

Basenfasten

Die sanfte Form des Fastens

[Was ist Basenfasten?](#)

[Säure-Basen-Haushalt](#)

[Symptome bei Übersäuerung](#)

[Wie wirkt Basenfasten?](#)

[Für wen ist Basenfasten?](#)

[Wichtig: die Ausscheidung](#)

[Rückvergiftung aus dem Darm](#)

[Anleitung zum Basenfasten](#)

[Basenfasten - achtsam](#)

[Naturheilkundl. Forschung](#)

[Fazit](#)

[Literatur- und Linktipps](#)

[Quellenangaben](#)

[Kommentare](#)



Norbert Hartwig
Wissenschaftler, Autor

Basenfasten ist die sanfteste Form des Fastens. Richtig durchgeführt, verleiht es neuen Schwung, gleicht den Säure-Basen-Haushalt aus und lässt überschüssige Pfunde schmelzen. Der Wissenschaftler Norbert Hartwig erklärt, warum eine solide Darmreinigung beim Basenfasten essentiell ist, wie Sie mit gezielter Pflanzenkraft, Ballaststoffen und Naturhefen den Fastenerfolg nachhaltig steigern und Ihre Gesundheit unterstützen können.

[mehr im Autorenprofil](#)



Was ist Basenfasten?

Basenfasten ist eine besonders sanfte Form des Fastens, bei der für einen bestimmten Zeitraum vor allem **basische Lebensmittel** wie Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen.

Bei der Basenfastenkur geht es vor allem darum,

- überschüssige Säuren auszuleiten,
- den Körper zu entlasten („Entschlackung“) und
- ihn wieder in eine gesunde Balance zu bringen.



Basenfasten oder Heilfasten? – Was ist der Unterschied?

Beim **Heilfasten** verzichtet der Fastende für eine begrenzte Zeit weitgehend oder sogar vollständig auf feste Nahrung. Anders beim Basenfasten, bei dem lediglich bestimmte (saure) Lebensmittel weggelassen werden. Basenfasten heißt daher: satt werden, bewusst ernähren und genießen.

Basenfasten fällt den meisten daher viel leichter. Es eignet sich auch für Menschen, denen der Verzicht auf Nahrung schwerfällt oder für die eine klassische Fastenkur aus gesundheitlichen Gründen nicht in Frage kommt.



11 Pluspunkte des Basenfastens

1. Sanftes Fasten – leckere, lebendige Pflanzenkost statt Hungern und Darben
2. Keine klassische Fastenkrise, weniger Heißhunger, Kopfschmerzen oder ähnliche Fastenreaktionen, wie wir sie vom Heilfasten kennen
3. Sanfte Ausleitung überschüssiger Säuren – ohne größere Säureflut wie beim Heilfasten
4. Entlastet den Stoffwechsel
5. Bei richtiger Anwendung keine Rückvergiftung aus dem Darm
6. Entspricht den Empfehlungen einer gesunden, vitalstoffreichen Ernährung
7. Fast für jeden geeignet
8. Flexibel – für jeden das richtige Modell: allein oder in Begleitung, zuhause oder z.B. in einem Basenfasten-Hotel
9. Sehr gut in den Alltag integrierbar
10. Leistungsfähigkeit bleibt erhalten
11. Ideal als Einstieg in eine langfristige Ernährungsumstellung

ANZEIGE:



Säure-Basen-Haushalt – zurück ins Gleichgewicht

Damit unser Stoffwechsel optimal funktionieren kann und wir uns rundherum wohl fühlen können, sind wir auf ein ausgewogenes Verhältnis von Säuren und Basen angewiesen. Dass im Stoffwechsel Säuren anfallen, ist völlig normal. Damit kann unser Körper gut umgehen – solange es nicht zu viel wird.



Säuren ausleiten & neutralisieren – So befreit sich unser Körper von der sauren Last

Die wichtigsten Wege zur Ausleitung von Säuren sind

- Lungen (Ausatmen von Kohlenstoffdioxid)
- Harnwege (Nieren/Blase)
- Haut (Schwitzen)
- Darm

Hinzu kommen körpereigene Puffersysteme, die z.B. im Blut überschüssige Säuren abfangen und neutralisieren.



