BASENFASTEN KANN SO EINFACH SEIN

Beim Basenfasten dreht sich alles ums Essen, und das, obwohl das Wort »fasten« drinsteckt. Das ist grandios, denn es heißt essen, satt werden und genießen. Kein Wunder, dass die von mir 1997 entwickelte Methode längst eine große Fangemeinde hat und inzwischen auch aus den Kinderschuhen herausgewachsen ist. Von »einfach« bis »raffiniert« ist da alles dabei. Da sind dann schon auch mal exotische Lebensmittel dazugekommen. In diesem Buch aber haben wir uns auf die wichtigsten basischen Lebensmittel konzentriert, auf die, die meiner Ansicht nach beim Basenfasten einen besonderen gesundheitlichen Benefit bringen.

Doch natürlich ist Basenfasten mehr als das Essen von Obst und Gemüse. Es geht darum, sein Bauchgefühl neu zu entdecken, wieder auf den »Geschmack« echter Lebensmittel zu kommen und damit ein neues Ernährungsbewusstsein zu entwickeln. Und damit die Basenfastenzeit zu einem Wohlfühlerlebnis wird und auch nachhaltige Wirkung entfalten kann, gilt es einige Erfolgsregeln zu beachten. Und da wären dann noch die 7 Basics, die Basenfasten zu einem Wohlfühlprogramm für Körper, Geist und Seele machen.

DIE 7 BASICS DES BASENFASTENS

Beim Basenfastenprogramm geht es neben dem basischen Essen auch um das richtige Trinken, um Bewegung, Entspannung, um die richtige Haltung dazu und vor allem um Genuss.

Die richtige Motivation macht's

Das kennen wir doch alle: Wir wissen, wir sollten mal an unseren Ernährungsgewohnheiten arbeiten, doch so richtig bekommen wir den Kick nicht. Was fehlt, ist die richtige Motivation. Ohne die geht gar nichts. Das ist wie bei der Gewichtsabnahme – manchen Menschen fällt sie leichter, anderen schwerer. Obwohl sie bei Basenfasten eher ein Nebeneffekt ist, eignet sie sich hier bestens als Motivation. Wie viele Kilos sollen es sein? Bitte nicht übertreiben, sondern ein realistisches Ziel ins Auge fassen: beispielsweise 2 Kilo in einer Woche. Ein wunderbarer Ansporn ist auch: Ich fühle mich einfach rundum wohler mit basischem Essen. Entscheidend ist, dass Sie es wollen und nicht Ihr Partner. Bitte überreden auch Sie weder Part-

aus: Wacker, Das einfachste Basenfasten-Buch aller Zeiten (ISBN 9783432115153) © 2022 TRIAS Verlag

ner noch Freunde dazu – nur wenn jemand es selbst will, hält die Motivation an.

Auf den Teller kommt nur zu 100 % Basisches

Basenfasten kennt keine Kompromisse – es ist zu 100 % basisch. Es werden damit ausschließlich Lebensmittel und Getränke verwendet, die basisch verstoffwechselt werden. Das sind im Wesentlichen die meisten Obst- und Gemüsesorten der Saison, Kräuter, Keimlinge, viele Nüsse und Saaten, und auch die neutral wirkenden naturbelassenen Öle bereichern die basischen Menüs:

- die meisten Obst- und Gemüsesorten – außer Artischocken, Spargel und Rosenkohl
- Salate
- Pilze
- Kartoffeln, Süßkartoffeln
- Kräuter und Gewürze außer Knoblauch und Bärlauch
- Keimlinge
- die meisten Nüsse (Seite 21)
- Kerne & Samen
- ungeschwefelte Trockenfrüchte

Basenfasten ist übrigens nicht zu verwechseln mit basischer Ernährung – da dürfen auch mal einige Säurebildner auf den Tisch. Das sind alle tierischen Produkte wie Fleisch, Wurst, Fisch sowie alle Milchprodukte. Auch Hülsenfrüchte und Getreide werden sauer verstoffwechselt, es sei denn, sie sind gekeimt. Dann eignen sie sich auch fürs Basenfasten.



