

# Sabine Wacker Basenfasten für Eilige

Leseprobe

[Basenfasten für Eilige](#)

von [Sabine Wacker](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.narayana-verlag.de/b24510>

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

---

Schnelles Basenfasten

---

# Basenfasten- Basics

---

## Entsäuern ist wichtig für die Gesundheit

Keine Zeit zum Entsäuern? Ob Beruf oder Familie – das 7-Tage-Basenfastenprogramm ist so aufgebaut, dass Sie es in Ihren Alltag einbauen können und dabei fit und leistungsfähig bleiben. Denn Sie dürfen essen – und zwar alles, was Basen bildet: Obst, Gemüse, Kräuter und frische Keimlinge.

Um all unsere körperlichen Funktionen aufrechtzuerhalten, gibt es eine Reihe von Regulierungsmechanismen, die ständig im Einsatz sind. Einer dieser Mechanismen ist der Säure-Basen-Haushalt. Streichen Sie für 1 oder 2 Wochen die Säurebildner aus Ihrem Speiseplan – und Ihr Stoffwechsel wird aufatmen.

Ist der Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht, dann ist eine ernsthafte chronische Erkrankung im Prinzip nicht möglich. Keine mir bekannte chronische Erkrankung – sei es eine Allergie, Rheuma oder eine Krebserkrankung – hat sich je in einem gesunden Säure-Basen-Haushalt abgespielt. Jahrzehntelange Erfahrungen in vielen Naturheilkundepraxen haben gezeigt, dass die meisten chronischen Erkrankungen mit einer Übersäuerung des Körpers einhergehen.

Zwar ist jeder Mensch hin und wieder kurzfristig übersäuert – wenn er etwa nach einer stressigen Zeit mit Schnupfen oder Kopfschmerzen reagiert. Das sind vorübergehende Stressreaktionen des Körpers, die völlig normal zum Leben gehören. Problematisch wird es erst, wenn aus den vielen „kurzfristigen Übersäuerungen“ ein Dauerzustand wird. Meist ist das der Fall, wenn man sich über einen längeren Zeitraum unbewusst ernährt, was in der Regel bedeutet, dass man sich sehr säurelastig ernährt. Dazu kommt in stressigen Zeiten bei vielen Menschen Bewegungsmangel. Gekoppelt ist dies häufig an eine

Lebensweise, bei der Mahlzeiten unregelmäßig eingenommen werden und Schlaf Mangelware ist. Spätestens dann wird es Zeit für eine Rückkehr zu einer ausgewogenen Ernährung, die jede Menge Obst und Gemüse enthält.

Wenn Sie sich aber, wie so viele Menschen, »ganz normal« ernähren, dann sind Sie davon weit entfernt: »Normale« Kost ist Zivilisationskost und die besteht zu 80–100% aus Säurebildnern: Wurst, Fleisch, Fisch, Käse, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol, Softdrinks ... Da wir uns alle eher »normal« ernähren, sind die meisten Menschen in den Zivilisationsländern bereits chronisch übersäuert, was die Krankheitsstatistiken belegen.

Optimal wäre es aber, wenn unsere tägliche Nahrung aus 80% Basenbildnern bestehen würde, also aus Obst und Gemüse.

## **Basenfasten ist 100 % alltagstauglich**

Beim Basenfasten dürfen Sie ganz normal essen – Sie lassen lediglich alle säurebildenden Nahrungsmittel weg. Dadurch arbeitet Ihr Stoffwechsel unverändert weiter, aber die Belastungsfaktoren fallen weg. So wird der Körper automatisch entschlackt, entsäuert und entgiftet. Das Basenfasten ist also ein super Detox-Programm. Im Vergleich zum traditionellen Heilfasten wird Ihr Organismus beim Basenfasten wesentlich weniger strapaziert, sodass es kaum zu Heilkrisen kommt.

Basenfasten können Sie ohne Probleme neben Ihren beruflichen Aktivitäten durchführen und weiterhin Ihren sportlichen Hobbys nachgehen – Sie bleiben fit und leistungsfähig.

Zahlreiche Erfahrungen in der Praxis des Basenfastens haben gezeigt, dass es genügt, für eine begrenzte Zeit alle sauer wirkenden Nahrungsmittel aus dem Speiseplan zu entfernen, um einen deutlichen Entschlackungseffekt zu erzielen.

