

# Basenfasten Onlinekurs



## Einführung

Das Basenfasten ist eine milde Form des Fastens, bei der die Mahlzeiten ausschließlich aus basischen Lebensmitteln (Obst und Gemüse) bestehen.

Im Gegensatz zum Buchingerfasten, bei dem man nur Wasser, Tee und eine Gemüsebrühe zu sich nimmt, darf man sich beim Basenfasten satt essen.

Durch die vitalstoffreiche Ernährung kommt es zur Regeneration des Körpers durch den vermehrten Abbau von Stoffwechselprodukten.

Das Basenfasten ist grundsätzlich für jeden geeignet, auch für Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Rheuma, Migräne, Magen-Darmerkrankungen und Hautproblemen. Die Zufuhr an Nährstoffen ist während der Basenfastenwoche ausreichend und der Stoffwechsel wird nicht strapaziert.

Für das Basenfasten sollte man sich mindestens eine Woche, besser aber zwei Wochen, Zeit nehmen. Eine basenüberschüssige Ernährung im Anschluss wäre perfekt, um den Körper weiter mit vielen Basen zu versorgen und um einer Übersäuerung vorzubeugen.

Ein weiterer Vorteil des Basenfastens ist die leichte Umsetzbarkeit in Familie und Berufsalltag. Es werden keine exotischen Gewürze und weitgereisten Lebensmittel benötigt.

## Warum ist eine basische Ernährung gesund?

Das Ziel einer basischen Ernährung ist ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt. Eine Übersäuerung, die bei den meisten von uns latent vorhanden ist, kann zu vielen körperlichen Problemen und auch zu Krankheiten führen.

Unser Körper hat bei vielen Stoffwechselfvorgängen Säuren als Endprodukte, die mit Basen neutralisiert werden müssen. Leider kann aber unser Körper selbst nur wenig Basen herstellen, deshalb ist ein Zuführen von Basen durch unsere Ernährung besonders wichtig.

Die mit Basen neutralisierten Säuren nennt man „Schlacken“, die der Körper sofort ausscheiden sollte, was aber nicht immer möglich ist, da die Ausscheidungsorgane (Nieren, Haut und Darm) überlastet sind. Diese Schlacken werden dann im Körper deponiert und führen zu Cellulite, Gelenkbeschwerden, Arteriosklerose und Haarausfall.

Die Lösung ist eine basische Ernährung, die zur Ausleitung aller überschüssigen Säuren führt und gleichzeitig den Körper mit essentiellen Mineralien und Spurenelementen versorgt.

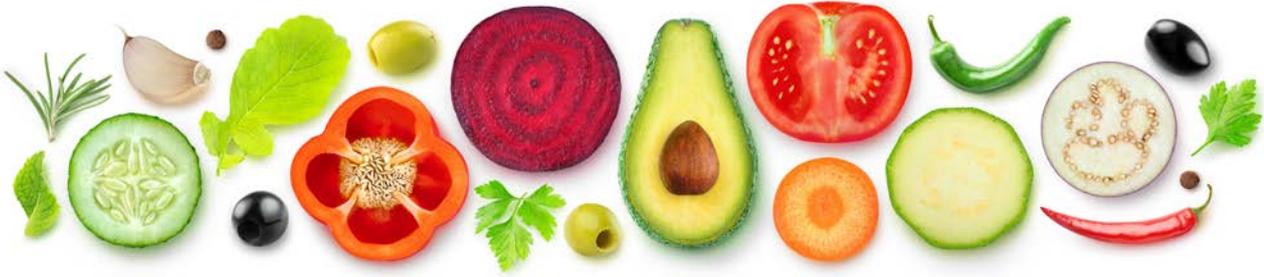


## Was bedeutet nun aber basisch? Was bedeutet sauer?

Will man die Wirkung der Nahrungsmittel korrekt betrachten, muss man von basenbildend und säurebildend sprechen. Das hat keinesfalls was mit dem Geschmack zu tun, denn die sauer schmeckende Zitrone ist eines der am meisten basisch wirkenden Lebensmittel und der süße Honig wirkt stark säurebildend.