Basisch mit Genuss

Unsere alten Gewohnheiten legen wir nur gern ab, wenn die neuen uns gefallen, und wenn es um die Essgewohnheiten geht, dann muss es in erster Linie gut schmecken. Deshalb steht bei Basenfasten der Genuss schon immer im Vordergrund. Zur Philosophie von Basenfasten gehört, dass es zu einem 100 %igen Genuss- und Geschmackserlebnis wird. Nur was schmeckt, bleibt auch in guter Erinnerung. Unzählige Inspirationen dazu gibt es in unserem Blog und in unseren Büchern.

Das richtige Trinken

Dieses Basic ist deshalb wichtig, weil Wasser den Stoffwechsel ankurbelt und somit die Gewichtsabnahme erleichtert. Als Trinkmenge empfehle ich während einer Basenfastenkur 2,5–3 Liter täglich.

aus: Wacker, Das einfachste Basenfasten-Buch aller Zeiten (ISBN 9783432115153) © 2022 TRIAS Verlag

Als Getränke kommen infrage:

- Quellwasser ohne Kohlensäurezusatz, heiß oder kalt
- morgens und mittags Ingwertee aus frischem Ingwer
- verdünnte Kräutertees

Was ist verdünnter Kräutertee? Dazu nehme ich einen Beutel Tee auf 1 Liter Wasser. Wichtig ist, dass die Tees keine Früchte, keine Aromastoffe, keinen Rooibos und keinen schwarzen, grünen oder Matetee enthalten. Bei den Getränken sind Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Matetee, Limonaden und Alkohol tabu.

Sauberer Darm

Wie beim Fasten, so wird üblicherweise auch beim Basenfasten der Darm gereinigt – idealerweise 2- bis 3-mal pro Woche. Ich empfehle es auch dann, wenn Sie bislang täglich Stuhlgang haben. Die Umgewöhnung auf die rein basische und sehr ballaststoffreiche Kost kann den Darm anfangs über Gebühr beschäftigen und zu Blähungen führen – Darmreinigung hilft dem Darm bei der Umstellung auf die basische Kost. Ich empfehle dazu einen Einlauf mit einem Irrigator, den Sie in Apotheken, Sanitätshäusern und Onlineshops bekommen. Diese Methode ziehe ich dem sonst üblichen Glauber- oder Bittersalz vor, denn beim Einlauf bestimmen Sie den Zeitpunkt Ihrer Darmreinigung. Es geht auch sehr schnell. Wenn Sie beispielsweise für den 1. Basenfastentag einen Einlauf planen, dann wissen Sie genau, dass sich Ihr Darm im Laufe der nächsten Stunde mithilfe des Wassers entleert. Nach der Reinigung fühlt sich der Darm angenehm leicht an.



Bewegt sein

Schon klar, bewegen sollte man sich immer, nicht nur bei Basenfasten, das ist ein Basic für das ganze Leben. Aber da es so oft unter den Tisch fällt, bietet Basenfasten eine gute Gelegenheit, sich wieder ein Bewegungsprogramm anzugewöhnen – mindestens 45 Min. täglich sollten es schon sein. Drehen Sie eine große Joggingrunde durch den Wald oder durch den nächstgelegenen Park, unternehmen Sie eine Wanderung oder eine kleine Radtour, gehen Sie schwimmen oder tanzen Sie zu Hause eine Runde ab. Auch Nordic Walking oder ein Gymnastikprogramm zu Hause sind empfehlenswert. Wichtig ist, dass Sie in Bewegung sind.