Wenn Sie sich jahrelang von zu vielen Säurebildnern ernährt haben, dann hat Ihr Körper die überschüssigen Säuren, die er nicht mehr ausscheiden konnte, so lange im Körper zwischengelagert, bis er die Möglichkeit hat, sie auszuscheiden. Zwischenlagerstätten sind beispielsweise das Bindegewebe, wodurch die gefürchtete Orangenhaut entsteht. Auch in den Gelenken werden Säuren abgelagert, was zu Gicht, Arthrose und Gelenkentzündungen aller Art, auch Rheuma, führt. Solange Sie immer noch zu viele Säurebildner zu sich nehmen, bleiben diese Säureüberschüsse im Körper und stören ihn bei seinen täglichen Stoffwechsellarbeiten. So können Säureablagerungen im Bindegewebe auch hormonelle Störungen bewirken, was dann zu Zyklusstörungen, prämenstruellem Syndrom oder zu verstärkten Wechseljahresbeschwerden führen kann. Auch Migräne ist eine mögliche Folge solcher gestörter Stoffwechsellprozesse. Erst wenn die Säurezufuhr mit der Nahrung unterbrochen wird, können überschüssige Säuren den Körper wieder verlassen. Das geschieht beim Fasten sehr heftig, beim Basenfasten in wesentlich milderer Form.

## **Positive Erfahrungen mit Basenfasten**

Wenn chronische Erkrankungen stets mit einer Übersäuerung einhergehen, dann ist eigentlich klar, dass Entsäuerung ein

## Hinweise auf Übersäuerung

- Zellulitis
- Gicht, Arthrose, Gelenkentzündungen, Rheuma
- Osteoporose
- Zyklusstörungen, PMS, starke Wechseljahresbeschwerden
- Migräne, Kopfschmerzen
- Akne, Hautunreinheiten

Weg in Richtung Gesundheit ist. Tatsächlich ist es so, dass wir ständig von Basenfastenden Erfolgsberichte erhalten – und die erstaunen uns manchmal selbst. Nach ca. 20 Jahren Erfahrung mit Basenfasten kann ich sagen, dass es im Grunde bei allen chronischen Erkrankungen hilfreich ist. So hilft Basenfasten bei Allergien, Rheuma, Neurodermitis, Asthma, Migräne, Wechseljahresbeschwerden, Magen-Darm-Erkrankungen, Verstopfung, chronischen Nasennebenhöhlenentzündungen, Infektanfälligkeit und sogar bei chronischen Nierenerkrankungen. Beispielsweise drohte man einer meiner Patientinnen bereits die Dialyse als nächsten Behandlungsschritt an. Nach einigen Monaten Basenfasten und anschließender Ernährungsumstellung ist seit einem Jahr von Dialyse keine Rede mehr, denn ihre Nierenwerte haben sich fast normalisiert. Auch bei Hautproblemen, insbesondere bei Akne, ist Entsäuerung mit Basenfasten ein Geheimtipp. Wer Probleme mit seiner Regelblutung oder mit den Wechseljahren hat, hat mit Basenfasten eine sanfte Therapie an der Hand.

## Abspecken mit Basenfasten

Wer übergewichtig ist und mehr als 4–6 kg Gewicht abnehmen möchte, hat mit dem Basenfasten eine hervorragende Methode zur Verfügung, das Gewicht dauerhaft zu reduzieren. Die vielen positiven Erfahrungen in der Praxis haben gezeigt, dass gerade die Ernährungsumstellung, die hinter dem Konzept Basenfasten steckt, wesentlich zum Erfolg beiträgt.

Eine dauerhafte Gewichtsabnahme erfordert zunächst eine Verlängerung des hier vorgestellten 7-Tage-Programms um 1–2 Wochen. Danach wird die Ernährung nach der 80:20-Regel auf überwiegend basisch umgestellt. Wenn Sie mehr als 10 kg abnehmen möchten, führen Sie 2–4 Wochen Basenfasten durch und ernähren Sie sich danach für 3–8 Wochen nach der 80:20-Regel und wiederholen Sie dann Ihre Basenfastenkur. Danach geht es weiter mit basenreicher Ernährung nach der 80:20-Regel. Ein tägliches Bewegungsprogramm von 30–45 Minuten rundet das Programm ab – und so purzeln die Pfunde nach und nach.

