

SABINE WACKER

# BASENFASTEN

Sanft entlasten  
und dauerhaft abnehmen

RATGEBER GESUNDHEIT

G|U



---

## THEORIE

---

Ein Wort zuvor 5

**GESUND ABNEHMEN  
MIT GENUSS** 7

**Warum Basenfasten dem  
Körper wohltut** 8

Der Säure-Basen-Haushalt 9

Säuren können krank machen 12

Wie kann Übersäuerung  
festgestellt werden? 14

Säurebildner, wohin das Auge blickt 17

**Basenbildner –  
Multitalente aus der Natur** 22

Vitalstoffe in Hülle und Fülle 23

Besser entsäuern mit reifen  
Nahrungsmitteln 36



---

## PRAXIS

---

**BASENFASTEN MIT  
KÖPFCHEN** 41

**Bevor es losgeht** 42

Vor dem Fasten – entlasten! 42

Praktische Küchenhilfen 44

Auf das »Wie« kommt es an 49

Darmreinigung entlastet  
den Körper 52



<b>Das passende Begleitprogramm</b>	56
Bewegung tut gut	56
Wellness für Körper und Seele	59
Stress abbauen und Ballast abwerfen	60

## **BASENFASTEN FÜR JEDE JAHRESZEIT 63**

<b>Schlank und fit durchs Jahr</b>	64
Motivation ist alles	64
Basenbildner, die (fast) immer Saison haben	65

## **Gestalten Sie Ihre Basenfastentage 70**

<b>Basenfasten im Frühling</b>	74
Die Leber wird aktiviert	75
Lust auf Frischkost?	77
Basische Frühlingsrezepte	78

<b>Basenfasten im Sommer</b>	84
Stoffwechsel auf Hochtouren	84
Die Früchte des Sommers	85
Basische Sommerrezepte	85

<b>Basenfasten im Herbst</b>	92
Stoffwechsel im Umbruch	92
Passen Sie sich der Natur an	93
Basische Herbstrezepte	94

<b>Basenfasten im Winter</b>	100
Stoffwechsel im Winterschlaf	100

So kommen Sie mit der kalten Jahreszeit klar	101
Basische Winterrezepte	102

## **IM SÄURE-BASEN- GLEICHGEWICHT LEBEN 109**

<b>Wie geht es Ihnen?</b>	110
Zeit der Veränderungen	110
Ihre Erfahrungen im Rückblick	111

<b>Die Tage nach Basenfasten</b>	112
Gehen Sie es langsam an	112
Was darf jetzt auf den Tisch?	113
Gute und schlechte Säurebildner	114
Verwandeln Sie basische Rezepte in 80:20-Rezepte	116

<b>So verhindern Sie den Jo-Jo-Effekt</b>	118
Stellen Sie Ihre Ernährung langfristig um	119
Ihre Lebensweise auf dem Prüfstand	119

---

## **SERVICE**

---

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Sachregister	124
Rezeptregister	126
Impressum	127

# TEST: BEWERTEN SIE IHREN SÄUREHAUSHALT

Schauen Sie bei Tageslicht, ohne Halogenbeleuchtung, in einen ungetönten Spiegel und beurteilen Sie Ihr Spiegelbild:

## Wie sind Ihre Augen?

Strahlend und klar  ja  nein

## Wie ist Ihre Hautfarbe?

Frisch und rosig  ja  nein

## Wie ist Ihre Haut?

Rein und glatt  ja  nein

Ohne Unreinheiten  ja  nein

Ohne Rötungen  ja  nein

Ohne Schuppen  ja  nein

## Wie sind Ihre Haare?

Glänzend und elastisch?  ja  nein

## Wie sehen Ihre Nägel aus?

Elastisch  ja  nein

Ohne Rillen und Einrisse  ja  nein

## Wie ist Ihre Zunge?

Glatt, sauber und glänzend  ja  nein

## Wie ist Ihr Gewicht?

Normal  ja  nein

## Wie wirkt Ihr Gewebe?

Straff und elastisch  ja  nein

Ohne Wassereinlagerungen  ja  nein

## AUSWERTUNG

- Bei 9- bis 13-mal »Ja« ist Ihr Säure-Basen-Haushalt gut in Schuss. Mit ein- bis zweimal Basenfasten im Jahr halten Sie diesen Zustand.
- Je öfter Sie mit »Nein« antworten mussten, umso wichtiger ist eine Entsäuerungskur für Sie.

