

Basenfasten

Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Astrid © Emig

Astrid Emig,
Physiotherapeutin,
Osteopathin, Dipl.-
Qigonglehrerin,
TCM-Ernährungs-
beraterin, Ärztlich
geprüfte Fasten-
leiterin, Farb- und
Lichttherapeutin



*Das Fasten ist die Speise der Seele.
So macht das Fasten die Seele kräftiger und
verschafft Ihr beweglichere Flügel,
hebt sie empor und lässt sie
über himmlische Dinge nachdenken.*

Johannes Chrysostomus

Was ist Basenfasten?

„Basenfasten“ ist eine milde Form des Fastens, eigentlich eine Diät, in der man bewusst und gewollt auf alle säurebildenden Nahrungsmittel über einen bestimmten Zeitraum verzichtet.

Dabei können Sie sich sattessen, am besten mit Obst und Gemüse der Saison, Nüssen und Keimlingen und etwas hochwertigen, kaltgepressten Ölen aus biologischem Anbau.

Als Gerichte eignen sich Suppen, knackige Salate mit Zitronensaftdressing, und leichte Gemüsegerichte. Der Stoffwechsel geht beim Basenfasten, im Gegensatz zum „Fasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner“, unverändert weiter, was diese Form des Fastens für viele Menschen attraktiv macht.

Idealerweise sollte das Verhältnis in unserer Ernährung von Basen zu Säuren 80:20 sein. In unserer schnelllebigen Gesellschaft, geprägt von Schlafmangel und Stress, Fast Food und Convenience-Produkten, Bewegungsmangel und Rauchen, ist es leider aber oft genau umgekehrt geworden.

Basentage, oder eine mehrwöchige Basenkur, wirken diesem ungesunden Ungleichgewicht und der „Übersäuerung des Körpers“ entgegen.

Auch zum Einstieg in das Fasten nach der Dr. Otto Buchinger Methode und für den Aufbau nach so einer Fastenwoche sind Basentage ideal.

Kurmäßig kann Basenfasten mindestens für 3 Wochen und länger, wie zum Beispiel die österliche Fastenzeit, praktiziert werden.

Der Säure-Basen-Haushalt

Chemische und biologische Reaktionen finden im Körper überwiegend in wässrigen Lösungen statt. Ein genau definiertes dynamisches Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen in diesen Lösungen gewährleistet ein reibungsloses Funktionieren aller Organsysteme.

Der Begriff **Säure-Basen-Haushalt** fasst die physiologischen Regelmechanismen zusammen, die der Konstanzhaltung (Homöostase) der Protonenkonzentration und damit des pH-Werts dienen. Im Blut sollte dieser $7,4 \pm 0,05$ (entsprechend einer H^+ -Konzentration um 40 nmol/l) betragen, Abweichungen davon heißen Azidose (Übersäuerung, d. h. zu hohe H^+ -Konzentration/zur niedriger pH-Wert) bzw. Alkalose (Untersäuerung, d. h. zu niedrige H^+ -Konzentration/zur hoher pH-Wert).

Eine „Übersäuerung“ (Azidose) aus schulmedizinischer Sicht, stellt einen lebensbedrohlichen Zustand dar und gehört umgehend stationär in einem Krankenhaus ärztlich behandelt.

Der ph-Wert

Ist ein Maß für den basischen oder sauren Charakter einer wässrigen Lösung und gibt an, wie viele H⁺-Ionen bzw. OH⁻-Ionen sich in einer Lösung befinden.

Beispiele für ph-Werte im Organismus

- Magensaft 2,5
- Urin 6,2
- Blut 7,4 - 7,45
- Gallensaft 7,5 - 8,8
- Speichelsaft 7,5 - 8,8

Was im Mund sauer schmeckt, muss nicht unbedingt auch einen sauren Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt haben. Wichtig ist die Verstoffwechslung des jeweiligen Nahrungsmittels in unserem Körper. So schmeckt beispielsweise Zitrone sehr sauer, wird aber basisch verstoffwechselt und ist stark basenbildend.

