

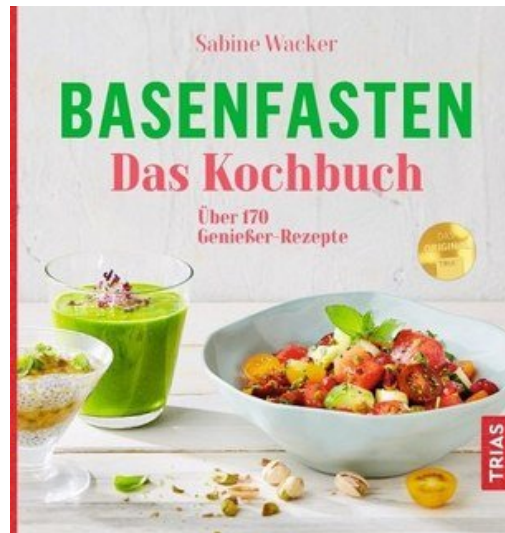
# Sabine Wacker Basenfasten - Das Kochbuch

Leseprobe

[Basenfasten - Das Kochbuch](#)

von [Sabine Wacker](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.narayana-verlag.de/b23478>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<https://www.narayana-verlag.de>





---

# BASICS

---

Das Basenfasten

# Mein perfekter Basentag

**Besonders basisch** | 2 Personen

**7 Min.** | Für jede Saison

5 große Karotten  
1 unbehandelte Zitrone  
1 EL Mandelmus

• • •

## Frühstück: Karotten-Zitronen-Saft mit Mandelmus

Die Karotten kurz mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser abbürsten, den Ansatz abschneiden, und die Karotten in den Entsafter geben. — Die Zitrone mit einer Zitruspresse entsaften, mit dem Mandelmus vermischen und unter den Karottensaft geben.

**TIPP** Das Provitamin A der Karotte kann nur mit Fett zusammen vom Körper aufgenommen werden. Die Mandeln sind so fetthaltig, dass sie diesen Zweck erfüllen.





## Mittags: Wildsalat mit Kapuzinerkresseblüten

**Vitalstoffreich** | 2 Personen  
**15 Min.** | Für jede Saison

je 100 g roter und grüner Lattich  
1 kleines Bund Wildkräuter  
1 Frühlingszwiebel  
6–8 Kapuzinerkresseblüten  
1 EL gekeimte Belugalinsen  
Zutaten für das Karotten-Dressing  
(Seite 72)

• • •

Lattichblätter und Wildkräuter waschen, abtropfen lassen, klein zupfen und vermischen. — Frühlingszwiebel schälen, hacken und zur Sauce geben. Karotten-Dressing unter die Salatblätter mischen. Kapuzinerkresseblüten und gekeimte Belugalinsen darüberstreuen.

## Abends: Fenchelcremesuppe

**Vitalstoffreich** | 2 Personen  
**20 Min.** | Für jede Saison

2 Fenchelknollen  
3 Kartoffeln  
1 Schalotte  
1 EL Sonnenblumenöl  
weißer Pfeffer  
1 Prise Muskat  
etwas Kurkuma  
1 l Gemüsebrühe  
(aus 1 Gemüsebrühwürfel)

• • •

Den Fenchel waschen, holzige Stellen entfernen und in etwa 8 Teile schneiden. Etwas Fenchelgrün beiseitelegen. — Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. — Die Schalotte klein schneiden und im Öl andünsten. Fenchel, Kartoffeln und die Hälfte der Gemüsebrühe zur gedünsteten Schalotte geben und auf mittlerer Stufe weiter erhitzen. — Wenn die Gemüse gar sind, die Suppe mit dem Zauberstab pürieren und so lange weiter Gemüsebrühe zugeben, bis eine schöne cremige Konsistenz erreicht ist. Mit dem Fenchelgrün verziert servieren.



---

# Wie geht Basenfasten?

---

Den Körper entlasten, entsäuern und überflüssige Kilos verlieren. Frisches, leckeres Obst und Gemüse bewusst genießen. Achtsam essen und die Sinne verfeinern. Das ist Basenfasten. Detox pur. Eine Woche lang verwöhnen Sie Ihren Körper mit rein basisch wirkenden Lebensmitteln. Basenfasten ist 100% vegan, also komplett frei von tierischem Eiweiß und von jeglichen tierischen Produkten.