Was macht uns sauer?

Der wichtigste Faktor ist ganz klar unsere Ernährung. Wir essen zu viel Fastfood/Fertigprodukte, Lebensmittelzusatzstoffe, zu viel tierisches Eiweiß, Zucker und andere „leere“ Kalorien. Bewegungsmangel, aber auch Leistungssport, erhöht zusätzlich die Säurelast. Hinzu kommen Nährstoffmangel, chronischer Stress, Ärger und Umweltgifte. Dieses Komplettpaket sorgt nicht nur für mehr Säuren. Auch Entzündungsreaktionen und Verspannungen nehmen zu.



Mögliche Folgen der (latenten) Übersäuerung

Wenn über längere Zeit mehr Säuren entstehen als wir ausscheiden und neutralisieren können, sammeln sich überschüssige Säuren an. Wir kommen in eine „latente Übersäuerung“. Dadurch steigt unser Nährstoffbedarf, zur Neutralisierung benötigte Mineralien werden aus den Knochen mobilisiert (Osteoporose-Risiko) und Säuren im Bindegewebe abgelagert, was wiederum den (Zell-)Stoffwechsel belastet.

Latente Übersäuerung oder metabolische Azidose?

Eine latente Übersäuerung im ganzheitlichen Sinn ist ein chronischer Prozess, bei dem sich insbesondere der pH-Wert des Blutes immer noch im Normbereich bewegt. Dagegen ist eine (metabolische) Azidose im engen schulmedizinischen Sinne ein akuter Notfall, wie er z.B. bei Nierenversagen oder Diabetes auftreten kann.



Symptome: Woran erkenne ich eine Übersäuerung?

Falls Sie eine Weile zu üppig gegessen haben, Sie überschüssige Pfunde plagen oder Sie sich immer wieder müde und erschöpft fühlen, kann eine Säure-Basen-Kur der ideale Neustart für Ihren Stoffwechsel sein.

Typische Symptome einer latenten Übersäuerung sind

- Müdigkeit, Erschöpfung
- Trägheit, Antriebsschwäche
- Ein- & Durchschlafschwierigkeiten
- Unruhe, Nervosität, Gereiztheit, Unausgeglichenheit, Aggression
- Konzentrationsprobleme
- geringe Belastbarkeit & Leistungsfähigkeit
- schlaffes Bindegewebe, Cellulite („Orangenhaut“)
- Verspannungen
- Probleme beim **Abnehmen**

Wenn sich zu viele Säuren ansammeln, werden wir zudem anfälliger für

- Entzündungen
- Schmerzen von Muskeln und Gelenken
- Rheuma, Gicht
- Osteoporose
- Nierensteine
- Hauterkrankungen
- Diabetes
- häufige Infekte



Wie wirkt Basenfasten auf den Körper?

Der wichtigste Hebel auf dem Weg zu einer gelungenen Säure-Basen-Balance ist die Ernährung. Statt den Körper wie gewohnt mit immer mehr Säuren unter Druck zu setzen, servieren wir ihm während der Fastenkur reichlich **basenspendende Lebensmittel** und sorgen zugleich dafür, dass Säuren und andere Altlasten besser ausgeschieden werden. Mit dieser willkommenen Unterstützung kann unser Körper saure Ablagerungen leichter mobilisieren, überschüssige Säuren neutralisieren und ausscheiden – und so die Säurelast Schritt für Schritt reduzieren.

So befreien wir Bindegewebe und Zwischenzellraum von belastenden Stoffen, fördern die körpereigene Selbstreinigung und Entgiftung und schaffen damit die Voraussetzung für einen gesunden, reibungslosen Stoffaustausch auf Zellebene. Die Energieproduktion in den Zellen kann sich regenerieren und das Immunsystem wird entlastet.