Symptome einer Übersäuerung aus naturheilkundlicher Sicht

- chronische Müdigkeit
 - Energielosigkeit
 - brüchige Nägel und Haare
 - Osteoporose
 - Kopf- Glieder- und/oder Gelenkschmerzen
 - Mundgeruch
- um nur einige zu nennen.

Durch Bewegungsmangel, Stress, Rauchen und vor allem durch falsche Ernährung kann sich die Säurebelastung in unserem Körper erhöhen.

„Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Wesen eher durch Fasten als durch Medikamente“.

Hippokrates von Kos 460 – 370 v. Chr.

Die 80:20 Regel

Unsere Nahrung sollte idealerweise aus 80% basenbildenden und 20% säurebildenden Nahrungsmitteln bestehen damit der Stoffwechsel optimal arbeitet. Leider ist es mittlerweile genau umgekehrt geworden und neben dem Bewegungsmangel mit ein Grund für viele der sogenannten „Zivilisationserkrankungen“.

Die Merkmale des Basenfastens

- Ein freiwilliger Verzicht auf alle säurebildenden Lebensmittel über einen bestimmten Zeitraum.
- Freiheit von tierischen Lebensmitteln und Milch-Produkten sowie von Getreide.
- Histaminarme Ernährung, allergenarm, salzarm bzw. salzlos.

Warum Basentage oder eine Basenfastenkur?

- Sich satt essen und trotzdem Körper und Stoffwechsel entlasten.
- Der Körper wird gereinigt und von Stoffwechselprodukten befreit.
- Dem Organismus werden vermehrt Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zugeführt
- Das Körpergewicht wird reduziert.
- Vitalität und neue Energie können gewonnen werden.
- Als Vorbereitung auf eine Fastenwoche nach Dr. Buchinger.

Was darf gegessen werden?

(basenbildende Nahrungsmittel)

Es wird Obst und Gemüse der Saison serviert, sowie frische Kräuter, Pilze, Nüsse, gekeimte Sprossen und Samen, Kräuter und Wildkräuter und naturbelassene, hochwertige Öle.

Das klassische Basenfrühstück besteht aus Obst mit Nüssen, das Mittagessen aus einem knackigen Rohkostsalat mit Zitronensaftdressing und einem leichten Gemüsegericht, das Abendessen aus einer Gemüsesuppe.

Worauf wird verzichtet?

(säurebildende Nahrungsmittel)

Fleisch und Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte, Getreide, Hülsenfrüchte, Alkohol, Zucker, Kaffee, Schwarz-, Grün- und Früchtetees.

Was darf getrunken werden?

- Im Allgemeinen und als Basis für die Fastenverpflegung im Besonderen gilt stilles Wasser, idealerweise frisches Quellwasser, als wichtigstes Lebensmittel.
- Kräutertees
- Abhängig von der Konstitution und des Grundumsatzes des Fastenden sowie der Jahreszeit, sollten täglich mindestens 3 Liter an Wasser/ Tee zu sich genommen werden.

10 goldene Regeln beim Basenfasten

1. Rohkost nur, wenn Sie es vertragen
2. Obst und Rohes nur bis 14 Uhr
3. essen Sie nach 17 Uhr nichts mehr
4. so naturbelassen wie möglich
5. essen Sie nur soviel bis Sie satt sind

6. keine „wilden Mischungen“
7. würzen Sie dezent, mit Kräutern, salzarm bzw. salzfrei
8. essen Sie keine Nahrungsmittel, nach denen Ihnen gerade nicht ist (Einladungen, Betriebsküche etc.)
9. essen Sie mehr Gemüse als Obst – und zwar nur reifes
10. kauen Sie gründlich

Nutzen des Basenfastens

- Entsäuerung der Gewebe und Befreiung von Stoffwechselprodukten
- Gesundheit – Kraft – Vitalität
- Gewichtsverlust

Basenausgleich

Die in der Tabelle angegebene Auflistung soll Ihnen eine Hilfe sein, wie Sie ein Gericht, bestehend aus guten basenbildenden und säurebildenden Nahrungsmitteln, an die empfohlene 80:20 Regel anpassen können.