## Hauptsache basisch

Wenn Sie nur Säfte oder Gemüsebrühe zu sich nehmen, wie dies beim eigentlichen Fasten oder auch beim Saftfasten und Suppenfasten der Fall ist, wird der Stoffwechsel heruntergefahren. Beim Basenfasten dagegen essen Sie eigentlich ganz normal – Sie lassen lediglich alle säurebildenden Nahrungsmittel weg. Sie ernähren sich 100% basisch. Dadurch geht die Stoffwechselerarbeit unverändert weiter, nur die Belastungsfaktoren fallen weg. Ihr Körper entgiftet genauso wie beim traditionellen Fasten, doch ohne auf den Genuss des Essens zu verzichten. Sie essen sich satt und fühlen sich rundum wohl. Ganz nebenbei können Sie bis zu vier Kilo in einer Woche verlieren.

Wenn reines Fasten problematisch für Sie ist, weil Sie z. B. zu starken Heilkrisen neigen, ist das sanfte Basenfasten genau richtig für Sie. Basenfasten wird viel besser vertragen und lässt sich leicht in jeden noch so stressigen Alltag einbauen. Grundsätzlich ist alles erlaubt, was der Körper basisch verstoffwechselt. Dies sind im Wesentlichen Obst, Gemüse und Kräuter. Pflanzenöle wirken neutral und sind eine köstliche Bereicherung der Basenfasten-Küche. Aber natürlich kommt es auf die Zusammensetzung und die Menge an.

## Basisch gegen überflüssige Pfunde

Unsere Figur ist zum einen vom Körpergewicht und zum anderen vom Muskelzustand abhängig. Wenn sich Ihre Figur ändern soll, Sie also gern weniger Fettpölsterchen und ein strafferes Aussehen hätten, dann benötigen Sie sowohl eine Ernährungsumstellung als auch Muskeltraining. Es kommt auf das Zusammenspiel beider Methoden an und auf die Dauerhaftigkeit, mit der Sie sie verfolgen. Machen Sie keine schnellen Fett-weg-Diäten, die Ihren Stoffwechsel stressen, um danach wieder Fastfood zu essen, was Ihr Bindegewebe übersäuert. Und bleiben Sie dran am Sport. Nur durch regelmäßig betriebene Bewegung können Sie – in Verbindung mit vitalstoffreicher Ernährung – dauerhaft die Muskulatur und das Bindegewebe festigen.

Wer übergewichtig ist und mehr als 4–6 Kilo abnehmen möchte, hat mit dem Basenfasten eine hervorragende Methode an der Hand, sein Gewicht dauerhaft zu reduzieren. Die vielen positiven Erfahrungen in der Praxis haben gezeigt, dass gerade die Ernäh-

rungsumstellung, die hinter dem Konzept Basenfasten steckt, wesentlich zum Erfolg beiträgt. Wenn Sie dauerhaft Gewicht verlieren möchten, verlängern Sie die einwöchige Basenfastenzeit um 1 bis 4 Wochen. Ein tägliches Bewegungsprogramm von 30–45 Minuten rundet das Programm ab – so purzeln die Pfunde nach und nach, und die lästigen Figurprobleme gehören bald der Vergangenheit an. Danach wird die Ernährung nach der 80:20-Regel auf überwiegend basisch umgestellt.

In meinem Buch »Meine basische Küche« finden Sie jede Menge wichtiger Infos und Tipps sowie leckere Rezepte für die Zeit nach dem Basenfasten – eine vitale Inspirationsquelle für das basenreiche schlanke und gesunde Leben.

## Machen Säuren krank?

Ein gesunder Organismus benötigt sowohl Säuren als auch Basen. Die Krux dabei ist, dass der Körper ständig einen großen Säureüberschuss im Rahmen seiner Stoffwechselfvorgänge produziert und im Verhältnis dazu nur eine sehr geringe Menge an Basen. Daher ist er darauf angewiesen, eine große Menge an Basen mit der täglichen Nahrung aufzunehmen. In den vergangenen 20 Jahren haben zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt, dass eine hohe Säurebelastung durch die Nahrung – in Verbindung mit wenig Bewegung und Stress – an der Entstehung und am Fortschreiten zahlreicher chronischer Erkrankungen mitwirkt. Zu nennen sind hier vor allem die Forschungen und Arbeiten von Professor Dr. Thomas Remer am Forschungsinstitut für Kinderernährung an der Uni Dortmund, der im Rahmen seiner Langzeitstudie, der DONALD-Studie, unter anderen wertvolle Erkenntnisse zur Bedeutung säurelastiger Ernährung in Bezug auf Stresshormone gewonnen hat (siehe Kasten).