Auch der Darm profitiert von einer Basenkur. Anders als beim Heilfasten nehmen wir beim Basenfasten reichlich Ballaststoffe auf. Und die sind der ideale Nährboden für unsere „guten“ Darmbakterien. So können sich für unsere Gesundheit wichtige Darmbakterien optimal vermehren und unerwünschte bzw. krankmachende Bakterien zurückdrängen. Basenfasten ist also eine natürliche Form der Symbioselenkung im Darm, bei der sich unser durch unseren modernen Lebensstil reichlich strapaziertes Darmmikrobiom erholen und erneuern kann.



Für wen ist Basenfasten sinnvoll?

Eine Basenfastenkur entlastet den Körper und kann den Weg zurück in ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht ebnen. Sie kann das Abnehmen erleichtern und das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Basenfasten empfiehlt sich besonders für

- Menschen, die Ihre Ernährung langfristig umstellen möchten
- alle, die sich nach mehr Schwung und frischer Energie sehnen
- alle, die Probleme beim Abnehmen haben – wenn überflüssige Pfunde trotz weniger Kalorien einfach nicht purzeln wollen
- Menschen, die regelmäßig Medikamente wie Acetylsalicylsäure (ASS), Magenschützer (Säureblocker) oder Abführmittel einnehmen

- Patienten mit chronischen Entzündungen, Autoimmunerkrankungen, starkem Übergewicht (Adipositas) und Diabetes, da diese die Säurelast weiter erhöhen
- Menschen mit Verdauungsbeschwerden wie Blähungen oder Verstopfung, Fehlbesiedlung (Dysbiose) im Darm.



Unverzichtbarer Fastenbaustein: eine gute Ausscheidung

Für die Gesundheit und das Überleben unserer Zellen sind Reinigung und Entgiftung ebenso existentiell wie die Versorgung mit Nährstoffen. Mit Leber, Galle, Niere, Darm, Haut und zahlreichen Entgiftungs-Enzymen verfügt unser Körper über gute Werkzeuge, die es ihm ermöglichen, mit solchen Belastungen umzugehen. Wenn jedoch – wie beim Fasten – verstärkt Schadstoffe und Altlasten aus dem Bindegewebe und den Zellzwischenräumen mobilisiert werden, sollten wir ihn konsequent bei der Entgiftung unterstützen. Das gilt übrigens auch für das Intervallfasten, das ich nur wärmstens empfehlen kann, da es die Autophagie – und damit die Selbstreinigung und Zellerneuerung in unserem Körper – anregt.

Macht Fasten dumm?

Fasten gilt als Königsweg der inneren Reinigung. Wie kann es dann sein, dass Norbert Hartwig gerade beim Fasten vor einer „Rückvergiftung“ warnt? In seinem Video mit dem provokanten Titel „Macht Fasten dumm?“ erklärt er, warum Entgiftung gerade in der heutigen Zeit so wichtig ist und wie sich eine „Rückvergiftung“ durch den Darm vermeiden lässt.



Weit unterschätzt: Rückvergiftung aus dem Darm

Eine Schlüsselrolle bei der fastenbegleitenden Entgiftung spielt für mich der Darm als Vitalstoff- und Selbstreinigungsfabrik. Über Leber und Galle werden vor allem fettlösliche Gifte- und Abfallstoffe in den Darm abgegeben. Verbleiben diese beim Fasten mangels Nahrung im Darm, werden sie teilweise wieder aufgenommen und es kommt unweigerlich zur Rückvergiftung. Diese belastet den Körper und ist einer der Gründe für mögliche Beschwerden beim klassischen (Heil-)Fasten.

Meiner Erfahrung nach ist eine gründliche und zugleich milde Darmreinigung daher unverzichtbar für eine erfolgreiche Fastenkur.

Was müssen wir also tun, damit Fasten wirklich fit macht?