## Wichtig: Wie ist Ihre Motivation?

Motivation ist das Wichtigste, wenn Sie mit Erfolg basenfasten möchten – dazu ist Freiwilligkeit Voraussetzung.

## Selbsttest: Bin ich sauer?

Wenn Sie im folgenden Fragebogen mehr als fünfmal Ihr Kreuz bei Ja abgegeben haben, zeigt Ihr Körper deutliche Hinweise auf eine Übersäuerung. Eine Woche Basenfasten mit basenbildenden Nahrungsmitteln, Bewegung und Erholung stabilisiert Ihre Gesundheit. Aber auch wenn Sie nur einmal Ja angekreuzt haben, sollten Sie überlegen, ob Ihre Ernährung und/oder Lebensweise Sie »sauer« macht, was auf Dauer zulasten Ihrer Gesundheit geht. Bauen Sie einfach mehr Basenbildner in Ihre Ernährung ein, schränken Sie Genussgifte ein und versuchen Sie, Stress abzubauen.

	JA	NEIN
Haben Sie mehr als zweimal im Jahr eine »Erkältung« oder einen sonstigen Infekt der Atemwege? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter Pickeln, Akne oder Hautunreinheiten? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie oft kalte Füße, auch wenn es gar nicht kalt ist? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich häufig müde und abgeschlagen? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist Ihre Haut blass? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie dunkle Schatten um die Augen? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Ihre Wangen zeitweise flammend rot? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Zellulitis? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Übergewicht? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Osteoporose? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie mehr als dreimal in der Woche Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Durchfall, Verstopfung? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie mehr als einmal in der Woche Rücken- oder Gliederschmerzen? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Ihre Augenlider häufig am Morgen verquollen? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie öfters Wasseransammlungen an Händen und Füßen? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter chronischen Entzündungen, beispielsweise des Zahnfleisches oder der Nasennebenhöhlen? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter Kopfschmerzen oder Migräne? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nicht basenfasten *müssen*, sondern basenfasten *wollen*.

Wenn Sie sich freiwillig zu einer Woche Basenfasten entschließen, dann sind Sie schon motiviert. Meist reicht die Motivation für die ganze Woche, häufig auch für eine weitere Woche Basenfasten. Es ist dennoch sinnvoll, sich jeden Tag selbst aufs Neue zu motivieren. Wie geht das? Überlegen Sie sich genau, warum Sie gerade jetzt etwas für Ihre Gesundheit tun wollen. Wollen Sie ein paar Pfunde purzeln lassen, wollen Sie die Frühjahrsmüdigkeit überwinden? Was genau ist Ihre Einstiegsmotivation? Beginnen Sie jeden Basenfastentag mit einem Motivations-Check.

Und wenn Sie einmal gar nicht motiviert sind? Besinnen Sie sich auf Ihre ursprüngliche Motivation, versprechen Sie sich eine Belohnung (»Heute Abend gehe ich in die Sauna«, »Für morgen lasse ich mir einen Massagetermin geben«, »Am Wochenende gehe ich ins römisch-irische Dampfbad« ...). Vielleicht haben Sie auch auf andere basische Gerichte Appetit als auf die, die Sie ausgewählt haben? Wie auch immer: Gut motiviert ist schon die halbe Miete.

## **Ernähren Sie sich 100 % basisch**

Dieses Basic ist ein absolutes Muss. Durch die 100% basische Kost kommt es zur op-

timalen Entsäuerung und dadurch unterscheidet sich das 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. Lesen Sie im Kap. »Basenfasten heißt: Obst und Gemüse satt« (Seite 42), 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.

## **Säurebildner sind tabu!**

Alle säurebildenden Lebensmittel sind während des 7-Tage-Basenfastenprogramms tabu. Das ist ganz entscheidend für den Erfolg dieser Woche. Aber nicht nur in der Ernährung finden sich Säurebildner, auch die Lebensweise kann »sauer« machen.