Relax-Programm

Rhythmus ist eine der wichtigsten Lebensgrundlagen und Voraussetzung für

aus: Wacker, Das einfachste Basenfasten-Buch aller Zeiten (ISBN 9783432115153) © 2022 TRIAS Verlag

Gesundheit und Wohlbefinden. Unser Organismus steckt voller Rhythmen. Besonders der Schlaf-wach-Rhythmus ist einer der grundlegenden Pfeiler für eine gesunde Lebensweise. Dasselbe gilt für den Rhythmus von Aktivitäts- und Ruhephasen. Daher gehören ausreichend Schlaf – mindestens acht Stunden – sowie ein Entspannungsprogramm zum Basenfasten. Erholsamer und ausreichender Schlaf stärkt übrigens auch das Immunsystem.

Doch nicht nur Schlaf schafft Entspannung, auch Yoga und Meditation sind, täglich praktiziert, sehr wirksame Entspannungsmethoden. Nie Zeit dafür gehabt? Jetzt ist eine prima Gelegenheit, sich damit zu beschäftigen. Im Internet gibt es zahlreiche gute Anleitungen dazu. Gerade am Abend helfen Entspannungsprogramme, den Alltag loszulassen. Auch ein Basenbad vor dem Schlafengehen sorgt fürs Runterkommen und für das Wohlfühlgefühl.

DIE 10 ERFOLGSREGELN

Gedankenlos Obst und Gemüse in sich hineinstopfen ist etwas, das Sie sich lieber gar nicht erst angewöhnen sollten. Die Beachtung unserer Erfolgsregeln macht Sie achtsamer für Ihren Körper und für Ihre Bedürfnisse und stärkt Ihr Wohlbefinden auch nach der Basenfastenwoche.

Regel 1: Rohkost – sofern Sie sie vertragen Bei Verwendung von frischem Obst und Gemüse aus biologischem Anbau bleiben die Nährstoffe, speziell die Vitamine, erhalten. Beim Erhitzen, auch bei schonendem, gehen immer auch Nährstoffe verloren. Doch so gesund Rohkost auch ist, die Erfahrungen zeigen uns, dass längst nicht mehr jeder ungekochtes Gemüse und Obst gut verdauen kann. Unser Verdauungssystem ist durch ausgemahlenes, raffiniertes und vorgekochtes Essen verweichlicht, sodass es Rohkost oft nicht mehr verarbeiten kann.

Wenn Sie einen empfindlichen Darm, Lebensmittelallergien oder Unverträglichkeiten haben, sollten Sie mit Rohkost vorsichtig sein. Es ist immer besser, Sie essen das, was Ihr Verdauungsapparat im Moment auch wirklich verarbeiten kann, als etwas, das Ihnen Schmerzen oder andere Probleme bereitet.

Die gute Nachricht: Bereits nach 1 Woche Basenfasten und anschließender Ernährungsumstellung erleben viele Menschen, dass sie Rohkost wieder besser vertragen.

Regel 2: Rohkost nur bis mittags Auch wenn Rohkost für Sie bekömmlich ist: Nach 14 Uhr ist Schluss damit. Denn Obst und rohes Gemüse sind dann schwerer verdaulich und belasten den Stoffwechsel nur unnötig. Da wir Obst aber am liebsten roh essen, eignet es sich wunderbar für das Frühstück – als basisches Müsli. Ein Rohkostsalat passt zum Mittagessen und abends gibt es gekochtes Gemüse oder eine leckere Gemüsesuppe. Vermeiden Sie es auch, Rohkost nach einer gekochten Kost zu essen. Rohkost, vor allem Obst, und Gekochtes werden nämlich unterschiedlich lange verdaut und es kann deshalb leicht zu Blähungen kommen. Vor allem Obst, nach einer warmen Mahlzeit gegessen, führt gern zu Gärungen und da-

aus: Wacker, Das einfachste Basenfasten-Buch aller Zeiten (ISBN 9783432115153) © 2022 TRIAS Verlag

durch zur Gasbildung, die wir als Blähung kennen. Oft habe ich erlebt, dass Patienten davon überzeugt waren, von Obst generell Blähungen zu bekommen, bis sie merkten, dass dies nur dann der Fall war, wenn sie Obst am Nachmittag oder am Abend gegessen hatten. Salat aus Rohkost am Abend belastet zudem die Stoffwechselarbeit der Leber, die in der Nacht besonders aktiv ist.