1. Die Ausscheidung fördern
2. Den Darm mit Ballaststoffen reinigen
3. Das Darmmikrobiom stärken
4. Auf eine gute Versorgung mit Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen achten



Die Ausleitung ankurbeln – mit natürlicher Pflanzenkraft

Aus alten traditionellen Heillehren wie dem Ayurveda oder der Traditionellen Chinesischen Medizin kennen wir fein aufeinander abgestimmte, komplexe Pflanzenmischungen, die die Ausscheidung von Toxinen, Abbauprodukte von Zellen und Stoffwechselabfällen gezielt unterstützen. Tatsächlich hält die Natur einen großartigen Schatz an Kräutern, Wurzeln usw. bereit, mit dem wir die körpereigene Entgiftung aktivieren können. Dazu gehören z.B.

- Artischocke und Löwenzahn für Leber und Galle
- Mariendistelsamen als natürlicher Leberschutz
- Basilikum, Ingwer, Kardamom, Koriander, Knoblauch, Süßholz, Tausendgüldenkraut und Zitronenschale für die Verdauung (Magen, Darm)
- Zichorie (Wegwarte) als uralte Heilpflanze mit Bitterstoffen und dem präbiotischen Ballaststoff Inulin für den Darm
- Brokkoli für eine gesunde Darmflora
- Bockshornklee-Samen für Appetit und Stoffwechsel (Blutzucker, Cholesterin)
- Süßholz gegen unerwünschte Bakterien und Viren

Im Handel gibt es klug kombinierte Kräutermischungen bzw. gezielt auf das Basenfasten abgestimmte Nahrungsergänzungen, die umfassendes Kräuterwissen aus aller Welt vereinen und mit denen Sie Ihren Körper auf einfache Weise mit der geballten synergistischen Kraft und biologischen Intelligenz dieser Pflanzen unterstützen können.

Achten Sie bei der Wahl bitte unbedingt auf gute und saubere Qualität! Ideal sind Bio- und Wildkräuter, die Tag für Tag Schädlingen, Fraßfeinden und Witterung trotzen und dabei eine enorme (Über-)Lebenskraft entwickeln und eine wertvolle Quelle gesundheitsfördernder sekundärer Pflanzenstoffe und ätherischer Öle sind.



Ballaststoffe: Reinigung und Schutz für den Darm

Ballaststoffe bewegen sich wie eine Putzkolonie durch den Darm.

- Sie unterstützen eine geregelte Verdauung und den Weitertransport des Darminhaltes.
- Sie binden unerwünschte Gift- und Schadstoffe und bringen sie zur Ausscheidung.
- Sie sind eine Leibespeise „guter“ Darmbakterien und daher bewährte Zutat präbiotischer Nahrungsergänzungen.
- Sie erhöhen die Artenvielfalt im Darm – ein zentrales Merkmal eines gesunden Darmmikrobioms.

Ideal ist ein Ballaststoffmix aus wasserunlöslichen und wasserlöslichen Ballaststoffen. Gerade wasserlösliche Ballaststoffe, wie Fructo-Oligosaccharide und Inulin aus Topinambur und Akazienfasern, kommen in unserer normalen Ernährung leider viel zu kurz. Dabei sind sie wichtige Nahrungsquelle für nützliche Darmbakterien. Einige von ihnen bilden z.B. Butyrat, das die Darmzellen mit Energie versorgt und die Dichtigkeit des Darms fördert.

Besonders spannend für Darmflora und Entgiftung ist **lebendige Naturhefe** (Saccharomyces). Sie fördert wichtige probiotische Milchsäurebakterien im Darm und bindet Darmgifte und schädliche Keime, die dann einfach über den Stuhl ausgeschieden werden. Hinzu kommen Beta-Glucane aus Naturhefe. Sie helfen dem Körper bei der Erkennung (und damit Bekämpfung) krankmachender Keime wie z.B. Pilzen.



Die richtigen Darmbakterien für ein Leben in Gesundheit

Ein gesundes Darmmikrobiom ist unverzichtbar für eine intakte Darmbarriere, eine gute Verdauung und Nährstoffaufnahme, unser Immunsystem und sogar für unsere Psyche! Es lohnt sich also dafür zu sorgen, dass es unseren Darmbakterien rundum gut geht.

