslosen Stoffwechsel sowohl innerhalb als auch außerhalb der Zellen der schwach basische pH-Bereich, in dem die meisten Stoffwechselreaktionen optimal ablaufen, eingehalten werden. Werden jedoch über einen längeren Zeitraum viele säurebildende Lebensmittel verzehrt, kann das Gleichgewicht empfindlich gestört werden und eine Übersäuerung zur Folge haben, die sogar chronisch werden kann. Letztere entwickelt sich meist, wenn eine latente Übersäuerung über Jahre anhält, die Puffersysteme zum Ausgleich zwar auf Hochtouren laufen, aber irgendwann erschöpft sind. Diese ungünstige Stoffwechsellaage begünstigt die Entstehung von Krankheiten. Dazu zählen beispielsweise Migräne, Allergien oder Osteoporose. Wenn eine Übersäuerung vorliegt, dann sollte eine Nahrungsumstellung auf basische Lebensmittel erfolgen, um überschüssige Säuren aus dem Körper abzutransportieren und langfristig zu vermindern. Eine Entsäuerung kann auch mit Pflanzensäften zusätzlich unterstützt und vorangetrieben werden.



Unterstützung aus der Natur

Für die Entsäuerung während des Basenfastens sind mineralstoffreiche Frischpflanzensäfte besonders gut geeignet. Sie unterstützen die natürliche Funktion von Magen, Leber und Niere und kurbeln so den gesamten Stoffwechsel an.

Die heilsame Blume

Löwenzahn: Die Leber ist das größte Entgiftungsorgan des Körpers. Grund genug, sie bei dieser wichtigen Aufgabe zu unterstützen. Aufgrund der Vielzahl an Bitterstoffen, die der frische Presssaft aus Kraut und Wurzeln des Löwenzahns aufweist, ist dieser Pflanzensaft ein idealer Unterstützer der Leberfunktion und Anreger des Gallenflusses (Fettverdauung) und hilft bei der Entgiftung des Körpers.

Guter Knollensaft

Kartoffel: Nach einer gehaltvollen Speise mit einem großen Anteil an tierischen Lebensmitteln setzt der Magen zur Eiweißverdauung sehr viel Magensäure frei. Aber auch Stress kann einen Überschuss an Magensäure verursachen – Kartoffelsaft bindet ein Zuviel an Säure und wirkt durch seinen Kaliumgehalt gleichzeitig entwässernd.

Der starke Halm

Zinnkraut: Die Niere filtert das Blutplasma und scheidet harnpflichtige Substanzen aus. Sie spielt also eine wichtige Rolle bei der Entsäuerung des Körpers – Zinnkrautsaft wirkt hier besonders unterstützend. Sein hoher Gehalt an Flavonoiden wirkt entwässernd und beschleunigt somit den Entschlackungsprozess beim Basenfasten.

Basenbildner – Säurebildner

Unser Körper kann zwar Basen zu Säuren umbauen, nicht aber Säuren zu Basen. Wir benötigen also eine Zufuhr an basischen Stoffen aus der täglichen Nahrung, damit die Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper sich auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt stützen können.

Welche Lebensmittel zählen zu den Basenbildnern?

Das sind die meisten pflanzlichen Lebensmittel: jede Menge an Obst und Gemüse und frische Kräuter. Ausnahme bilden hier Spargel, Artischocken und Rosenkohl, die leicht Säure bilden.

Welche Lebensmittel zählen zu den Säurebildnern?

Für die Säurebildung ist in erster Linie der Gehalt an Eiweiß, vor allem an tierischem Eiweiß, verantwortlich.

Auf folgende Lebensmittel wird beim Basenfasten daher verzichtet:

- Ei, Eiweiß
- Milchprodukte
- Vollkornprodukte und alle Weißmehlprodukte
- Teigwaren, polierter Reis, Hülsenfrüchte
- Knoblauch
- Soja, Sojaprodukte
- alle Nüsse, außer Mandeln und frischen Walnüssen
- Senf, Essig
- gehärtete, raffinierte Fette und Öle
- Süßigkeiten
- kohlenstoffhaltige Getränke (auch Mineralwasser), Limonaden, Cola
- Bohnenkaffee, schwarzer, grüner und weißer Tee
- Früchtetee, Matete, Rooibostee
- Alkohol

Bei Hülsenfrüchten, Soja, Kaffee und Schwarztee ist der Gehalt an Purinen für die Säurewirkung maßgebend. Purine werden im Stoffwechsel zu Harnsäure abgebaut.