Regel 3: Frühes Abendessen Je früher Sie abends essen, umso mehr freut sich Ihr Stoffwechsel, weil er mehr Zeit für die nächtlichen Umbauarbeiten hat. Gerade die Leber ist in der Nacht besonders fleißig. Doch auch andere Entgiftungsorgane arbeiten am Abend und in der Nacht am intensivsten. Spätes und schwer verdauliches Essen behindert die allnächtliche Entgiftung und Entsäuerung des Organismus. Wer seine Leber nachts mit zu viel Essen und mit zu viel Saurem beschäftigt, verlangsamt dadurch die Arbeit des Stoffwechsels und kann so unbrauchbare Stoffwechselendprodukte schlechter loswerden – das heißt, er lagert mehr ein. Auch ist längst nachgewiesen, dass spätes Essen dick macht und man schlechter schläft. Durch frühes Abendessen wird somit die nächtliche Essenspause, das nächtliche Fasten, verlängert, damit die Stoffwechselfabrik auf Hochtouren laufen kann. Übrigens: Wer diese Regel beachtet und sein Frühstück morgens auf 9 oder gar 10 Uhr verschiebt, regt damit die Autophagie an – kombiniert also Intervallfasten und Basenfasten.

Regel 4: Schonende Gemüsezubereitung Gemüse wird beim Basenfasten schonend zubereitet und nicht stundenlang zerkocht oder lange gebraten. Eine naturbelassene Zubereitung erhält die Nährstoffe am besten. Die schonendste Art der Gemüsezubereitung ist das kurze Dampfgaren – der intensivere Gemüsegeschmack ist sofort erkennbar. Anbraten sollten Sie so wenig wie möglich und wenn, dann nur kurz andünsten und danach mit Wasser ablöschen. Je länger Gemüse gekocht oder gedünstet wird, umso wertloser wird es für unseren Körper. Wer keinen Gemüsedämpfer zu Hause hat, kann auch einen zusammenfaltbaren Siebeinsatz verwenden, der sich für verschiedene Kochtopfgrößen eignet. Das Saubermachen des faltbaren Einsatzes ist zwar etwas lästig, dafür kostet er nur einen Bruchteil des Dampfgarers.

Wichtig ist auch, Gemüse nicht zu lange zu wässern – auch das führt zu Vitalstoffverlusten. Und wir wollen die basischen Mineralstoffe doch bitteschön mitessen.

Regel 5: Finden Sie Ihre Wohlfühlessmenge Jetzt haben Sie die Gelegenheit, vieles, das Sie über Ihr Essverhalten vergessen oder verlernt haben, wieder neu zu erfahren. Dazu gehört auch die Wohlfühlessmenge. Lernen Sie, wieder ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie viel Essen Sie jetzt gerade brauchen, damit Sie sich richtig wohlfühlen. Das ist übrigens der Grund, aus dem ich bei meinen Rezepten schon immer recht locker mit den Mengenangaben umgegangen bin. Ich schreibe niemandem vor, ob er 2 oder 3 Kartoffeln essen soll. Zum einen geht es mir darum, dass Sie Ihre persönliche Wohlfühlessmenge entdecken. Zum anderen hängt Ihre Essmenge auch davon ab, ob Sie abnehmen oder einfach nur entsäuern wollen. Und dann ist noch jeder

aus: Wacker, Das einfachste Basenfasten-Buch aller Zeiten (ISBN 9783432115153) © 2022 TRIAS Verlag

Mensch anders. Wenn Sie dieses Vorgehen als schwierig betrachten, weil Sie selbst nie »Stopp« sagen können, dann bleibt wirklich nur: Legen Sie vor der Mahlzeit Ihre Essmenge fest und geben Sie dann nur genau so viel auf den Teller. Und bitte keinen Nachschub. Doch übertreiben Sie es nicht mit der Wohlfühlessmenge. Denn auch wenn basische Kost noch so gesund sein mag – zu viel schadet immer. Die aktuellen Erkenntnisse gehen dahin, dass der Körper mit weniger Essen besser klarkommt als mit zu viel.