Einige Bakterien, darunter **Bifidobakterien (Milchsäurebakterien)** spielen auch beim Säure-Basen-Haushalt eine große Rolle, weil sie die Aufnahme von Mineralien fördern. Ein anderes Beispiel ist die bereits erwähnte Naturhefe, die auch bei der Ausleitung stark saurer Toxine hilft.

Ideale Symbioselenker sind neben Ballaststoffen natürlich fermentierte Lebensmittel bzw. Nahrungsergänzungen mit lebendigen Milchsäurebakterien und Naturhefen (Milchsäuregärung, Hefegärung) in enzymaktiver Form.

Natürlich fermentierte Lebensmittel sind quasi „vorverdaut“. Sie sind besser bekömmlich, wir können aus ihnen leichter Vitamine, Mineralien usw. aufnehmen und sie bleiben länger frisch. Zudem entstehen bei der Gärung organische Säuren, die das gesunde Gleichgewicht unserer Darmbakterien fördern und basisch verstoffwechselt werden.



Mikronährstoffe & sekundäre Pflanzenstoffe – bleiben Sie gut versorgt!

Während des Basenfastens benötigt unser Körper jede Menge Nährstoffe. Achten Sie also beim Fasten – und darüber hinaus – auf eine gute Nährstoffversorgung. Neben reichlich lebendiger Pflanzenkost empfehle ich den meisten eine gute Extraportion an Mikronährstoffen und bioaktiven, synergistisch kombinierten Pflanzenstoffen, insbesondere

- Zink als wichtigstes Spurenelement für den Säure-Basen-Haushalt
- Selen, Mangan, Chrom, Kupfer, Molybdän als Cofaktoren zahlreicher Enzyme, die wir im Stoffwechsel und bei der Ausscheidung benötigen
- Zink und Selen als wichtige Gegenspieler von Schwermetallen wie Blei und Cadmium (nicht zu hoch dosiert, am besten im Verbund natürlicher Pflanzenstoffe bzw. organisch gebunden in Naturhefe)
- (Bi)Carbonate als Basenquelle (innerlich plus äußerlich als Basenbad)
- Zellschützende Antioxidantien wie Vitamin C, Kupfer, Mangan, Selen und Zink, aber auch sekundäre Pflanzenstoffe aus Olivenöl (Polyphenole), Knoblauch oder Brokkoli (Lutein, Zeaxanthin) zum Abfangen freier Radikale, die während des Fastens freigesetzt werden.



So geht's – Anleitung zum Basenfasten

Ihre Basenfastenkur können Sie ein- oder mehrmals pro Jahr bequem von zu Hause aus durchführen – oder sich in einem Fastenhotel verwöhnen lassen. Gefastet wird vor allem im Frühjahr, häufig zusätzlich im Herbst.

Während der ein- bis zweiwöchigen Fastenkur dürfen Sie sich gern ganz nach Ihren persönlichen Vorlieben mit frischer, vitalstoffreicher Pflanzenkost verwöhnen. Nehmen Sie sich Zeit. Genuss fängt beim Kochen an. Und gönnen Sie sich immer wieder Phasen der Entspannung z.B. mit **Meditation**, **Yoga**, Stretching, Fantasiereisen oder **Autogenem Training**.

Das Basenfasten verläuft in drei Phasen:



Phase 1: Die Entlastungsphase – Ihre Vorbereitungswoche

In dieser Zeit können Sie sich und ihren Körper in Ruhe auf das eigentliche Basenfasten vorbereiten, also z.B. Rezepte aussuchen, den Kühlschrank leeren und einkaufen. Um Ihrem Körper die Umstellung zu erleichtern, sollten Sie schon jetzt alles reduzieren, was Sie während der eigentlichen Fastenwoche meiden sollten: tierische und stark verarbeitete Lebensmittel, Kaffee, Schwarztee, Alkohol und – wenn möglich – auch Nikotin.