Trotz vieler Studien dazu sind diese Erkenntnisse noch nicht allgemein anerkannt. Wundern Sie sich daher nicht, wenn Sie von dem ein oder anderen Arzt oder Wissenschaftler belächelt werden, wenn Sie eine Basenfasten-Kur machen. Lassen Sie sich auf die basische Genusswelt ein und erleben und erfahren Sie mit allen Sinnen, wie sich basische Vitalität anfühlt.

Bereits mit 1 oder 2 Wochen Basenfasten geben Sie Ihrem Organismus die Grundlage, um gesund zu werden oder zu bleiben; vorausgesetzt, Sie behalten auch nach dem Basenfasten Obst, Salate, Gemüse, Nüsse und Keimlinge oft auf Ihrem Speiseplan. In diesem Buch lernen Sie dazu köstliche und abwechslungsreiche Rezepte für alle Lebenslagen (schnelle Gerichte, fürs Büro und schön für Gäste) kennen, sodass Sie aus einem reichen Fundus schöpfen können und es nie langweilig wird.

## Basen machen gesund

In den über 20 Jahren, seit wir das Basenfasten entwickelt haben, ist eine Sammlung von Erfolgsgeschichten entstanden, die zeigen, wie häufig chronische Beschwerden aller Art sich gebessert haben oder ganz verschwunden sind.

Besonders bei Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden und Infektanfälligkeiten verzeichnen wir mit dem Basenfasten große Erfolge. Frauen, die Probleme mit ihrer Regelblutung oder mit den Wechseljahren haben, bekommen mit dem Basenfasten eine sanfte Therapie an die Hand.

## Basen gegen Stress

Säurelastige Ernährung, wenig Bewegung und Stress – wer kennt das nicht? Als wäre diese Kombination nicht schon unvorteilhaft genug für ein gesundes Leben, hat Professor Thomas Remer nun gezeigt, dass auch die säurelastige Ernährung selbst unseren Körper stresst. In einer neuen Studie

konnte er zeigen, dass säurelastige Ernährung die Konzentration von Stresshormonen im Blut erhöht, was sich auf den Blutdruck, die Knochendichte, aber auch auf den gesamten Stoffwechsel – auch auf den Hormonstoffwechsel – auswirkt.

Auch zur Osteoporose-Prophylaxe tragen Basenbildner in der Nahrung entscheidend bei. Nach all den Jahren Erfahrung mit dem Basenfasten kann ich sagen, dass sich diese schonende und milde Fastenart bei fast allen chronischen Erkrankungen als hilfreich erwiesen hat. So gibt es bislang bei folgenden Erkrankungen Erfolge zu verzeichnen:

- Allergien
- Arthrose
- Asthma
- chronischen Nasennebenhöhlenentzündungen
- chronischen Nierenerkrankungen
- chronischen Schmerzen
- hormonellen Störungen
- Infektanfälligkeit
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Migräne
- Neurodermitis
- Osteoporose
- Rheuma
- Schlafstörungen
- Verstopfung
- Wechseljahresbeschwerden

### **Fünfmal mehr Basen auf den Teller**

Der schwedische Forscher Ragnar Berg (1873–1956) gilt als Begründer der Basentheorie und empfahl, täglich fünfmal mehr Basen als Säuren zu sich zu nehmen – eine Theorie, die sich seit nun über 90 Jahren in der Praxis bewährt hat. Daher spricht man auch von der 80:20-Regel: 80% der Nahrungsmittel sollten basisch, lediglich 20% der Nahrungsmittel sollten sauer reagieren. Betrachten wir uns nun unter diesem Aspekt die Gemüse- und Obstecken, die in vielen Lebensmittelgeschäften ein klägliches und unfrisches Dasein führen, dann wird schnell klar, wo das Problem liegt. Wer will sich schon überwiegend von einem blassen, welken Feldsalat ernähren, der in dem fahlen Neonlicht, das

ihn beleuchtet, noch blasser erscheint? (Davon abgesehen, dass der Nährwert solcher überdüngter Produkte zu wünschen übrig lässt.) Und natürlich muss es schnell gehen – also greifen wir zu Fertigprodukten, und das Ergebnis sieht dann meist so aus: Die moderne Zivilisationskost enthält zu 80% Säurebildner. Wenn wir uns dann lange genug so ernähren, werden wir irgendwann sauer. Mit anderen Worten: Wenn Sie sich heutzutage »normal« ernähren, sind Sie automatisch übersäuert. Wenn Sie jedoch nicht übersäuert sein wollen, müssen Sie aktiv etwas dafür tun.