Und so geht es:
Essen Sie erst einmal eine kleine bis mittlere Portion und hören Sie auf, bevor Sie sich richtig satt fühlen. Das Sättigungsgefühl setzt dann meist erst nach einigen Minuten ein. Auf diese Art entlasten Sie den Stoffwechsel ebenfalls, denn auch basische Kost verlangt vom Körper Verdauungsarbeit.

Regel 6: Keine wilden Mischungen Über diese Regel freut sich Ihr Darm ganz besonders. Denn für ihn ist es viel entlastender, wenn er nicht ständig eine Vielfalt von Nahrungsangeboten bekommt. Basenfasten soll ja entlasten, und das funktioniert am besten, wenn man einfacher isst und nicht zu viel mischt. Die veganen Bowls, deren Fotos die Influencerinnen in den sozialen Medien posten, bringen viele Därme in die Schnappatmung. Das ist vergleichbar mit zig Dokumenten, die Sie gleichzeitig bearbeiten sollen. Wenn Sie immer nur 2 oder 3 Gemüsesorten wählen, dann haben Sie wesentlich mehr Geschmackserlebnis, als wenn Sie 5 oder mehr Sorten mischen. Die



Rezepte in diesem Buch kommen dieser Regel sehr entgegen.

Falls Sie eine Obst- oder Gemüsesorte nicht vertragen, fällt es Ihnen so auch leichter, das unverträgliche Lebensmittel herauszufinden. Es kann, na klar, auch hin und wieder ein Gemüsetopf oder eine Suppe mit vielen verschiedenen Gemüsesorten sein. Wenn Sie jedoch finden, eine gekochte Kartoffel allein schmecke langweilig, dann hat das meist damit zu tun, dass Sie in dieser Welt voll Salz und Überwürzung vergessen haben, wie lecker eine gekochte Kartoffel mit einigen Tropfen Öl und etwas Kräutersalz schmecken kann – vorausgesetzt Sie erwischen eine gute Kartoffelsorte. Wenn Ihr Geschmacksempfinden später wieder sensibilisiert ist, dann werden Sie auch feststellen, dass sich Ihr Ess- und Würzverhalten wieder normalisiert.

Regel 7: Dezentes Würzen Und da sind wir schon beim Würzen. Wieder auf den Geschmack

aus: Wacker, Das einfachste Basenfasten-Buch aller Zeiten (ISBN 9783432115153) © 2022 TRIAS Verlag



und zum eigenen Bauchgefühl kommen heißt bei vielen Menschen auch erst einmal: weniger Salz und überhaupt anders würzen. Nutzen Sie den Eigengeschmack der jeweiligen Gemüsesorte, der besonders bei schonender Zubereitung mehr hervortritt. Wenn Sie zu stark würzen, irritiert das Ihre Geschmacksnerven und lässt Sie das Gefühl für Sättigung verlieren.

