

8. Kräutertees
9. Apfelsaft
10. Traubensaft

## **5. Basenfasten**

Für viele Menschen bedeutet Fasten nicht der völlige Verzicht auf Nahrung und Genussmittel. Sondern es gilt als Verzicht auf eine bestimmte Art von Nahrungsmittel, beispielsweise auf Fleisch, Süßigkeiten oder auch auf die Menge der Nahrung.

Wer sich einfach nicht vorstellen kann, eine ganze Zeit ohne Nahrung zu sein, für den ist Basenfasten – als ein Teil-Fasten vielleicht das Richtige.

Denn bei dieser Art des Fastens gibt es drei Mahlzeiten täglich, aber auch Zwischenmahlzeiten. Zusätzlich werden zwei bis drei Liter Wasser und Tee getrunken. Bei dieser Ernährungsart kann natürlich kein zweiter Energiestoffwechsel entstehen. Trotzdem wird der Organismus angeregt ab- und angelagerte Giftstoffe aufzulösen und diese dann über die Ausscheidungsorgane auszuleiten.

Das bedeutet, dass auch bei dem moderaten Teil-Fasten die bereits angesprochenen Nebenwirkungen auftreten können. Meist aber in stark abgeschwächter Form.

Basenfasten ist ein sehr guter Einstieg in ein neues Ernährungsbewusstsein. Das Bewusstsein, das die Ernährung den größten Einfluss auf alle Körperfunktionen hat und man mit der richtigen Ernährung Krankheit und Gesundheit beeinflussen kann.

Denn auch beim Basenfasten spürt man schon nach wenigen Tagen einen Körpereffekt. Altlasten werden gelöst, der Stoffwechsel wird entlastet.

Basenfasten kann man gut in den Alltag und in der Familie integrieren. Die Teil—Fastendauer kann eine bis sechs Wochen dauern oder als ganzheitliche Umstellung fungieren. Sie kann aber auch als Entlastungstage und als Aufbau- und Tage für strengere Fastenmethoden angewandt werden.

### **Basenfasten für wen?**

Da Basenfasten nun kein strenges Nicht-Essen ist, dürfen hier auch Menschen mit bestimmten Risiken teilnehmen. Beispielsweise Diabetiker und Menschen mit Bluthochdruck.

Das Ziel des Basenfastens ist eine Entsäuerung mit anschließender Energetisierung.

Das heißt, dass man nach dem Basenfasten oft eine andere Denkweise, eine neue Ernährungsweise und vielleicht auch eine neue Lebensweise entdeckt hat.

### **Basenfasten gegen Übersäuerung**

Eine andauernde Übersäuerung bedeutet für den menschlichen Körper Krankheit. Übersäuerung macht schlapp, schlechte Haut und schlechte Stimmung.

In der heutigen Zeit wird der Körper mit übermäßig viel Säure belastet. Durch die Ernährung, aber auch durch negativen Stress, Reizüberflutung und zu viele Genussgifte. Die Säure muss gespeichert werden. Das macht das Bindegewebe und verändert sich dadurch.

Durch diese Veränderung entstehen auf Dauer Stoffwechselprobleme mit allen bekannten Krankheiten. Das Basenfasten ist eine sanfte Methode, die Säuren wieder auszuscheiden.

### **Ablaufplan Basen-Fasten**

Auch wenn man generell Basen-Fasten eine relativ lange Zeit durchhalten kann, so sollte sich die Fastenzeit zuerst auf ein oder zwei Wochen belaufen. Verlängern kann man dann jederzeit.

#### **1. Entlastungstag**

An diesem Tag sollte auf alle Genussgifte verzichtet werden. Auch die Verzehrsmengen sollten eher klein ausfallen.

Der Einkauf für die kommende Fastenwoche sollte getätigt werden. (Einkaufsplan weiter unten).