Natürlich – pflanzlich – basisch
die physiologische Alternative

Schoenenberger Basen-Aktiv®-Kur

Gesundes Konzept für einen
ausgeglichene Säure-Basen-Haushalt.

NEU

IM REFORMHAUS!

Mit Kurplan zur basenreichen
Ernährung für 5 Tage
plus alle Zutaten für die
Schoenenberger Basen-Aktiv®-
Pflanzensaftmischung

Die Vorteile:

- Unterstützt ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen in unserem Körper als Grundlage für einen gesunden Organismus.
- Aktiviert den Stoffwechsel, um Leistungsfähigkeit und Stimmung zu heben.
- Wohlschmeckend durch basenbildende Gemüsesaftmischung



W. Schoenenberger Pflanzensaftwerk GmbH & Co. KG
71106 Magstadt • www.schoenenberger.com
Ein Unternehmen der Salus-Gruppe

Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.

Basenfasten – ein Genuss!

Wir geben Ihnen hier einige basische Rezeptanregungen, die Sie für die Gestaltung Ihrer Mahlzeiten in der Basenfastenkur umsetzen können:

Frühstück:

Das Frühstück stellt in der Regel eine kleine rohe Obstmahlzeit dar!



Fruchtsalat

50 g **Trauben** und eine **Kiwi** waschen. Die Kiwi und eine halbe **Orange** schälen und in Stücke schneiden. Ebenso eine **getrocknete Feige**. Alles in einer Schüssel vermischen und mit **Walnüssen** dekorieren.



Bratapfel mit Rosinen

Zwei **Äpfel** waschen, das Kerngehäuse entfernen und in eine Auflaufform setzen. Im Backofen bei 180 °C backen, bis die Äpfel halbwegs weich sind. Dann mit **Zimt**, 1 TL **Mandelblättchen** und 1 EL **Rosinen** bestreuen.

Mittagessen:

Mittagessen: Ein frisch zubereiteter Salat bietet sich ideal zum Mittag an. Wenn sich danach noch Hunger regt, eignen sich kleine warme Speisen mit Gemüse.



Blumenkohl-Kartoffel-Curry

Einen kleinen **Blumenkohl** waschen, vom Strunk lösen und in kleine Röschen teilen. 2 **Kartoffeln** schälen und würfeln. 1 **Zwiebel** schälen. 1 **Tomate** waschen. Zwiebel und Tomate würfeln und in 1 EL **Öl** dünsten. Dann Blumenkohl, Kartoffeln und ¼ Tasse **Wasser** zugeben und ca. 5 Min. dünsten. **Curry**, **Kräutersalz**, **weißen Pfeffer**, 1 **Lorbeerblatt**, ½ TL gemahlene **Ingwer** und eine Prise gemahlene **Koriander** sowie evtl. noch etwas Wasser zugeben und bei mittlerer Hitze fertig garen. Dann mit gehackter **Petersilie** bestreuen.

Rosmarin-Blechkartoffeln mit gebackenem Gemüse und Mandelblättchen

2-3 mittelgroße **Kartoffeln** waschen und halbieren. Mit 2 EL **Olivenöl** bestreichen, mit frischem **Rosmarin** bestreuen und in eine Auflaufform setzen. Im Backofen bei 200 °C ca. 30 Min. backen. 1 **Paprika** waschen, Strunk und Kerne entfernen, klein schneiden. 1 **Zucchini** waschen, klein schneiden und zusammen mit den Paprika zu den Kartoffeln in den Backofen geben, 10-15 Min. mitgaren. Mit **Mandelblättchen**, **Kräutersalz** und **weißem Pfeffer** bestreuen.



Abendessen:

Prima schmeckt eine mild gewürzte Gemüsesuppe oder auch gekochtes Gemüse. Wichtig: Abendessen nur bis 18 Uhr!



Zucchinisuppe mit Walnüssen

2 **Zucchini** waschen und klein schneiden. 1 kleine **Zwiebel** und 2 **Kartoffeln** schälen und klein würfeln. 20 g **Walnüsse** fein hacken. Gemüse in 2 EL **Öl** andünsten und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit 125 ml **Möhrensaft** und 125 ml **Gemüsebrühe** ablöschen und pürieren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** abschmecken. Mit **Walnüssen** garnieren.