Salz steht nicht an erster Stelle bei Basenfasten, denn wer es damit übertreibt, stört nachgewiesenermaßen seinen Säure-Basen-Haushalt. Daher empfehle ich Kräutersalz ohne Geschmacksverstärker wie Glutamat oder Sesamsalz (Gomasio) oder Gewürzkräuter. Frische Kräuter schmecken am intensivsten und haben darüber hinaus einen höheren Vitamingehalt. Auch frische Keimlinge dienen der Geschmacksverfeinerung und wenn Sie scharf schmeckende Sprossen wie Radieschen, Rettich, Kresse oder Rucola verwenden, können Sie damit supergesund würzen und benötigen viel weniger Salz. Die richtige Reihenfolge beim Würzen ist daher wie folgt: Zuerst frische Kräuter und Keimlinge verwenden, dann getrocknete Kräuter und erst ganz zu Schluss kommt noch etwas Kräutersalz dazu. Sie werden sehen, wie von Zauberhand ist es plötzlich viel weniger Salz, was noch nötig ist.

Regel 8: Wieder auf das Bauchgefühl hören Ein Glückspilz ist, wer so ein gutes Bauchgefühl hat, dass er immer erspüren kann, was sein Körper gerade braucht und was ihm guttut. Wer das geschafft hat und sich von allen komischen Glaubenssätzen und Essensempfehlungen lösen konnte, der ist völlig frei von Zweifeln, ob er alles richtig macht, denn sein Körper sagt es ihm. Das ist der Königsweg. Und so wie es mir darum geht, Sie wieder zu Ihrer Wohlfühlessmenge und zu Ihrem Geschmackserleben zu führen, so geht es mir auch darum, in Bezug auf die Nahrungsmittelauswahl Ihr Bauchgefühl zu aktivieren. Doch Vorsicht: Verwechseln Sie es nicht mit Gelüsten, die wir alle kennen. Lust oder Heißhunger beispielsweise auf eine vor Fett triefende Bratwurst kommt nicht aus dem Bauchgefühl. So was kommt aus unserer emotionalen Ecke, mit der unsere Ernährung mehr zu tun hat, als wir ahnen. Wenn es uns gerade schlecht geht, wir gestresst sind, dann entwickelt der Körper die seltsamsten Kompensationsmechanismen. Das ist auch okay, das gehört zu uns. Wir haben ja die Wahl, den Gelüsten nachzugeben oder nicht. Wichtig ist, dass wir erkennen, dass das eben kein gesundes Bauchgefühl ist.

Beim Entwickeln von Bauchgefühl geht es darum, dass Sie sich aus den vielen Rezepten, die es zu Basenfasten gibt, die Obst-,

aus: Wacker, Das einfachste Basenfasten-Buch aller Zeiten (ISBN 9783432115153) © 2022 TRIAS Verlag

Salat- und Gemüsesorten aussuchen, die Sie prinzipiell auch mögen. Gehen Sie doch mal über einen Wochenmarkt und lassen Sie sich von den schönen Salat- und Gemüseauslagen inspirieren.

Regel 9: Obst am besten nur morgens Zu groß ist die Verführung, mehr Obst zu essen, denn es schmeckt ja so köstlich. Optimal ist eine Verteilung von 20 % Obst- und 80 % Gemüseanteil. Da Obst als Rohkost in die erste Tageshälfte gehört, bietet sich die Obstmahlzeit für das Frühstück an. Mittags und abends ist dann Bahn frei für Gemüse. Übrigens: Im Sommer vertragen viele Menschen mehr Obst in der Nahrung als im Winter. Das mag daran liegen, dass der Stoffwechsel im Sommer generell aktiver ist und dadurch Obst leichter verdaut werden kann.

Diese Regel ist vor allem wichtig, wenn Sie einen empfindlichen Magen und Darm haben und zu Blähungen neigen – auch für alle Menschen mit Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Obst enthält sehr viel Zucker, vor allem Fruchtzucker, viel Wasser und wird dadurch auch schneller durch die Verdauungswege geschleust als Gemüse. Trifft das Obst im Darm auf noch nicht verdautes Gemüse (oder im Falle von Nichtbasenfasten auf Käse, Fleisch und Wurst), dann fängt das Obst an zu gären. Diese Gärung erzeugt Blähungen, unter deren unangenehmen Auswirkungen viele Menschen leiden, speziell dann, wenn die Bakterienzusammensetzung im Darm in Unordnung ist. Man spricht dann von einer Dysbiose. Dazu kommt, dass die Leber durch das Zuviel an Fruchtzucker unnötig belastet wird.