Mein Tipp: Kaufen Sie Ihr Gemüse auf dem Wochenmarkt und ziehen Sie sich Ihre Sprossen zu Hause auf der Fensterbank selbst. So sind Ihnen Ihre Vitalstoffe garantiert.

### **Brauche ich Basenfasten?**

Grundregel Nummer eins: Machen Sie sich bloß nicht verrückt! Vergessen Sie alle angstmachenden Facebook-Posts und Artikel, die Ihnen fast jedes Lebensmittel madig machen wollen. Angst ist der schlechteste Ratgeber, den man sich nur vorstellen kann. Vertrauen Sie sich und Ihrem Körper wieder. Sie selbst spüren genau, ob Sie sich gesünder ernähren sollten oder nicht. Sie spüren das nicht? Sind völlig verunsichert, weil jeder Ihnen was anderes erzählt? Ziehen Sie sich zurück und begeben Sie sich auf die Suche nach Ihrem inneren Ratgeber. Eine Möglichkeit, den Zugang zu sich wieder zu finden, bietet eine Basenfasten-Kur – eine wunderbare Chance, die innere Stimme wieder wahrzunehmen und wieder ein Gefühl für sich zu bekommen.

Solange Sie diesen Zugang nicht haben, dienen die im Kasten genannten Fragen als Hilfestellung dafür, ob Ihr Körper schon nach Basenfasten schreit.

Grundregel Nummer zwei: Vergessen Sie die verschiedenen Tests. Der gebräuchlichste Test ist die pH-Wert-Bestimmung des Morgenurins, der alleine aber keine Aussage über den Zustand des Säure-Basen-Haushaltes macht. Sie sollten ihn stets über einige Tage oder Wochen mehrmals täglich durchführen und dann von einem Profi auswerten lassen. Selbst durchgeführt, verwirrt er Sie mehr, als dass er hilft. Die folgenden Fragen sind da hilfreicher.

### **So funktioniert Basenfasten**

Basenfasten funktioniert ganz einfach: Sie können die Basenfasten-Kur entweder zu Hause oder während einer entspannten Auszeit in einem der zertifizierten Basenfasten-Hotels nach der Origi-



nal Wacker-Methode® durchführen. Für 1 oder 2 Wochen werden dann alle Säurebildner von Ihrem Speiseplan verbannt und schon beginnt der Körper, überschüssige Säuren loszuwerden. Im Prinzip ist es kinderleicht und lässt sich prima in Ihren Alltag integrieren oder während Ihres Urlaubs auch in einem der zertifizierten Basenfasten-Hotels durchführen.

In diesem Buch finden Sie eine große Auswahl an schnellen und einfachen Rezepten, aber auch an aufwändigen und raffinierten – beispielsweise für Gäste. Doch nicht nur was Sie essen, auch wie Sie essen und wie Sie Ihren Basenfastentag gestalten, trägt entscheidend zum Erfolg des Basenfastens bei. Daher mein Tipp: Lesen Sie die folgenden Basics und die 10 goldenen Wacker-Regeln aufmerksam durch. Für alle Basenfasten-Einsteiger gilt: Keine Panik, wenn Sie das ein oder andere Basic während der Basenfasten-Kur nicht in die Tat umsetzen können. 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.

### Motivation

Die Motivation ist der Motor, damit Sie mit Erfolg basenfasten können. Motivation basiert auf Freiwilligkeit. Und wenn Sie sich freiwillig zu 1 Woche Basenfasten entschließen, dann sind Sie schon

motiviert. Manchmal reicht die Motivation nicht für eine ganze Woche und Sie müssen sich an manchen Tagen etwas Motivierendes einfallen lassen. Vielleicht eine Belohnung? Eine schicke Hose, wenn die Pfunde gepurzelt sind? Oder ein Wellnesstag? Denken Sie einfach daran, wie gut diese Woche Ihrem Körper und Ihrer Seele tut. Das reicht oft schon aus. Besinnen Sie sich wieder auf Ihre ursprüngliche Motivation – warum wollten Sie noch mal basenfasten? Ah ja, genau – weil ... Auch das hilft.