Warenkorb

In Ihren Einkaufskorb sollten Obst, Gemüse, Sprossen, Keimlinge, Nüsse, Kräuter und Wildkräuter, hochwertige kaltgepresste Öle, stilles Wasser sowie Kräutertees.

„cave“

Weißer und **grüner Spargel**, **Artischocke**, **Karfiol/Rosenkohl** und **Mais** werden sauer verstoffwechselt und sollten daher nicht auf Ihrer Einkaufsliste stehen. (Sie sind jedoch „gute Säurebildner“ wie Getreide und Hülsenfrüchte.) Alle anderen Gemüsesorten werden in Basen umgewandelt.

Zusätzliche Maßnahmen

Darmpflege während des Basen-Fastens

Falsche Ernährung, Überernährung und Bewegungsmangel führen dazu, dass der Darm träge wird und sich nicht mehr vollständig entleeren kann. Die Nahrungsreste im Darm bilden im Laufe der Zeit Ablagerungen und Verklebungen an den

Bewährte Kombinationen		
säurebildend		basenbildend
30 g Dinkel	werden ausgeglichen durch	5 g Rosinen + 100 g Apfel
10 g Mandeln	werden ausgeglichen durch	50 g Ananas
1 Scheibe Vollkornbrot (50 g)	werden ausgeglichen durch	50 g Tomaten + 50 g Karotten
50 g Reis	werden ausgeglichen durch	50 g Spinat
50 g getrocknete Linsen	werden ausgeglichen durch	50 g Paprika + 30 g Feldsalat (Vogelersalat)
100 g Spaghetti	werden ausgeglichen durch	100 g Fenchel + 10 g Basilikum
100 g Joghurt	werden ausgeglichen durch	10 g getrocknete Feigen
120 g Lachsfilet	werden ausgeglichen durch	150 g Kartoffeln + 100 g Lauch + 20 g Petersilie + 100 g Apfel
120 g Fleisch (Rind, Schwein)	werden ausgeglichen durch	150 g Kartoffeln + 50 g Kopfsalat + 50 g Karotten
120 g Hühnerfleisch	werden ausgeglichen durch	150 g Kartoffeln + 100 g Kohlrabi
30 g Hartkäse	werden ausgeglichen durch	150 g Weintrauben + 50 g Birne

Darmwänden – mit vielfältigen negativen Auswirkungen. Selbst wenn Sie sich eine Woche lang ausschließlich von basischem Obst und Gemüse ernähren, können sich diese Ablagerungen nicht von selbst lösen.

Durch Basenfasten wird die Zufuhr von „Säurebildnern“ zwar gestoppt und der Stoffwechsel angeht bereits eingelagerte Säuren zu mobilisieren, jedoch müssen diese auch effizient ausgeschieden werden. Während des Basenfastens ist es daher empfehlenswert, den Darm spätestens jeden 2. Tag zu reinigen. Geeignete Maßnahmen sind: ein einmaliges Abführen mit Glaubersalz bzw. Bittersalz bei Fastenbeginn und Einläufe.

1. Das „Glabern“ (Abführen)

Darunter versteht man die gründliche, vollständige Darmentleerung mittels Glaubersalz (Natriumsulfat). Im Unterschied zum Einlauf wird dadurch auch der Inhalt des Dünndarms entleert. Je nach Körpergewicht werden bis zu maximal 40g in einem Glas

Wasser aufgelöstes Salz zu sich genommen. Die Wirkung lässt meist nicht lange auf sich warten.

2. Der Einlauf

Ebenso wie das „Glabern“ ist der Einlauf ein wesentlicher Bestandteil der Darmreinigung und essentiell notwendig für einen guten Fastenerfolg. Er kann jeden Tag und sollte jedenfalls jeden 2. Fastentag durchgeführt werden.