Vielmehr geht es darum, wie das Lebensmittel im Körper wirkt und welche Substanzen bei seiner Verstoffwechselfung im Körper entstehen. Ist die Wirkung eher ungünstig und entstehen bei der Verstoffwechselfung eher Säuren und andere schädliche Substanzen, dann gehört das Lebensmittel zu den Säurebildnern.

Hat das Lebensmittel jedoch eine positive Wirkung auf den Organismus, liefert es basische Mineralstoffe oder es aktiviert im Körper die Basenbildung, dann ist es ein Basenbildner.



## Was ist ein basisches, was ein saures Lebensmittel?

Wenn ganz wissenschaftlich das Basenpotential oder Säurepotential eines Lebensmittels untersucht wird, dann verbrennt man dieses und untersucht jetzt, wie basisch oder sauer die übrig gebliebene Asche ist.

Das Verbrennen der Nahrungsmittel steht hier im übertragenen Sinn für unsere Verdauung, die als Verbrennungsprozess betrachtet wird.

Zusätzlich schaut man, wie hoch der Gehalt an säurebildenden Aminosäuren im jeweiligen Lebensmittel ist.

Diese zwei Aspekte genügen aus wissenschaftlicher Sicht vollkommen, um das Basenpotential eines Lebensmittels festzulegen und um sämtliche Lebensmittel daraufhin in säurebildend und basenbildend einzuteilen.

Die daraus entstandenen Tabellen sind meist noch mit Zahlen versehen, die den Säuregrad eines Lebensmittels genau angeben. Die erste Tabelle dieser Art hat der schwedische Chemiker Ragnar Berg schon im Jahr 1911 zusammengestellt. Diese Tabelle ist von den beiden Chemikern Remer und Manz überarbeitet worden, der Ernährungswissenschaftler Prof. Jürgen Vormann setzt diese Arbeit jetzt fort. Meiner Ansicht nach gehören aber noch mehr Kriterien dazu, um ein Lebensmittel in basenbildend und gleichzeitig gesund einzustufen.

## Basische Lebensmittel sollten:

- reich an basischen Mineralstoffen und Spurenelementen sein (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen...)
- arm an säurebildenden Aminosäuren (Methionin, Cystein) sein, die vorrangig in Fleisch, Fisch, Eier, aber auch Paranüssen, Sesam und Soja zu finden sind, werden sie abgebaut entsteht Schwefelsäure
- die körpereigene Basenbildung anregen, wie z.B. durch Bitterstoffe
- sollten bei ihrer Verstoffwechslung keine sauren Stoffwechselrückstände (Schlacken oder ayurvedisch Ama) hinterlassen
- sollten Stoffe enthalten, die den Körper vitalisieren, seine Entgiftungsorgane stärken, seine Ausleitungsorgane entlasten und das Immunsystem unterstützen (wie z. B. Antioxidantien, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Chlorophyll...)

- über einen hohen Wassergehalt verfügen, so dass der Körper immer über ausreichend Flüssigkeit verfügt (auch wenn vielleicht einmal zu wenig getrunken wird), um Säuren oder andere Stoffwechselrückstände rasch über die Nieren ausscheiden zu können
- entzündungshemmend wirken und zwar aufgrund ihrer hohen Vitalstoff- und Antioxidantiengehalte sowie der richtigen Fettsäuren, denn latente chronische Entzündungsprozesse stehen oft am Anfang von vielen Zivilisationskrankheiten (von Rheuma und Arteriosklerose über Diabetes bis hin zu Autoimmunerkrankungen) und verlaufen zunächst völlig unbemerkt.
- eine gesunde und stabile Darmflora fördern und die Darmgesundheit stabilisieren, je gesünder der Darm ist, umso besser und schneller können anfallende Säuren ausgeschieden werden

### **Saure Lebensmittel sind:**

- reich an säurebildenden Mineralien und Spurenelementen (Phosphor, Jod, Chlor, Fluoride ...)
- reich an säurebildenden Aminosäuren wie Methionin und Cystein, auch hier führt ein übermäßiger Verzehr zur Bildung von Schwefelsäure
- nicht in der Lage, die körpereigene Basenbildung anzuregen, stattdessen kommt es zu einer Zunahme der Säuren im Körper, die zu einer vermehrten Schlackenbildung führt
- nicht sehr wasserhaltig, so dass der Körper, vor allem wenn gleichzeitig zu wenig Wasser getrunken wird, kaum über genügend Kapazitäten verfügt, um Säuren über die Nieren auszuscheiden
- für die Entstehung von unbemerkten, latenten Entzündungen (silent inflammation) im Körper mit verantwortlich aufgrund ihres hohen Gehalts an entzündungsfördernden Stoffen

### **Was sind neutrale Lebensmittel?**

Nach dieser Einteilung sind hochwertige Fette und Öle als neutrale Lebensmittel anzusehen, z.B. Kokosöl, Leinöl, Kürbiskernöl, Hanföl, Olivenöl, Butter....