Phase 2: Das eigentliche Basenfasten – 7 bis 14 Tage auf Gemüsekurs

Die eigentliche Fastenphase dauert mindestens eine Woche, besser sind 14 Tage. Ideal für den Start ist ein Wochenende, damit Sie sich viel Zeit für sich nehmen und Ihren Einstieg ins eigentliche Basenfasten bewusst gestalten und genießen können.

Wie bei jedem Fasten empfehlen Experten zu Beginn der eigentlichen Fastenphase eine Darmreinigung. Damit erleichtern Sie Ihrem Körper den Start in die innere Reinigung.

Besonders zu empfehlen ist eine sanfte Reinigung mit einem Irrigator als Wasser- oder Kaffee-Einlauf. Alternativ oder ergänzend können Sie gleich morgens Bittersalz (Magnesiumsulfat) nach Anleitung einnehmen.

A und O während der eigentlichen Fastenphase ist die **basische Ernährung**, deren bunte Vielfalt Sie ab sofort genießen dürfen. Je höher der Basenanteil umso besser. Tierische Lebensmittel sind komplett tabu.

Ein Wort zu Obst: Durchaus kritisch sehe ich die häufige Empfehlung, reichlich Obst zu essen. Mit seinem hohen Gehalt an Zucker und Fruktose ist Obst deutlich weniger gesund als Gemüse und kann sogar – in Kombination mit anderen Lebensmitteln – das Darmmikrobiom zusätzlich belasten. Achten Sie daher bitte darauf, dass Sie überwiegend Gemüse, Salat und Kräuter und im Verhältnis deutlich weniger Obst essen – und dieses vor 16 Uhr, da es sonst nicht mehr basisch verstoffwechselt wird.

Typische Gerichte und Zutaten für Ihren Basentag

Frühstück	Obst, Trockenfrüchte, Nüsse, Saaten, Mandelmus, Chia-Samen, Reis-, Hafer- oder Erdmandelflocken
Mittag	Gedünstetes Gemüse, Salate mit frischen Kräutern und kaltgepressten Pflanzenölen, Suppen mit Gemüse nach Wahl, Kartoffeln, Hirse, Hülsenfrüchte
Abendessen	Gekochtes, gedünstetes oder kurz gebratenes Gemüse, Gemüsesuppen, pflanzliches Eiweiß, hochwertige Öle mit guten Omega-3-/6-Fettsäuren, möglichst wenig Kohlenhydrate, keine Rohkost
Zwischendurch	Dem Darm mehrstündige Ruhepausen gönnen, ggf. sind etwas Obst oder Nüsse erlaubt

Definitiv nicht auf den Speiseplan gehören in dieser Zeit:

- Gemüse aus Konserven
- Chips, Pommes frites
- Milchprodukte
- Eier
- Weißmehl, Zucker
- Fleisch, Wurst, Fisch
- Softgetränke

So kurbeln Sie die Ausscheidung an

- Morgens: Körperbürsten, Reinigung der Zunge mit einem Zungenschaber, sanfte Gymnastik
- Warme basische Fuß- oder Vollbäder (am besten mit naturbelassenen Kurort-Mineralien und Kristallsalzen)
- Sauna
- Leber und Galle anregen – mit Mariendistel, Leberwickeln (am besten gegen 13 Uhr) und Bitterkräutern (Löwenzahn, Artischocke)
- Frischer Schwung für die Nieren – mit mind. 2 Liter reinem, stillem Wasser/Tag, Brennnessel- und Birkenblätterttee
- Säuren einfach abatmen – z.B. bei einem entspannten Spaziergang
- Ggf. ein morgendlicher Kaffee-Einlauf zur Darmreinigung und Entlastung der Leber
- Ein breiter Ballaststoffmix zur Darmreinigung – mit Ballaststoffen aus Topinambur, Flohsamenschalen, (Apfel-)Pektin, Pfeilwurzmehl usw.
- Zink für den Säure-Basen-Haushalt und andere Mikronährstoffe wie Selen, Vitamine als reine, hochwertige Nahrungsergänzung hinzunehmen
- Das Gleichgewicht und die Vielfalt gesunder Darmbakterien stärken – mit Ballaststoffen, probiotischen und präbiotischen Lebensmitteln, Nahrungsergänzungen mit lebendigen Milchsäurebakterien und enzymaktiver Naturhefe, verdauungsfreundlichen Gewürzen und Kräutern wie Anis, Basilikum, Fenchel, Ingwer, Kardamom, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Süßholz, Tausendgüldenkraut, Wacholderbeeren und Zitronenschale