Mit Hilfe des Einlaufs wird der Dickdarm von Kotresten entleert und gereinigt, die bei Verbleiben im Darm sonst zu Gärung und Bildung von Stoffwechselendprodukten die die Verdauung beeinträchtigen und zu Kopfschmerz und Unwohlsein führen können.

Für einen Einlauf wird normalerweise ein Liter Wasser im indifferenten Bereich, zwischen 36°C und 37°C, verwendet.

Je länger das zugeführte Wasser im Darm verbleibt, um so wirksamer ist der Einlauf gelungen.

Weitere, den Fastenprozess unterstützende Maßnahmen

Der Leberwickel

Durch Wärme- und Feuchtigkeitzufuhr auf dem Hautareal über der Leber, wird dieses Organ besser durchblutet und damit in ihrer Entgiftungsarbeit unterstützt.

Idealerweise wird der Leberwickel nach dem Mittagessen, in Verbindung mit einem Mittagsschlaf, durchgeführt.

Das Trockenbürsten

Bei dieser Maßnahme wird die trockene Haut herzförmig, d.h. an der Peripherie beginnend in Richtung Herzen kreisförmig abgebürstet.

Das Trockenbürsten hat neben der durchblutungsfördernden und lymphflussanregenden Wirkung auch einen besonders guten Effekt für Menschen mit orthostatischen Problemen.

Das Ölziehen

Dient der Entgiftung.

Ein hochwertiges Speiseöl aus biologischem Anbau kann Bakterien, Viren, Pilze und diverse andere Giftstoffe im Mundraum binden.

Dazu nimmt man jeden Morgen, gleich nach dem Aufstehen, einen Esslöffel hochwertigen Öls in den Mund und wälzt es über einen Zeitraum von mindestens 5 Minuten zwischen den Zähnen von Backe zu Backe.

Das inzwischen trübe Öl wird im Anschluss ausgespuckt!

Die Mundfrische

Während des Fastens kann durch die eingetretene Ausscheidung von Stoffwechselprodukten ein Bakterienbelag auf der Zunge auftreten und Mundgeruch beim Ausatmen entstehen lassen.

Geeignete Maßnahmen dagegen sind: Zitronenschnitt aussaugen, Kräuter und z.B. Kalmuswurzel kauen.

Der gesunde Schlaf

Langer, tiefer, ausreichender Schlaf ist essentiell beim Fasten. Die Fettverbrennung wird dadurch begünstigt.

Es wirken: Tees vom Lavendel, Baldrian, Hopfen oder Melisse, ein mit Basenpulver angereichertes Voll- oder Fußbad am Abend, ein entspannender Abendspaziergang in guter frischer Luft.

Bewegung

Ausdauerndes Wandern, Radfahren, Schwimmen, alle Arten des Qistärkenden Gehens etc. wirken besonders reinigend, entgiftend, kräftigend, vitalisierend und energetisierend und sind somit unverzichtbar beim Fasten.

Erholung und Entspannung

Meditationen, Atemübungen, Körpertherapien, Kneippanwendungen etc. erweisen sich als große Unterstützung während eines Basentages oder einer Basenfastenkur. Man kann die Vorgänge im Körper besser wahrnehmen und den Körper durch die Anwendungen, qistärkenden Übungen und Entspannungstechniken bei seiner Reinigung, Entsäuerung und Befreiung von Stoffwechselprodukten noch besser unterstützen. (Siehe Qigong Periodikum Februar 2016 Fasten und Qigong)

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Kochen, Ausprobieren und Genießen sowie einen schönen Gang durch die bevorstehende österliche Fastenzeit mit reichen Fastenerlebnissen aus dem Bewusstsein heraus, dass Verzicht nicht nimmt, sondern gibt: Gesundheit, Kraft, Vitalität, Zufriedenheit, Wachheit und tiefen inneren Frieden.

www.fastingspirit.at



Literaturempfehlung:
Einkaufsführer Basenfasten
von Sabine Wacker