Rote-Bete-Suppe

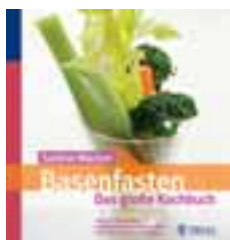
1 **Zwiebel** schälen, klein hacken. 50 g **Sellerie** und 50 g **Weißkraut** putzen, waschen und klein schneiden. 100 g **Kartoffeln** schälen und würfeln. 100 g vorgekochte, Rote Bete klein schneiden. **Petersilie** hacken. Zwiebeln in 2 EL **Öl** dünsten, mit 250 ml **Gemüsebrühe** angießen und 10 Min. köcheln lassen. Restliches Gemüse zugeben und mit 1 **Lorbeerblatt** zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit **Salz**, **Pfeffer**, **Muskat** und 1 EL **Zitronensaft** abschmecken. Abschließend mit der Petersilie bestreuen.



Buchtipps

Das Basenfasten-Kochbuch

Das Buch enthält 170 gesunde, rein basische Rezepte für jeden Geschmack – darunter Frühstücksideen, kalte Kleinigkeiten, warme Hauptgerichte und Rezepte für Gäste. „Basenfasten: Das große Kochbuch“ von **Sabine Wacker**, Trias Verlag, Stuttgart 2010, 17,95 €.



Schoenenberger

Naturkosmetik

Pflegeöle

für Körper und Sinne

Das Beste aus der Natur zum Besten Ihrer Haut.

Unsere Qualität:

- Bio Basisöle
- exklusive Funktionsöle, zum Teil aus fairem Handel
- reine ätherische Düfte = 100 % zertifizierte Naturkosmetik mit der Wirksamkeit der ganzen Pflanze

*Regeneration Energie
Inka Spirit
Harmonie*

Entdecken Sie die neue Dimension der Hautpflege! In 4 wertvollen Kreationen.

Erhältlich in Reformhäusern und Naturkost-Fachgeschäften.



W. Schoenenberger GmbH & Co. KG
71106 Magstadt
www.schoenenberger-naturkosmetik.de
Ein Unternehmen der Salus-Gruppe

Interview

1

Wieso ist auch der Herbst eine gute Jahreszeit, um sich für eine Basenfastenkur zu entscheiden?

Basenfasten ist eine Entlastungskur, die nicht nur auf die klassische und bekannte Fastenjahreszeit im Frühjahr beschränkt ist. Zu jeder Jahreszeit legen wir, mein Mann und ich, in der Basenfastenwoche besonderen Wert darauf, dass der Fastende sich gemäß dem Rhythmus der Jahreszeiten, also saisonal, ernährt und dabei zu möglichst regionalem und reifem Obst und Gemüse greift. Für eine erfolgreiche Basenfastenwoche ist natürlich auch die Einhaltung geregelter Essenszeiten von Bedeutung. Wir finden, dass sich sowohl der Sommer als auch der Herbst besonders gut zum Basenfasten eignen. In diesen Jahreszeiten liefert die Natur immerhin die größte Auswahl an leckeren heimischen Obst- und Gemüsesorten. Das vielseitige Angebot an frischen Salaten ist ideal. Im Herbst können wir uns dann über frische Pilze, leckere Kürbissorten und gesunden Kohl und Wirsing freuen. Somit bleibt auch in der dritten Jahreszeit das Basenfasten reizvoll. Denken wir nur an all die köstlichen, rein basischen Gemüserezepte wie beispielsweise ein Maronen-Kürbiscremesüppchen oder ein herbstliches Pilzgericht! Da macht es doch Spaß, neue Rezepte auszuprobieren und beim Kosten auch noch zu entschlacken.

2

Wieso sind Basenfasten und Tango Argentino eine gute Ergänzung?

Basenfasten ist das Fasten mit Obst und Gemüse. Zu einer erfolgreichen Basenfasten-Kur gehört neben der Darmreinigung auch ein sportliches Programm, das sich möglichst nicht auf eine Woche Basenfasten beschränken und außerdem Spaß machen und einen guten Ausgleich zum Alltagsstress bieten soll. Denn: Ernährung und Bewegung sind der Schlüssel zur Gesundheit.