Wichtig ist, nur reifes Obst und Gemüse zu verwenden, denn nur Ausgereiftes wird basisch verstoffwechselt. Erst wirklich ausgereiftes Obst- oder Gemüse hat seine typische Farbe und sein typisches Aroma. Wer hat das nicht schon erlebt: Man kauft Erdbeeren, beißt voller Erwartung auf das köstliche Aroma hinein und wird total enttäuscht, weil sie einfach nach nichts schmecken. Und am Ende bekommt man von unreifem Obst sogar Blähungen oder Bauchschmerzen. Versuchen Sie, die Lebensmittel möglichst dann zu essen, wenn sie gerade Saison haben. Das ist zwar noch keine Garantie dafür, dass Sie sie auch reif kaufen können, aber die Chancen dafür sind schon mal höher.

Regel 10: Langsam und gründlich kauen Wie langweilig! Das weiß doch inzwischen jeder. Und wer tut es? Die wenigsten Menschen. Da aber unser Darm keine Zähne hat und wir Magen und Darm nur mit gut Zerkautem ihre Arbeit möglich machen, bleibt uns gar nichts anderes übrig, als gut zu kauen. Keine meiner Regeln ist so schwer zu befolgen wie diese. Wir haben uns an das schnelle und hektische Essen einfach zu sehr gewöhnt. Und es liegt nicht daran, dass wir keine Zeit haben, nein, es liegt daran, welchen Raum und damit welche Bedeutung wir unserer Nahrungsaufnahme in unserem Leben geben. Nutzen Sie Ihre Basenfastenwoche, um hier ganz klar die Prioritäten zu verändern.

aus: Wacker, Das einfachste Basenfasten-Buch aller Zeiten (ISBN 9783432115153) © 2022 TRIAS Verlag

Denn jeder weiß: »Gut gekaut ist halb verdaut.« Die Verdauung beginnt nicht im Darm, sie beginnt im Mund. Die Zähne sind dazu da, um das weiter zu zerkleinern, was Sie bereits vorher mit dem Messer zerkleinert haben. Die Schneidezähne funktionieren dabei wie Messer und die Mahlzähne zermahlen das Kleingeschnittene so weit, dass es zusammen mit dem Speichel der Ohrspeicheldrüse und dem der Zungengrunddrüse zu einem Brei wird. Das erfordert ein wenig Geduld, denn dieser Vorgang benötigt pro Bissen mehr als die eine Sekunde, die ein Nahrungsbissen im Schnitt in einem zivilisierten Mund verweilt.

Nur mit einer guten Vorverdauung im Mund kann die Nahrung optimal verwertet werden. Sie werden spüren: Es ist richtig anstrengend, gründlich zu kauen, und dauert gefühlt ewig. Es ist so anstrengend und langwierig, dass Sie mit einer wesentlich geringeren Menge an Essen satt werden. Perfekt, wenn Sie abnehmen wollen. Daher: üben, üben, bis es zur Gewohnheit wird.

SO FUNKTIONIERT BASENFASTEN

Nehmen Sie Ihren Kalender zur Hand und suchen Sie sich eine Woche aus, in der keine Familienfeiern geplant sind und auch beruflich keine besondere Stresssituation angesagt ist. Natürlich ist man vor Überraschungen nie sicher, aber es ist sinnvoll, seine Basenfastenzeit nicht gleich in eine Zeit zu legen, in der Stress zu erwarten ist. Erstellen Sie Ihre Einkaufliste (Seite 23).