## Was passiert, wenn unser Körper chronisch übersäuert ist?

Hier muss jetzt erst einmal ein Missverständnis der Begriffe „Übersäuerung“ und „Azidose“ aufgeklärt werden.

Es geht bei der Übersäuerung keineswegs, wie oft fälschlicherweise angenommen, allein um die Übersäuerung des Blutes. Im Gegenteil!

Auch bei einer chronischen Übersäuerung ist das Blut noch immer basisch. Der Körper versucht den korrekten Blut-pH-Wert von ca. 7,4 zu halten. Denn schon eine geringe Änderung des Blut-pH-Wertes von unter 7,35 kann lebensgefährlich werden, genauso wie eine Erhöhung auf über 7,45.

Währenddessen können aber längst andere Körperbereiche übersäuert sein. Sie sind dann entweder zu sauer (Bindegewebe, Lymphe, Dünndarm) oder zu wenig sauer (Magen, Dickdarm).

Würde der pH-Wert des Blutes plötzlich sinken, dann tritt ein akut bedrohlicher Zustand ein, wie z.B. beim Diabetiker infolge eines Insulinmangels oder bei einer Niereninsuffizienz.

Die Schulmedizin bezeichnet diesen gefährlichen pH-Wert-Abfall als Azidose. Mit einer chronischen Übersäuerung hat diese Azidose des Blutes (korrekt eigentlich Azidämie) direkt aber nichts zu tun.

Unglücklicherweise nennen manche Naturheilkundler die chronische Übersäuerung ebenfalls Azidose, was dann natürlich zu Kommunikationsproblemen führt. Aus diesem Grund wird von Seiten der Schulmedizin die Existenz der Übersäuerung bestritten. Es handelt sich also lediglich um ein Missverständnis zwischen Naturheilkunde und Schulmedizin, da für verschiedene Zustände dasselbe Wort verwendet wird.

Eine chronische Übersäuerung kann sehr gut mit basischer Ernährung beeinflusst werden, bei einer akuten Azidose ist das natürlich nicht möglich.

Doch wie entsteht überhaupt eine chronische Übersäuerung und wie kann basische Ernährung hier Abhilfe schaffen?

Jede Mahlzeit, die wir essen, wird in unserem Körper fein säuberlich zerlegt. Brauchbares wird verwendet (verstoffwechselt), Unbrauchbares wird ausgeschieden. Das nennt man Stoffwechsel.

Als Beispiel dient hier mal das beliebte Käsebrot. Brot mit der Hauptzutat Mehl (hier ist es unwichtig welche Sorte) wirkt sehr säurebildend, genau wie der Käse, denn alle Milchprodukte sind ebenfalls stark säurebildend.

Man kann also sagen, bei der Verstoffwechslung des Käsebrotes entstehen eine Menge Säuren, die auch von einem Salatblatt nicht ausgeglichen werden.

Leider können die entstehenden Säuren nicht so einfach wieder ausgeschieden werden. Sie müssen zumeist erst neutralisiert werden, damit ihre ätzenden Eigenschaften die Zellen nicht schädigen können.

Das geschieht mit Hilfe von körpereigenen basischen Puffersubstanzen wie z.B. Natriumhydrogencarbonat oder auch mit basischen Mineralstoffen wie z.B. Kalzium, Kalium und Magnesium, die unser Körper täglich für eine Vielzahl von lebenswichtigen Aufgaben benötigt.

Wenn nun eine säurebildende Mahlzeit, wie das Käsebrot, gegessen wird, dann müssen allein für deren Verstoffwechslung viele wertvolle körpereigene Puffersubstanzen geopfert werden.