Die Erfahrung der vergangenen Jahre hat gezeigt, dass diese Aspekte bei vielen Ernährungsumstellungen zu kurz kommen. Unser Anliegen ist es nicht nur, wieder einen Zugang zum eigenen Geschmackserlebnis und zum eigenen Essensrhythmus zu finden, sondern auch einen Zugang zum eigenen, inneren Rhythmus zu schaffen. Es gibt viele Arten, sich in Bewegung zu setzen: laufen, wandern, joggen, walken, schwimmen, klettern – und tanzen. Mein Mann und ich haben uns für das Tanzen entschieden, denn beim Tanzen kommen wir in Kontakt mit uns selbst und mit anderen Menschen. Wie bei keiner anderen Bewegungsart stehen Bewegung, Musik, Rhythmus, Spaß und Kommunikation in absoluter Harmonie miteinander. Und dies gilt besonders für Tango Argentino, den wir mit Leidenschaft tanzen.



3

Kann ich als Vegetarier auch übersäuert sein?

Sicher kann auch ein Vegetarier übersäuert sein. Viele Vegetarier essen anstelle von Fleisch, Wurst oder Fisch besonders viel Käse. Und Käse ist als Säurebildner auch nicht besser als Fleisch. Dazu kommt, dass zu Käse oft Brot gegessen wird, auch ein Säurebildner. Wer sich vegetarisch ernährt, verzichtet zwar auf Fleisch und Fisch, nicht aber auf Milchprodukte und Eier. Wer sich vegan ernährt, verzichtet auf alle tierischen Eiweiße und oft auch auf Honig, erhöht dann aber meist den Anteil an Getreide, das ebenfalls säurebildend wirkt. Da die meisten Vegetarier wie auch Veganer sich bewusster ernähren, meist auf Bio umgestiegen sind und zudem vermehrt Vollkornprodukte verwenden, ist ihre Ernährung in der Regel insgesamt gesünder. Dennoch können sie übersäuert sein – vor allem dann, wenn sie zu den 'Puddingvegetariern' gehören, die zwar kein Fleisch verzehren, dafür aber jede Menge Süßigkeiten.

4

Wie wirkt sich das Basenfasten bei Erkältungen aus?

Bei einer leichten Erkältung sollte das Basenfasten sogar unterstützend wirken. Denn die Entschlackung des Körpers verbessert im Ganzen das Wohlfühl. Gleichzeitig stärkt man das Immunsystem durch die Entlastung, so dass man die kalte Jahreszeit wesentlich stabiler übersteht und insgesamt weniger infektiösfähig wird. Während des Basenfastens erhalten auch chronisch kranke, schwache Menschen genügend Nährstoffe und Kalorien, so dass der kranke Stoffwechsel nicht unnötig strapaziert wird. Da sich etwa 80 Prozent der körpereigenen Abwehrzellen im Darm befinden, ist auch nachzuvollziehen, dass sich eine basenreiche und ballaststoffreiche Kost positiv auf das Immunsystem auswirkt.



Sabine Wacker ist Heilpraktikerin und hat sich auf Ernährungsberatung und Entgiftung spezialisiert. Zusammen mit ihrem Mann Dr. med. Andreas Wacker hat sie das Basenfasten entwickelt.

Die 10 Basenfasten-Regeln auf einen Blick

- 1 Vorsicht im Umgang mit Rohkost (ein Zuviel wird oftmals schlecht bis gar nicht vertragen)
- 2 Essen Sie Obst und rohes Gemüse nur bis 14 Uhr
- 3 Essen Sie möglichst die letzte Mahlzeit am Abend vor 18 Uhr
- 4 Bereiten Sie die Gemüse so naturbelassen wie möglich zu
- 5 Essen Sie so wenig wie möglich und nur so viel wie nötig
- 6 Mischen Sie nicht zu viele Nahrungsmittel in einer Mahlzeit
- 7 Würzen Sie nur sehr dezent
- 8 Essen Sie kein Gericht, wenn Ihnen gerade nicht danach ist!
- 9 Essen Sie reifes Obst und Gemüse im Verhältnis 20:80
- 10 Kauen Sie gründlich

NEU

Schoenenberger ExtraHair

Hair Care System



Naturkosmetik für die individuellen Ansprüche Ihres Haares



Naturkosmetik
einzigartig mit
Bio-Heilpflanzensäften

Unser Produktversprechen:

- Rohstoffe bevorzugt aus kontrolliert biologischem Anbau
- Bio-Heilpflanzensäfte im Wirkkomplex
- frei von Inhaltsstoffen auf Mineralölbasis
- Duft aus natürlichen Extrakten und natürlichen ätherischen Ölen
- zertifizierte Naturkosmetik (BDIH)

Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt*

* Quelle: Dermatest 2009

Erhältlich in Reformhäusern
und Naturkost-Fachgeschäften!