An basischen Lebensmitteln habe ich die ausgewählt, die die meisten Menschen mögen. Außerdem sind sie überwiegend saisonunabhängig und daher leicht zu beschaffen. Da in den Rezepten immer wieder die gleichen Lebensmittel vorkommen, wird verhindert, dass Sie Reste haben, die Sie nicht mehr verbrauchen können.

Wenn Sie eine Darmreinigung planen, besorgen Sie sich für den Einlauf einen Irrigator in der Apotheke und ein Basenbad und los geht es nach dem Plan (Seite 10).

Wenn Sie jetzt noch die Erfolgsregeln beachten, kann nichts mehr schiefgehen.

DAS BASENFASTENPROGRAMM

Vorbereitung

Kaffeetanten und -onkel tun gut daran, drei Tage vor Beginn mit dem Kaffeetrinken aufzuhören. Das gilt übrigens auch für Schwarztee, grünen Tee und Matetee, sogar für dunkle Schokolade, die wie Kaffee wirkt. Wenn der Speiseplan bislang sehr fleisch-, nudel- und brotlastig war, dann erleichtern Sie sich Ihren Basenfasteneinstieg enorm, wenn Sie Gemüse essen.

Speiseplan

Frühstück Ein basisches Müsli (Seite 26) der Saison.

Ein Smoothie ist dann zu empfehlen, wenn Sie morgens nicht übermäßig Hunger ha-

aus: Wacker, Das einfachste Basenfasten-Buch aller Zeiten (ISBN 9783432115153) © 2022 TRIAS Verlag

ben, aber auf einen kleinen Energiekick am Morgen nicht verzichten wollen.

Mittagessen Ein Rohkostsalat der Saison. Wenn Sie Rohkost nicht vertragen, passt auch eine Gemüsesuppe oder ein Gemüsegericht. Wenn Sie besonders hungrig sind und Basenfasten nicht zum Abnehmen machen, können Sie nach dem Salat noch ein Gemüsegericht essen.

Abendessen Das Abendessen soll eher leicht sein und keine schwer verdaulichen Gemüse wie Pilze und Zwiebeln enthalten, damit die Nachtruhe nicht durch Verdauungstumult gestört wird. Auch Brokkoli liegt empfindlichen Menschen am Abend zu schwer im Magen. Ideal ist eine Gemüsesuppe am frühen Abend.

Zwischenmahlzeiten Finger weg davon, wenn es irgendwie geht. Unser Magen und unser Darm sind happy, wenn sie mindestens 4 Stunden in Ruhe gelassen werden. Dazu kommt, dass Zwischenmahlzeiten wie Trockenobst, Nüsse oder Oliven echte Schwergewichte sind. Wenn der Ruf nach einem Snack zu laut wird, versuchen Sie Ihren Körper mit Wasser oder mit einem heißen Tee auszutricksen. Das funktioniert in den meisten Fällen. Wenn es doch nicht klappt, dann portionieren Sie sich die Nüsse, sonst ist ruck, zuck eine Tüte leer.

Bewegung

Ob morgens oder nach der Arbeit – jeden Tag wenigstens eine Dreiviertelstunde Bewegung bringt den Stoffwechsel auf Vordermann und macht glücklich.



Entspannung

»Früh ins Bett« ist hier die Devise. Je länger die Nachtruhe andauert, umso besser regenerieren Sie und umso leichter hat es Ihre Verdauung.

Darmreinigung

Auch wenn's schwerfällt: Wenigstens zu Beginn der Kur sollten Sie Klarschiff machen im Darm. So trifft das gesunde basische Essen auf einen leeren und gut vorbereiteten Darm. Am schnellsten und effektivsten ist hier ein Einlauf mit einem Irrigator, den es in Apotheken zu kaufen gibt. Flohsamen, Leinsamen und Trockenpflaumen regen zwar die Verdauung an, sind aber keine Darmreinigung.

aus: Wacker, Das einfachste Basenfasten-Buch aller Zeiten (ISBN 9783432115153) © 2022 TRIAS Verlag