#### **1. Fasttag**

Morgens	Darmentleerung mittels F.X. Passage
Mittags	Banane oder Apfel, Frischkostsalat
Nachmittags	Banane oder einige Mandeln
Abends	kleiner Salat, 3 kleine Pellkartoffeln mit Kräutersalz; 3 Mandeln Basenbad,

Zusätzlich	viel trinken, Quellwasser oder Kräutertees, diese auch verdünnt
Zwischenmahlzeiten	diese können bei wenig oder keinem Hunger ausfallen

## 2. Fasttag

Morgens	Banane und Kiwi
Vormittags	Apfel
Mittags	Frischkostsalat
Nachmittags	Banane oder einige Mandeln
Abends	kleiner Salat, Pfannengemüse aus basischem Gemüse, 1/2 Mango Einlauf
Zusätzlich	viel trinken, Quellwasser oder Kräutertees, diese auch verdünnt
Zwischenmahlzeiten	diese können bei wenig oder keinem Hunger ausfallen

## 3. Fasttag

Morgens	Apfel und Karotte
Vormittags	Banane
Mittags	Frischkostsalat
Nachmittags	Apfel oder einige Mandeln
Abends	kleiner Salat, Brokkoligemüse gedünstet und Cocktailtomaten und Kräutern überbacken, 1 Scheibe Ananas
Zusätzlich	viel trinken, Quellwasser oder Kräutertees, diese auch verdünnt
Zwischenmahlzeiten	diese können bei wenig oder keinem Hunger ausfallen

## 4. Fasttag

Morgens	Banane und Kiwi
Vormittags	Apfel
Mittags	Frischkostsalat
Nachmittags	1 Scheibe frische Ananas einige Mandeln
Abends	kleiner Salat, Pellkartoffeln mit Avocado-creme (selbstgemacht), 10 Weintrauben; Einlauf
Zusätzlich	viel trinken, Quellwasser oder Kräutertees, diese auch verdünnt
Zwischenmahlzeiten	diese können bei wenig oder keinem Hunger ausfallen

Diese Fasttage sind einfach erweiterbar. Es gibt immer nur Mahlzeiten aus reinen Basenprodukten.

**Basische Produkte** (gilt auch als Einkaufszettel!)

<b>Obst</b>	<b>Gemüse</b>	<b>Kräuter/Salat</b>	<b>Sonstiges</b>
Apfel	Auberginen	Basilikum	Sprossen und Keime:
Ananas	Blumenkohl	Chicoree	Alfalfa
Bananen	Bohnen	Chilischoten	Kresse
Birnen	Fenchel	Chinakohl	Linsen
Clementinen	Frühlingszwiebel	Dill	Mungbohnen
Erdbeeren	Gurke	Ingwer	Rettich
Grapefruit	Karotte	Kapern	Senf
Heidelbeeren	Kartoffel	Kopfsalat und alle grünen/roten Salate	Nüsse und Samen:
Himbeeren	Kohlrabi / Kohl	Kümmel	Avocado
Kirschen	Kürbis	Meerrettich	Kürbiskerne

Kiwis	Lauch	Muskat	Sesam
Limetten	Mangold	Rosmarin	Mandel
Mango	Paprika	Safran	Sonnenblumenkern
Orangen	Pastinaken	Salbei	Gomasio
Papaya	Radieschen/Rettich	Schnittlauch	Mandelmus
Pfirsche/Nektarinen	Sellerie	Schwarzkümmel	Tahin
Pflaumen	Zucchini	Thymian	
Weintrauben	Zuckerschoten	Zimt	
Zitronen	Zwiebeln	Zitronenmelisse	

<b>Salate</b>	Bataviasalat, Brunnenkresse, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivien, Feldsalat, Friseesalat. Löwenzahnsalat, Kopfsalat, Lollo-Ross-Salat, Lollo-Bionda-Salat, Postelein, Radicchio, Romanasalat, Rucola, Spinat;
<b>Pilze</b>	Austernpilz, Champion, Egerling, Maitake, Morcheln, Mu-Err-Pilze, Pfifferlinge, Shiitake, Steinpilze, Trüffel

### Saure Produkte

diese Nahrungsmittel dürfen während des Basen-Fastens nicht gegessen werden

Fleisch- und Wurstwaren	Süßigkeiten, Eis	Vollkorngetreide
Fisch und Meeresfrüchte	Auszugsmehlprodukte	Alkohol
Hülsenfrüchte	Pasta	Vollkornreis
Käse, Quark, Joghurt	Geschälter Reis	Poliertes Getreide
Milch, Milchprodukte	Raffinierte Fette und Öle	Erdnüsse
Eier	Kaffee	Haselnüsse
Essig, Senf	Schwarzer und grüner Tee	Kohlensäure Getränke

Bei dem Basen-Fasten gibt es eigentlich keine Aufbau-tage. Denn hier geht es auch darum, die Ernährung permanent umzustellen.