Phase 3: Die Aufbauphase – für einen sanften Übergang

Ein klassisches „Fastenbrechen“ wie beim Heilfasten ist beim Basenfasten nicht erforderlich. Dennoch freut sich Ihr Darm, wenn Sie ihm Zeit zur Umstellung geben und ihn wieder langsam an Ihre „Normalkost“ gewöhnen. Nehmen Sie nach und nach kleine Mengen der Lebensmittel hinzu, die Sie während des Fastens vermisst haben. Vielleicht ein Stück Kuchen oder Käse?

Damit Sie möglichst lange von Ihrem Fastenerfolg profitieren, sollten Sie versuchen, den Gemüseanteil auch in Zukunft hoch zu halten. Gelingt es Ihnen, einen basischen Anteil von 80 % zu halten? Glückwunsch, Sie dürfen stolz auf sich sein! Auch Intervallfasten und Nahrungsergänzungsmittel mit einer großen Vielfalt an Ballaststoffen sind gute Wege, den Fastenerfolg möglichst lange zu erhalten.

Kochen Sie möglichst häufig selbst und achten Sie auf versteckte Säurequellen wie Zucker, aber auch Lebensmittelzusatzstoffe im Kleingedruckten. Körper und Geist werden es Ihnen danken!

10 goldene Regeln fürs Basenfasten

1. Viel frische, vitalstoffreiche Pflanzenkost: Gemüse, Salate und Sprossen
2. Hochwertige Lebensmittel: am besten regional, saisonal & Bio
3. Lieber ohne: Fertigprodukte, Zusatzstoffe, Zucker, Weißmehl, gehärtete Fette, Nikotin
4. Ideal sind drei Mahlzeiten pro Tag – keine oder nur kleine Zwischenmahlzeiten
5. Zeitig zu Abend essen – zwischen der letzten Mahlzeit und dem Schlafengehen sollten mindestens 3 Stunden liegen
6. In Ruhe essen, gründlich kauen (!) und dem Essen mit Achtsamkeit begegnen
7. Ausreichend reines, stilles Wasser und Kräutertee trinken
8. Auf ausreichend Schlaf achten
9. Tägliche Bewegung an der frischen Luft
10. Zeit für sich selbst, Zeit zur Entspannung (Yoga, Meditation usw.), immer wieder bewusst ein- und ausatmen



Worauf sollte man beim Basenfasten achten?

Anders als Heilfasten ist das sanfte Basenfasten fast für jeden geeignet und Sie können wenig falsch machen. Wie bei jeder gesunden Ernährung liefert ein abwechslungsreicher Speiseplan eine gute Grundlage für eine breite Nährstoffversorgung.

Um die Ausscheidung zu unterstützen, sollten Sie während Ihrer Fastenkur ausreichend reines Wasser trinken und sich moderat bewegen, denn damit regen Sie zugleich die Peristaltik im Darm, die Durchblutung und den Lymphfluss an. Wenn Sie dann noch die obigen Hinweise zu klug kombinierten Pflanzenextrakten, Ballaststoffen und der Unterstützung Ihrer Darmbakterien beachten, steht Ihrem Fastenerfolg nichts mehr im Wege.

Aufs Basenfasten verzichten sollten Sie während Schwangerschaft, Stillzeit, bei einer ausgeprägten Nierenschwäche, bei Herz-Kreislauf-Problemen und wenn Sie gerade eine Erkältung oder eine andere akute Krankheit haben. Im Zweifelsfall sollten Sie vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker halten.