**Deshalb:**

### **Übersäuerung führt zu Mineralstoffmangel!**

Nun stellt das Käsebrot ja nicht die Ausnahme dar, sondern ist nur ein Teil einer ziemlich säurelastigen Ernährung, die früh mit Kaffee, Toast, Marmelade und Ei beginnt, mittags mit Fleisch und Teigwaren fortgesetzt wird und abends mit Brot, Wurst und Käse endet. Dazu noch eine Menge kohlenensäurehaltiger Getränke und zwischendurch noch etwas Süßes.

Die Folge ist eine Säureflut im Organismus. Große Mengen Puffersubstanzen und auch Mineralstoffe werden benötigt, um alle eintreffenden Säuren zu neutralisieren. Der Körper muss ja das Säure-Basen-Gleichgewicht konstant halten.

So treibt der Körper mit sich selbst Raubbau, da er seine eigenen Mineralstoffdepots plündern muss. Er holt sich die Mineralstoffe aus den Knochen, den Zähnen, aus den Blutgefäßen oder aus den Organen.

Damit riskiert er langfristig schwere Schäden wie z.B. Karies, Krampfadern, Haarausfall, Osteoporose, Bandscheibenschäden, Arteriosklerose usw.

Es bleibt dem Körper aber nichts weiter übrig, da er das Blut in dem engen pH-Wert-Bereich von 7,35 bis 7,45 halten muss.

### **Übersäuerung macht dick!**

Gleichzeitig werden vom Körper die Fettzellen so weit wie möglich gefüllt. Fett eignet sich prima zur Einlagerung der Säuren bzw. Schlacken, denn es schützt die lebenswichtigen Organe vor den gefährlichen Säuren.

Demnach hängt das Übergewicht auch mit einer Übersäuerung des Fettgewebes zusammen.

Hier ist das Basenfasten die ideale Möglichkeit den Körper zu entlasten und auch Gewicht zu reduzieren ohne den Körper dabei zu schaden.

Denn bei einer Diät die Säuren zu lösen ohne Puffermaterial von außen zuzuführen, ist für den Körper nicht besonders klug.

### **Übersäuerung überlastet die Organe!**

Wenn die Säuren dann neutralisiert sind, jetzt nennt man sie auch Schlacken, müssten sie eigentlich ausgeschieden werden, über die Nieren, die Haut oder den Darm. Aufgrund der großen Säuremenge der „normalen“ Ernährungsweise ist das aber oft nicht vollständig möglich.

Die Ausscheidungsorgane sind überlastet und die Schlacken werden im Körper eingelagert. Erst durch eine basische oder basenüberschüssige Ernährung bekommt der Körper die Gelegenheit, die Schlacken nach und nach auszuscheiden.

## Übersäuerung lockt Bakterien und Pilze an!

Wenn der Körper übersäuert ist, haben viele Mikroorganismen leichtes Spiel. In einem sauren Milieu fühlen sich Bakterien, Viren, Pilze und andere schädliche Mikroorganismen wohl. Die Folgen sind: grippale Infekte, Entzündungen der Nasennebenhöhlen, Hautausschläge, Allergien und Kopfschmerzen. Pilze wie *Candida albicans* können zu Blähungen, Müdigkeit, Heißhunger auf Süßigkeiten und übermäßigem Appetit führen. Allein mit basischer Ernährung kann man gegensteuern und das Übel an der Wurzel packen.

## Übersäuerung und ihre Folgen:

Übersäuerung führt zu:

- verstopften Blutgefäßen (Arteriosklerose) und Bluthochdruck
- Einlagerungen in der Netzhaut, man braucht eine immer stärkere Brille
- Haarausfall, weil sich auch Säuren im Haarboden ablagern
- Nieren-, Gallen- und Blasensteinen
- einer Einlagerung in den Gelenken, die sich in Arthritis, Arthrose, Gicht und Rheuma äußert
- Ablagerungen in den Zellen der Haut, das macht sich als Altersflecken und Cellulite bemerkbar.

Eine dauerhafte Gesundheit kann sich nur in einem Körper mit ausgeglichenem Säure-Basen-Haushalt entwickeln.



## Die Lösung: Basische Ernährung!

Die basische Ernährung schafft genau das: Einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und es kehren sich langsam alle negativen Auswirkungen der Übersäuerung um.