In der folgenden Liste finden Sie alle die Lebensmittel, die der Körper zu Säuren umbaut. Leider sind das häufig Dinge, die lecker schmecken, und natürlich die, die es an jeder Ecke schnell zu kaufen gibt: das Putenbrustbrötchen für die Mittagspause, der Döner, der Hamburger, die Butterbrezel, das Salamibrötchen, die süßen Stückchen und der Kaffee ... Das war so praktisch, denn Sie mussten Ihr Essen nicht planen. Wann immer der Hunger Sie überfallen hat – die nächste Bäckerei war in Sichtweite, das Brötchen schnell in den Mund gesteckt und weiter ging die Arbeit. Dass dies keine gesunde Lebensweise ist, das wissen Sie schon lange, und das schlechte



Gewissen beschleicht Sie immer wieder. Geht es nicht auch gesund und trotzdem schnell? Ja, es geht! Wie einfach und unkompliziert Basenfasten in Beruf und Alltag (Seite 30) ist, wird Sie vielleicht erstaunen.

#### **Säurebildende Nahrungsmittel:**

- jede Art von Fleisch, Wurstwaren
- Fleischbrühe
- alle Fische und Schalentiere
- Milchprodukte (auch fettarme) wie Quark, Joghurt, Kefir, alle Käsesorten
- Ei, Eiweiß
- Senf und Essig
- Hülsenfrüchte, Spargel, Rosenkohl, Artischocken
- folgende Nüsse: Cashewkerne, Erdnüsse, Haselnüsse, Pecannüsse, Pinienkerne, Walnüsse (älter als 4 Monate)
- Soja und Sojaprodukte wie Tofu (Seite 42)
- Vollkornprodukte
- alle Weißmehlprodukte, auch graue Brötchen
- Teigwaren
- geschälte und polierte Getreide
- polierter Reis

- Margarine
- gehärtete, raffinierte Fette und Öle, billige Salatöle
- kohlenstoffhaltige Getränke (auch Mineralwässer)
- Softdrinks wie Limonaden, Cola
- Bohnenkaffee
- schwarzer, grüner und weißer Tee
- Matetee, Früchtetee
- Alkohol
- Fertigprodukte, die Säurebildner enthalten
- alle Süßigkeiten, insbesondere die mit Fabrikzucker hergestellten
- Eis

**Die folgenden Lebensmittel sind keine Säurebildner, aber dennoch beim Basenfasten nicht erlaubt:**

- Rohmilch, Sahne und Butter
- Knoblauch
- Roiboostee

## **Basenfasten-Basics**

Wenn Sie diese sieben Basics während des 7-Tage-Basenfastenprogramms berücksichtigen, dann ist Ihnen der Erfolg garantiert. Wenn Sie jedoch Teile der Basics weglassen lassen – beispielsweise die Darmreinigung, weil Sie dazu keine Lust haben oder weil Sie Ihnen zu umständlich erscheint –, dann vermindert sich der Entsäuerungseffekt erheblich und Sie fühlen sich in der Woche vielleicht nicht so wohl.

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



Aber nicht nur die Ernährung, sondern auch die Lebensweise beeinflusst den Säure-Basen-Haushalt. Nicht umsonst sagt man: »Ich bin total sauer auf...« So ist nicht nur Stress säurebildend, auch die Gefühle zeigen an, wie basisch oder wie sauer wir sind. Die folgenden Säurebildner sollten in der Basenfastenwoche deshalb wenn möglich ebenfalls tabu sein:

- Stress
- Geschäftsessen
- Bewegungsmangel
- Elektromog
- Leistungssport
- Schlafmangel
- Angst, Wut und Ärger

Deshalb: Stressen Sie sich nicht in dieser Woche, gehen Sie das Basenfasten locker und gut motiviert an. Freuen Sie sich darauf, dass Sie am Ende wieder in

Ihre Lieblingsjeans passen und dabei den Körper entgiftet haben – schöne Gedanken entsäuern.

## Genuss – eine Woche basisch genießen

Das Auge isst mit: Richten Sie die Gerichte auf schönen Tellern appetitlich an und dekorieren sie mit frischen Kräutern oder Keimlingen. Bei vielen Rezepten sind schon kleine Deko-Tipps dabei. Aber Sie können natürlich auch gern selbst kreativ werden, solange Sie 100% basische Zutaten verwenden.

Sorgen Sie für ein angenehmes Ambiente bei Ihren Mahlzeiten: Decken Sie den Tisch schön, zünden Sie eine Kerze an, essen Sie nur mit netten Leuten. Wie wär's mit einem basischen Candlelight-Dinner? Es gibt ganz raffinierte Rezepte, die ganz ohne Säurebildner auskommen. Probieren Sie es aus. Gehen Sie neue Wege für Ihre Gesundheit und für Ihr Wohlfühl.