### 100 % basisch

Beim Basenfasten kommen ausschließlich Basen auf den Teller, daher ist dies ein absolutes Basic. Und darin unterscheidet sich das Basenfasten von all den Säure-Basen-Diäten, die auf dem Markt sind. Basenfasten ist 100% basenbildend – ohne Kompromisse. Durch den völligen Verzicht auf Säurebildner können die abgelagerten Säuren endlich mobilisiert und ausgeschieden werden – vorausgesetzt, Sie trinken genügend. Im folgenden Kapitel finden Sie alle Lebensmittel, die Sie während des Basenfastens zu sich nehmen dürfen. Und im großen Rezeptteil gibt's eine breite Auswahl an rein basischen Rezepten.

## Wie steht es um meinen Säure-Basen-Haushalt?

Beantworten Sie sich in Ruhe folgende Fragen:

- Bin ich frei von chronischen Krankheiten?
- Ich leide nicht unter Migräne, Allergien, Rheuma, Asthma oder an einer anderen chronischen Erkrankung?
- Bin ich im Allgemeinen frei von Schmerzen?
- Ist meine Haut rein und strahlend?
- Habe ich glänzendes und schwungvolles Haar?
- Sind meine Nägel glatt, glänzend, fest?
- Fühle ich mich nach ausreichendem Schlaf erfrischt?
- Ist meine Verdauung in Ordnung?
- Sind meine Körperausdünstungen angenehm?

- Steht meine Schweißbildung in einem angemessenen Verhältnis zu meinen körperlichen Aktivitäten?
- Fühle ich mich im Großen und Ganzen gesund und vital?

Wenn Sie sich diese Fragen alle mit ja beantwortet haben, dann können Sie davon ausgehen, dass sich Ihr Organismus im Säure-Basen-Gleichgewicht befindet. Wenn Sie hingegen an einer oder mehreren chronischen Erkrankungen leiden, ist eine Basenfasten-Kur eine Überlegung wert.

Selbst bei den sogenannten »veganen Basenfasten-Wochen«, von denen es mittlerweile viele auf dem Gesundheitsmarkt gibt, finden sich oft immer noch Säurebildner in den Rezepten. Vielmehr handelt es sich hier um Diäten, bei denen zwar die Säurebildner in den Hintergrund treten, aber Basenbildner nicht ausschließlich die Hauptrolle spielen. Viele der Rezepte enthalten dann säurebildende Nahrungsmittel wie Getreide- und Sojaprodukte. Damit können Sie Ihren Körper erfahrungsgemäß wesentlich langsamer entsäuern, als es mit dem originalen Basenfasten nach Wacker möglich ist. Unsere Erfahrung zeigt: Nur bei einer 100% basischen Kost können die eingelagerten Säuren mobilisiert und ausgeschieden werden.

### **100 % vegan**

Vegan und fasten müssen sich nicht ausschließlich, denn Basenfasten ist 100% vegan. Beim originalen Basenfasten nach Wacker gibt es nur pflanzliche Lebensmittel. Schauen Sie genau hin: Es gibt inzwischen Bücher und Basenfasten-Angebote, in denen die Autoren auch Sahne, Butter und mehr erlauben. Das ist nicht Basenfasten. Und auch Getreide, obwohl es vegan ist, gehört nicht in eine Basenfasten-Kur, es sei denn, das Getreide ist gekeimt. Basenfasten ist insofern nicht dasselbe wie vegane Ernährung, da es frei von Getreide ist.

### **100 % allergenarm**

Das Basenfasten ist frei von allen tierischen Produkten und daher laktosefrei und auch histaminarm. Auch Lebensmittel, die Purine und organische Säuren enthalten und dadurch sauer im Körper wirken, haben bei einer Basenfasten-Kur nichts zu suchen, sodass die Kur ausschließlich auch zu 100% basisch und allergenarm ist. Dadurch, dass lediglich Basenbildner nach Wacker auf den Speiseplan kommen, ist diese Fastenkur völlig frei von tierischem Eiweiß und von Getreideprodukten und daher besonders für Allergiker günstig. Selbst, wenn Sie also an Allergien oder

Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden, können Sie genauso das Basenfasten durchführen wie jeder andere gesunde Mensch auch. So lassen wir auch Sojaprodukte, die eigentlich gerade bei vielen Menschen als Fleischersatz genutzt werden, weg. Denn Soja ist sowohl ein Säurebildner als auch ein Allergen. Sojaprodukte und andere Hülsenfrüchte sind durch die Purine und das Eiweiß Säurebildner und daher fürs Basenfasten nicht geeignet. Der hohe Eiweißgehalt der Sojabohnen veranlasst viele Menschen, vor allem Vegetarier, Sojaprodukte in ihren Speiseplan aufzunehmen. Das Eiweiß aus Hülsenfrüchten ist in der Tat ideal, da es wesentlich besser verwertet werden kann als tierisches Eiweiß. Gleichzeitig ist der hohe Eiweißgehalt ein Problem für Allergiker. Eine Ausnahme bilden frische Keimlinge und traditionell hergestellte Sojasoßen. Frische Sojabohnenkeimlinge werden – wie alle Keimlinge – durch die enzymatische Umwandlung im Keimprozess basisch verstoffwechselt. Zudem enthalten sie jede Menge Vitamine, Mineralien und Bioaktivstoffe. Deshalb Basenfasten lieber ohne Soja!

### **100 % glutenfrei**

Getreide und alle Produkte, die Getreide und Pseudogetreide enthalten, stehen beim Basenfasten nicht auf dem Speiseplan, auch dann nicht, wenn es sich um ungeschälte, also Vollkorngetreidesorten wie Dinkel, Roggen oder Hafer handelt. Alle Getreidesorten, auch Pseudogetreide, sind mehr oder weniger säurebildend. Da gerade die Unverträglichkeit von Weizen und Weizenprodukte sehr zunimmt, kommt dies Menschen mit erhöhter Sensibilität für Weizen und/oder Gluten sehr entgegen. Die zunehmende Unverträglichkeit von Gluten ist größtenteils bedingt durch die jahrzehntelange industrielle Bearbeitung des Saatgutes, da es darin in höherer Konzentration vorhanden ist. Dies bestätigen auch meine Erfahrungen in der Praxis, deshalb habe ich bei meiner Methode komplett auf die Verwendung von Getreideprodukten verzichtet (Ausnahme: Getreidekeimlinge). Andererseits enthält Getreide auch dann, wenn es aus dem vollen Korn besteht, also ungeschält ist, säurebildendes Eiweiß. Dies gilt auch für Pseudogetreide wie Quinoa, auch wenn die Pseudogetreide eine geringere Säurelast darstellen als Weizen oder Roggen.

### **Ballaststoffreiche Kost**

Ballaststoffe stecken vor allem in Obst und Gemüse und die gibt es während der Basenfasten-Auszeit reichlich. Wer sich sonst eher ballaststoffarm mit viel Fleisch, Wurst, Käse, Weißbrot und Eiern

statt Obst und Gemüse ernährt, der klagt nicht selten über Verdauungsprobleme. Dabei sind Ballaststoffe ausgesprochen wichtig für unseren Körper. Beim Basenfasten kommen die besten Lebensmittel mit vielen Ballaststoffen für eine gesunde Darmflora auf den Speiseplan und unterstützen so die Arbeit Ihres Darms. Zwar können Ballaststoffe im Magen-Darm-Trakt nicht verdaut werden, dafür fungieren sie als natürliche Quellstoffe, die Wasser binden und für ein langes Sättigungsgefühl sorgen können. Außerdem sagt man ballaststoffreichen Lebensmitteln viele gesundheitsfördernden Eigenschaften nach wie eine cholesterinsenkende Wirkung und eine positive Beeinflussung der Darmflora und der Verdauung.

## Grüne Küche zum Genießen

Genuss ist untrennbar mit gutem Essen verbunden. Und warum sollte gesundes Essen nicht genießbar sein? Es ist die mangelnde Fantasie, die in den Küchen der Menschen ewig dieselben Gerichte entstehen lässt: viel Fleisch, Nudeln, Käse, Sahne und ein wenig Salat gegen das schlechte Gewissen. Doch liebevoll angerichtet am gemütlich gedeckten Tisch macht auch gesundes Essen Spaß. Und noch eins: Kauen Sie gründlich! Wenn Sie wirklich gut und langsam kauen, dann steigert sich der Genuss des Essens. Wenn Sie Ihr Essen schnell herunterwürgen, bekommen Sie den Geschmack doch kaum mit und können es nicht genießen.