Stand der naturheilkundlichen Forschung

Inzwischen gibt es zahllose Studien zu der großartigen Wirkung des klassischen Heilfastens, aber auch des Intervallfastens. Weit weniger gut belegt sind die gesundheitlichen Effekte des Basenfastens. Belegt ist der positive Effekt von Basen auf Knochen und **Rheumatoide Arthritis**. Wenn es Ihnen gelingt, über die Basenfastenkur hinaus Ihre Ernährung umzustellen, indem Sie weniger Fleisch und Wurst und dafür mehr Gemüse, Kräuter, Sprossen, gesunde Pflanzenöle, Saaten usw. essen, wird es Ihnen Ihr Körper sicher danken.



Fazit

Reichlich frisches Gemüse und Ballaststoffe, wenig Fleisch und andere tierische Produkte. Mit Basenfasten setzen Sie automatisch die wichtigsten wissenschaftlich belegten Regeln einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise um. Darüber hinaus ist das Basenfasten als „Fasten ohne Hunger“ ein perfekter Startpunkt für eine langfristige Ernährungsumstellung.



Literatur- und Linktipps



- Artl, Stefanie: 111 Rezepte für die Säure-Basen-Balance. Humboldt Verlag 2022
- Hartwig N: Kefir und Göttertrank. Vitaler und länger leben durch Mikroorganismen. Verlag „Die Silberschnur“ 2004
- Wiedemann, Karola; Vormann, Jürgen: Schnelle Säure-Basen-Rezepte. GU 2016



Quellenangaben



- Basisch Kochen – einfach & lecker. feel nature concept 2022
- Blaschek W: Wichtl – Teedrogen und Phytopharmaka. WVG, 6. Aufl. 2016
- Michalsen A: Mit Ernährung heilen. Besser Essen, einfach fasten, länger leben. Insel Verlag 2019
- Stern-Interview mit Prof. Tim Spector vom King's College in London, 09.01.2019: Gesund und schlank mithilfe der Darmflora: "Wir sollten essen wie ein Gärtner"

Studien

- Auinger A et al.: Yeast (1,3)-(1,6)-Beta-glucan helps to maintain the body's defence against pathogens: a double-blind, randomized, placebocontrolled, multicentric study in healthy subjects. Eur J Nutr 2013, 52:1913-1918
- Bashir KMI, Choi JS: Clinical and physiological perspectives of β -glucans: The past, present, and future. Review. Int. J Mol Sci 2017, 18, 1906
- Buclin T, et al.: Diet acids and alcalis influence calcium retention in bone. Osteoporos. Int 2001, 12:493–499
- Bushinsky DA, Frick KK: The effects of acid on bone. Curr Opin Nephrol Hypertens 2000, 9(4): 369-379
- Cseuz RM, Bender T et al.: Alkaline mineral supplementation for patients with rheumatoid arthritis. Rheumatology 2005, 44 (Suppl. 1): 176
- Dawson-Hughes B, Harris SS, Palermo NJ, et al.: Treatment with potassium bicarbonate lowers calcium excretion and bone resorption in older men and women: J Clin Endocrin Metab. 2009, Jan; 94(1):96-102
- Frassetto LA, Morris RC, Jr., et al.: Effect of age on blood acid-base composition in adult humans: Role of age-related renal function decline. Am J Physiol 1996, 271 (6 Pt 2): F1114-22.
- Graubaum HJ et al.: A double-blind, randomized, placebo-controlled nutritional study using an insoluble Yeast Beta-glucan to improve the immune defense system. Food Nutr Sci 2012, 3, 738-746
- Michel C et al.: In Vitro prebiotic effects of Acacia gums onto the human intestinal microbiota depends on both botanical origin and environmental pH. Anaerobe 1998, 4(6), 257-266
- Stier H et al.: Immune-modulatory effects of dietary Yeast Beta-1,3/1,6-D-glucan. Nutr J 2014, 13: 38
- Vanhook AM: Butyrate benefits the intestinal barrier. Science Signaling 2015, 8(378)
- Vital M. et al.: Colonic butyrate-producing communities in humans: an overview using omics data. mSystems 2017, 2 (6) e00130-17