Die basische Ernährung schafft ein Milieu, in dem schädliche Bakterien und Pilze zugrunde gehen und in dem sich nur solche Mikroorganismen wohl fühlen, die für unsere Gesundheit vorteilhaft sind.

Die basische Ernährung führt zur Entsäuerung, also zur Ausleitung aller überschüssigen Säure und deren Schlacken und versorgt gleichzeitig mit allen essentiellen Mineralstoffen und Spurenelementen.

Bei der basischen Ernährung hat der Körper keinen Grund mehr, Fett einzulagern, um sich vor Säuren und Giften zu schützen.

Die basische Ernährung macht folglich fit, sie hält jung und man bleibt leistungsfähig. Sie verhindert chronische Erkrankungen und beugt außerdem den typischen Zivilisationskrankheiten vor.



## Wochenablauf

### Samstag

19.00 Uhr erster Abend mit Begrüßung und Informationen  
zur Basenfastenwoche

### Sonntag

8.30 Uhr ca. 1/2 h Gesprächsrunde und anschließend 1,5 h Yoga  
18.00 Uhr ca. 1 h Gesprächsrunde anschließend Thema Säure-Basen-  
Haushalt

### Montag

8.30 Uhr ca. 1/2 h Gesprächsrunde und anschließend 1,5 h Yoga  
18.45 Uhr ca. 1 h Gesprächsrunde anschließend Thema Zucker, danach  
1/2 h Yoga Nidra

### Dienstag

8.30 Uhr ca. 1/2 h Gesprächsrunde und anschließend 1,5 h Yoga  
18.00 Uhr ca. 1/2 h Information Thema Intervallfasten, danach 1 h Yin Yoga

### Mittwoch

8.30 Uhr ca. 1/2 h Gesprächsrunde und anschließend 1,5 h Yoga  
18.00 Uhr ca. 1 h Fragerunde zu verschiedenen Themen, anschließend  
1/2 h Meditation

### Donnerstag

8.30 Uhr ca. 1/2 h Gesprächsrunde und anschließend 1,5 h Yoga  
18.00 Uhr ca. 1 h Information zur basenüberschüssigen  
Ernährung für die Zeit danach

### Freitag

8.30 Uhr ca. 1/2 h Gesprächsrunde und anschließend 1,5, h Yoga  
18.00 Uhr ca. 1 h Gesprächsrunde anschließend 1/2h Meditation

### Samstag

8.30 Uhr ca. 1 h Abschlussrunde und anschließend 1,0 h Yoga



# Basischer

## Ernährungsplan



## für die Basenfastenwoche

### 1. Tag

Abendessen: Gurken-Dill-Suppe

### 2. Tag

Frühstück: Frühstücksbrei

Mittagessen: Fenchel-Gemüse mit Tomatensoße und Kartoffelbrei mit Sellerie und Kokosmilch, grüner Salat mit Ananas

Abendessen: Rote-Bete-Suppe mit gebratenen Birnen

### 3. Tag

Frühstück: Smoothie

Mittagessen: Brokkoli mit Meerrettich-Apfelsoße und Sesam-Kartoffeln  
Salat von Chicorée

Abendessen: Minestrone

### 4. Tag

Frühstück: Obstsalat mit Erdmandelfocken

Mittagessen: Blumenkohl mit Mandelsoße und Pellkartoffeln mit Avocado-creme  
Gurkensalat

Abendessen: Süßkartoffel-Ananas-Suppe

### 5. Tag

Frühstück: Pudding mit Chiasamen, Apfel und Zimt

Mittagessen: Möhren-Zuckerschoten-Gemüse und Süßkartoffelbrei mit Kokosmilch  
Radiccio-Honigmelonen-Salat

Abendessen: Fenchel-Suppe mit gebratenen Mandeln

## 6. Tag

Frühstück: Smoothie

Mittagessen: Spitzkohl-Möhrengemüse mit Ananas mit  
Petersilie-Kartoffeln  
bunter Sommersalat

Abendessen: klare Brokkoli-Suppe

## 7. Tag

Frühstück: Frühstücksbrei

Mittagessen: Ratatouille und  
Kartoffelbrei mit Liebstockel-Pesto  
Möhren-Salat mit Rosinen und Äpfeln

Abendessen: Tomatensuppe