Jetzt mit neuen Stylingprodukten!

W. Schoenenberger GmbH & Co. KG
71106 Magstadt
www.schoenenberger-naturkosmetik.de
Ein Unternehmen der Salus-Gruppe



Ein basischer Tag

Falls zwischen Beruf, Familie und Alltag der Erfolg der Basenfastenkur zunichte gemacht wird oder aber allein für die Durchführung einer längeren Basenfastenkur ausreichend Zeit und Ruhe fehlen, dann bietet sich hin und wieder ein rein basischer Tag an.

Wie könnte so ein Tag verlaufen?



Morgens:

Trinken Sie gleich nach dem Aufstehen ein Glas heißes Wasser, am besten in Quellwasserqualität, oder eine Tasse Ingwertee.

Das reinigt und kurbelt die Verdauung an.

Ingwertee selbst zubereiten:

Von einer frischen **Ingwerwurzel** ein kleines Stück abschneiden, die Wurzel schälen und dünne Scheiben schneiden. Wurzelscheiben in eine Tasse geben und **heißes Wasser** darübergießen. Tee einige Minuten ziehen lassen, dann trinken.

Essen Sie als Frühstück nur einen Apfel, eine Banane, trinken Sie einen frisch gepressten Saft oder essen Sie ein basisches Müsli. Dabei gilt: gründlich kauen – eine dünne Apfelscheibe sollte 30 bis 40 Mal gekaut werden. Kochen Sie sich die erste Kanne Kräutertee (1 Beutel auf 1 Liter Quellwasser) und trinken Sie den Tee bis mittags leer. Sie können auch Wasser trinken. Kaufen Sie sich zwei bis drei Gemüsesorten der Saison, auf die Sie auch Lust haben, und ein bis zwei Salatsorten.



Mittags:

Bereiten Sie einen köstlichen Rohkostsalatteller aus grünem Salat, Möhren, Navets oder Rettich mit einem basischen Dressing und frischen Sprossen zu. Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich. Hören Sie auf, bevor Sie „richtig“ satt sind. Kochen Sie die zweite Kanne Kräutertee, die bis abends geleert sein muss. Machen Sie am Nachmittag einen ausgedehnten Spaziergang, gehen Sie joggen, walken oder schwimmen und anschließend in die Sauna. Oder aber Sie widmen sich kreativen Dingen und greifen mal wieder zur Sticknadel.



Abends:

Essen Sie noch vor 19 Uhr eine basische Gemüsesuppe oder ein kleines basisches Gemüsegericht. Nun können Sie noch einen kleinen Spaziergang oder ein wenig Gymnastik machen. Auch für Yoga oder Meditation ist der frühe Abend noch eine günstige Zeit. Gehen Sie an diesem Abend früh ins Bett. Falls Ihr Kopf noch zu voll ist, können Sie Ihre Gedanken in ein Tagebuch niederschreiben – eine gute Art, lästige Gedanken loszuwerden und die „geistige und emotionale Entgiftung“ voranzutreiben.

Guter Begleiter

Viel Trinken ist wichtig beim Basenfasten. Ideal zum Ausgleich des Säuren-Basen-Gleichgewichts ist der Basen-Aktiv-Tee von Salus mit Brennnesselblättern und grünem Hafer.

Eine gute Basis

Ideal zum Mischen mit Frischpflanzensäften eignet sich der Gemüse-Basis-Saft von Schoenenberger. Der Direktsaft aus Bio-Qualität ergänzt perfekt eine basenbewusste Ernährung.



Leichtes Wasser

Das naturreine Hochgebirgswasser von Lauretana ist mit 14 mg pro Liter das Wasser mit dem geringsten Mineralstoffgehalt, es eignet sich somit bestens für Entschlackungskuren.

Anregende Körperpflege

Mit dem Körperöl „Inka Spirit“ von Schoenenberger lässt sich die Haut bestens verwöhnen. Von den indigenen Völkern wird das nach Orange duftende Öl zur Revitalisierung der Haut eingesetzt.

Magie und Mythos

Die Cover der beiden Kalender von paperblanks zieren Motive der amerikanischen Künstlerin Laurel Burch. Mit Magnetverschluss versehen, eignen sich die Tagebücher perfekt zum Loslassen der Gedanken.