## Quellwasser und Kräutertee – Trinken ist wichtig

Beim Basenfasten kommt es vor allem darauf an, durch eine hohe Trinkmenge eine möglichst gute Durchspülung des Körpers zu erreichen. Dadurch können Stoffwechselgifte und Schlacken leichter und schneller den Körper verlassen.

Das Einhalten der empfohlenen Trinkmengen von 2 bis 3 Litern beim Basenfasten fällt vielen Menschen nicht leicht. Dabei trägt Trinken zur schnelleren Gewichtsabnahme bei und es durchspült die Lymphe und die Nieren. Empfohlene Trinkmenge während des Basenfastens:

- 2,5 bis 3 Liter pro Tag, und zwar reines Quellwasser und stark verdünnte Kräutertees

Wenn Sie Wert auf ein wirklich gutes Wasser legen, das auch die Entgiftung gut unterstützt, dann sollten Sie sich im Reformhaus, in Bioläden und in Getränkemärkten umschauchen. Dort gibt es eine

reichliche Auswahl an mineralienarmen Wassersorten, die teilweise reine Hochgebirgswasser sind und ohne Druck abgefüllt werden. Ob ihr pH-Wert basisch oder neutral ist, spielt dabei keine Rolle, denn da sie mineralienarm sind, unterliegen sie hier nur geringen Schwankungen.

Die Fachwelt streitet sich, ob Wasser mineralienarm oder -reich sein sollte. Unsere Erfahrung zeigt, dass im Rahmen einer Entlastungs- und Entsäuerungskur mineralienarme Wasser sich als effektiver erweisen.

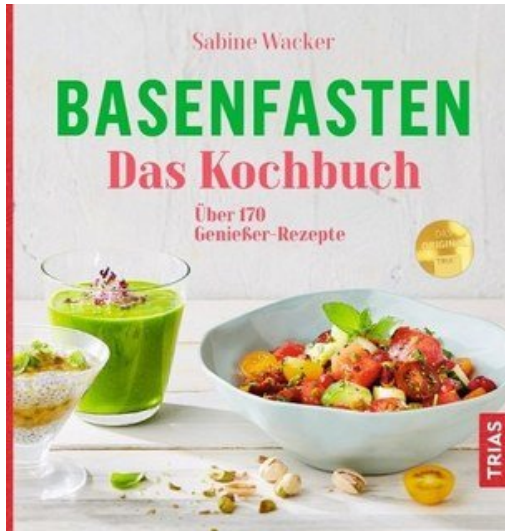
Trinken Sie

- den 1. Liter für den Vormittag bis zur Mittagspause
- den 2. Liter für den Nachmittag bis zum Feierabend
- den 3. Liter für den Feierabend.

Stellen Sie sich für jeden der drei Zeitabschnitte eine 1-Liter-Flasche Wasser oder eine 1-Liter-Thermoskanne Wasser oder Kräutertee zurecht und nehmen Sie sich vor, bis zum Ende des jeweiligen Zeitabschnitts alles getrunken zu haben.

### *Kräutertee, aber welcher?*

Sie können Ihre erforderliche Trinkmenge von 2,5–3 Liter aber auch mit Kräutertee abdecken – allerdings mit stark verdünntem, d.h. 1 Beutel Tee auf 1 Liter Wasser. Als Teesorten kommen alle Kräutermischungen infrage, die wirklich nur aus einheimischen Kräutern ohne Zusätze bestehen. Bitte bedenken Sie: Auch eine Kräuterteemischung hat eine Heilwirkung, denn alle Kräuter, auch Pfefferminze und Zitronenmelisse haben eine gesundheitsfördernde Wirkung. Verwenden Sie deshalb möglichst keine Einzeltreesorten wie Pfefferminztee oder Kamillentee in größeren Mengen. Wenn Sie während der Basenfastenwoche einen speziellen Heiltee trinken möchten, wie beispielsweise Brennneseltee, dann trinken Sie bitte pro Tag immer nur 1 oder 2 Tassen davon. Achtung: Früchtetees reagieren im Organismus sauer und Roiboos kann in großen Mengen den Kreislauf schwächen.

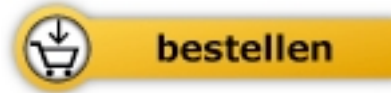


Sabine Wacker

[Basenfasten - Das Kochbuch](#)

Über 170 Genießer-Rezepte

176 Seiten, paperback  
erschienen 2017



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)