

# Sabine Wacker

## Basenfasten plus: Mit Schüßler-Salzen kombiniert

Leseprobe

[Basenfasten plus: Mit Schüßler-Salzen kombiniert](#)

von [Sabine Wacker](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7690>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2  
D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Fax +49 7626 9749 709  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



## Basenfasten-Basics

Wenn Sie die folgenden Grundlagen des Basenfastens bereits aus meinen anderen Büchern kennen, lesen Sie einfach weiter ab Seite 78.

Die Basenfasten-Basics sind die Grundlage jeder Basenfastenkur - natürlich auch der Basenfasten-plus-Kur. Sie zeigen Ihnen das Basenfasten-Ideal, das Sie anstreben sollten. Aber: Nobody's perfect und auch Sie müssen es nicht sein. Das würde nur Stress



### Basenfasten-Basics auf einen Blick

- Motivation
- Ernährung: 100% basisch
- Genuss
- Trinken
- Darmreinigung
- Bewegung
- Erholung

erzeugen und der macht bekanntlich sauer. Am besten betrachten Sie die Basics als Orientierung.

Die wichtigsten Basics sind 100% basische Ernährung und die Darmreinigung. Wenn Sie die Darmreinigung unter den Tisch fallen lassen, dann kommt es in den ersten Tagen gerne zu Blähungen und Verdauungsstörungen - auch Kopfschmerzen sind möglich. Vermeiden Sie diese Begleiterscheinungen lieber - Sie werden sich wohler fühlen.

Die Basics sind so zusammengestellt, dass Sie sich in der Basenfastenwoche wirklich wohlfühlen und optimal entsäuern können - vorausgesetzt, Sie beachten sie.

### Motivation

Beginnen Sie eine Basenfastenwoche immer erst dann, wenn Sie merken, dass Sie richtig gut motiviert sind - Motivation garantiert Ihnen den größtmöglichen Erfolg. Machen Sie jeden Tag den Motivationscheck: »Warum will ich gerade jetzt etwas für meine Gesundheit tun?« Sollen ein paar Pfunde pur-

zeln, wollen Sie die Frühjahrsmüdigkeit überwinden? Wollen Sie allgemein etwas Gutes für sich tun? Wollen Sie eine Krankheit loswerden? Meist reichen solche Fragen aus, um wieder genügend Motivation zum Weitermachen zu haben an den Tagen, an denen es schwerer fällt. Und wenn Sie

einmal gar nicht motiviert sind?  
Besinnen Sie sich auf Ihre ursprüngliche Motivation und versprechen Sie sich eine Belohnung (»Morgen gönne ich mir

eine Massage«, »Wenn ich 4 Kilo los bin, kaufe ich mir eine neue Hose oder melde mich zu einem Tango-Kurs an«).

## Ernährung: 100% basisch

Dieses Basic ist ein absolutes Muss. Durch die 100% basische Kost kommt es zur optimalen Entsäuerung und dadurch unterscheidet sich Basenfasten von all den Säure-Basen-Diäten, die auf dem Markt sind. Basenfasten ist 100% basenbildend - ohne Kompromisse: Alle Nahrungsmittel, die Sie zu sich nehmen, bilden im Körper Basen oder reagieren neutral, wie Wasser oder Pflanzenöle. Durch den völligen Verzicht auf Säurebildner wird eine Mobilisierung der abgelagerten Säuren erreicht, die dann durch hohe Trinkmengen und regelmäßige Darmreinigung ausgeschwemmt werden. Je genauer Sie sich daran halten, umso größer ist Ihr Erfolg.

## Genuss

Während einer Basenfastenwoche geht es auch um die Erfahrung, dass »nur Obst und Gemüse essen« nicht doof und langweilig ist. Im Gegenteil, naturbelassen zubereitetes Obst und Gemüse ist Genuss pur. Wenn Sie dazu noch gut und langsam kauen, dann steigern sie damit den Genuss des Essens und entlasten gleichzeitig Ihre Verdauungs-

Das Basometer ab Seite 79 zeigt Ihnen, welche Lebensmittel 100% Basen bilden und für Basenfasten geeignet sind. Die 100% basischen Rezepte in diesem und unseren anderen Büchern liefern Ihnen jede Menge Ideen und passen in jede Lebenssituation.



organe. Experimentieren Sie mit der Vielfalt an basischen Lebensmitteln und genießen Sie: Richten Sie die Gerichte auf schönen Tellern appetitlich an - ein lieblos auf den Teller gelegtes Essen schmeckt nie wirklich gut. Achten Sie auf ein schönes Ambiente: Decken Sie den Tisch, zünden Sie eine Kerze an und essen Sie nur mit netten Leuten.

## Trinken

Trinken ist das A und O jeder Fastenkur, auch des Basenfastens: 2,5-3 Liter reines Quellwasser oder stark verdünnte Kräutertees durchspülen die Lymphe, das Bindegewebe und die Nieren.

Welches Quellwasser Sie verwenden, das hängt von ihrem Geschmack und von Ihren gesundheitlichen Ansprüchen ab. Einige Sorten, die es vorwiegend in Reformhäusern und Naturkostläden gibt, unterstützen die Entgiftung - wie etwa Lauretana, ein besonderes Wasser aus dem Monte-Rosa-Massiv, das ohne Druck abgefüllt wird und die Nierentätigkeit stark anregt. Doch auch herkömmliche Quellwässer sind o.k., solange sie ohne Kohlensäurezusatz sind.

Sie können Ihre erforderliche Trinkmenge aber auch mit Kräutertee abdecken - allerdings mit stark ver-

dünntem: Ein Beutel Tee auf ein Liter Wasser. Als Teesorten kommen alle Kräutermischungen in Frage, die wirklich nur aus einheimischen Kräutern bestehen - ohne Zusätze. Bitte verwenden Sie keine Einzelteesorten wie Pfefferminztee oder Kamillentee in größeren Mengen, da sie in höheren Konzentrationen Arzneiwirkung haben. Ebenfalls vermeiden sollten Sie Tee, der Früchte, Roiboos oder Aromastoffe enthält - Fruchtees machen sauer!



### Empfehlenswerte Fertigtees

| Morgengruß, Kräutertraum und Abendtraum der Firma Lebensbaum |  
Everstaler 24 Kräutertee | Basen-Balance-Tee von Salus

## Darmreinigung

Darmreinigung ist der erste Schritt, um im Körper aufzuräumen. Die meisten Menschen tragen eine Menge unverdaute Altlasten mit sich herum - schmeißen Sie die Altlasten einfach raus und entrümpeln Sie Ihren Darm! Wie - das können Sie sich aussuchen: Ob mit Glaubersalz, Bittersalz, Einlaufen oder

mit Colon-Hydro-Therapie - Hauptsache, der Darm wird gründlich gereinigt. Bitte entleeren Sie Ihren Darm mit einer dieser Methoden auch dann, wenn Sie täglich Stuhlgang haben. Während der Basenfastenwoche ist es empfehlenswert, den Darm alle 2-3 Tage zu reinigen.



Sabine Wacker

[Basenfasten plus: Mit Schüßler-Salzen kombiniert](#)

Sanft entsäuern: Power für den Stoffwechsel

144 Seiten, kart.  
erschienen 2010



**bestellen**

Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)