## Viel trinken

Es ist wichtig, dass Sie viel trinken! Trinken durchspült die Lymphe und die Nieren und nur so können unerwünschte Stoffe den Körper auch verlassen. Wasser schmeckt wie eingeschlafene Füße, meinen Sie? Dann sind Sie noch kein Wassergourmet – immerhin gibt es in den besten Hotels in New York bereits Wassersommeliers, die um die 100 verschiedene Wässer geschmacklich beurteilen können. Auch Sie werden feststellen, dass sich nach einigen Tagen Basenfasten Ihr Geschmacksempfinden verändert und Wasser plötzlich sehr unterschiedlich schmeckt.

Empfohlen wird eine Trinkmenge von 2,5–3 Litern pro Tag. Am besten werden die Nieren durchspült, wenn Sie ein reines Quellwasser trinken. Das gibt es – außer an Quellen – in zum Teil hervorragender Qualität auch zu kaufen. Die entgiftende Wirkung von Wasser ist, wie Untersuchungen ergeben haben, sehr unterschiedlich. Abgefüllte Quellwässer, die besonders gut ausschwemmend wirken, sind Lauretana, Mont Roucou und Plose-Wasser.

Auch warm oder heiß wirkt Wasser durchspülend. Im Ayurveda ist es üblich, täglich heißes Wasser in größeren Mengen zu trinken. Besonders ein Glas heißes Wasser am frühen Morgen gleich nach dem Aufstehen regt die Verdauungstätigkeit an.

### Wichtiges über Kräutertee

Eine weitere Möglichkeit, die erforderlichen 2,5–3 Liter zu erhalten, ist das Trinken von stark verdünnten Kräutertees. Als Teesorten kommen alle Kräutermischungen infrage, die wirklich nur aus einheimischen Kräutern ohne Zusätze bestehen. Wenn Sie während der Basenfastenwoche einen speziellen Heiltee trinken möchten, wie beispielsweise Brennnesseltee oder Entschlackungstee, dann trinken Sie bitte pro Tag immer

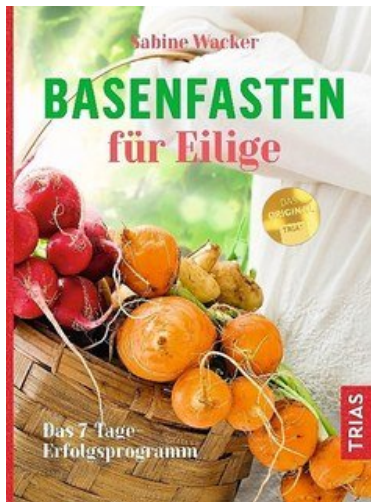
nur eine oder zwei Tassen davon, weil die Heilwirkung der Tees sonst zu stark wird. **Folgende Fertigtees in Bio-Qualität empfehle ich fürs Basenfasten (offen oder auch als Teebeutel erhältlich):**

- Morgengruß, Kräutertraum, Basenkräuter nach Wacker, Haustee und Abendtraum von Lebensbaum
- Guten-Morgen-Tee von Sonnentor
- Basen-Balance-Tee von Salus

Verzichten Sie jedoch bitte auf reinen Pfefferminztee, auch auf verdünnten, denn er führt in größeren Mengen zu Blähungen und Bauchschmerzen. Eine Teemischung mit Pfefferminztee schadet nicht. Trinken Sie keine Mischungen aus Früchten, Roiboos, Aromastoffen und dergleichen. Früchtezusätze reagieren im Organismus sauer, Aromastoffe irritieren die Geschmacksnerven und Roiboos kann, in großen Mengen getrunken, den Kreislauf schwächen.

## Befreiend: die Darmreinigung

Für viele das befreiendste Erlebnis während des Fastens: die Reinigung des Darms. Was hat es damit auf sich? Die wenigsten Menschen wissen, in welchem Zustand sich ihre Verdauungsorgane befinden. Nur weil Sie jeden Tag Stuhlgang haben, heißt das noch lange nicht, dass Ihr Darm sich deshalb optimal entleert. Die meisten Därme sind träge und entlee-



Sabine Wacker

[Basenfasten für Eilige](#)

Das 7-Tage-Erfolgsprogramm

144 Seiten, paperback  
erschienen 2018



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)