## TIPP

### TESTERGEBNIS ÜBERSÄUERUNG

Sollten Sie anhand dieses Tests eine Übersäuerung festgestellt haben, nehmen Sie das als Anlass für eine Basenfastenkur: Streichen Sie für ein bis zwei Wochen alle Säurebildner von Ihrem Speiseplan und machen Sie danach den Test erneut.

## Übersäuerung können Sie sich ansehen und bewerten

Ein wesentlicher Bestandteil meiner täglichen Praxisarbeit ist die Antlitzdiagnose. Diese Methode, die in der modernen Medizin weitgehend in Vergessenheit geraten ist, bietet die Möglichkeit, sich schnell einen Einblick in den Gesundheitszustand eines Patienten zu verschaffen. Mithilfe der Antlitzdiagnostik erkenne ich beispielsweise Ernährungsfehler, die sich unter anderem am Zustand der Haut, Haare, Nägel und Zunge zeigen. Daneben ist ein ausführliches Gespräch, bei dem die Lebensumstände und die Ernährungsgewohnheiten sorgfältig einbezogen werden, Bestandteil der Befunderhebung. Ein erfahrener Therapeut kann aus der Zusammenschau all dieser Faktoren ersehen, in welchem gesundheitlichen Zustand sich der Patient befindet und wo man therapeutisch ansetzen kann. Auch Sie selbst können anhand des Tests auf der linken Seite bestimmte Hinweise erkennen.

## Säurebildner, wohin das Auge blickt

Gehören Sie zu den Menschen, die von sich sagen: »Ich ernähre mich normal«? Wenn ja, können Sie sicher sein, dass sich auf Ihrem Teller und in Ihrem Glas mehr Säure bildende Lebensmittel befinden als Ihrem Körper gut tut. Ein Blick auf die folgende Liste genügt, und Sie wissen Bescheid.



Fleisch, Fisch, Milch- und Getreideprodukte sowie Süßigkeiten sind klassische Säurebildner.

Zu den meistverzehrtten Säurebildnern zählen:

- alle Sorten von Fleisch (Schwein, Kalb, Rind, Wild, Geflügel);
- alle Wurstwaren und Schinkenarten sowie Fleischbrühen;
- alle Fische und Schalentiere;
- Milchprodukte wie Quark, Joghurt, Kefir, Molke (auch von Schaf und Ziege), alle Käsesorten (auch Frischkäse) sowie fettarme Milchprodukte;
- Eier;
- Senf und Essig;
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Sojabohnen, Kichererbsen;
- Spargel, Rosenkohl, Artischocken;



---

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

HIPPOKRATES

---

- alle Nüsse außer Mandeln und frischen Walnüssen;
- Zucker und alle Süßigkeiten, egal ob mit Fabrikzucker, mit Vollrohrzucker oder mit Honig hergestellt;
- Eis (auch Wasser-, Joghurt- und Sojaeis);
- Weißmehlprodukte und graue Brötchen aus Roggenauszugsmehl;
- alle Teigwaren (auch Mais-, Dinkel-, Kamut-, Hirse-, Reis- und Sojanudeln);
- geschälte und polierte Getreide sowie polierter Reis;
- alle Vollkornprodukte, egal von welchem Getreide;
- gehärtete, raffinierte Fette und Öle;
- Margarine (auch Diätmargarine);
- Fertigprodukte, die Säurebildner wie Zucker, Essig, Milchprodukte, Fleisch, Getreide oder Fisch enthalten;

- Bohnenkaffee, koffeinfreier Kaffee, Instantkaffee, Getreidekaffee;
- schwarzer Tee, grüner Tee (enthält Gerbstoffe, die Säuren bilden), weißer Tee (enthält ebenfalls Gerbstoffe, die Säuren bilden, wenn auch deutlich weniger als grüner Tee), Früchtetee, Eistee sowie andere aromatisierte Tees mit Zucker oder Süßstoff;
- kohlen säurehaltige Getränke (auch Mineralwässer);
- Softdrinks wie Limonaden und Cola;
- alkoholische Getränke.

---

## INFO

### OHNE GETREIDE

Die hier angeführte Liste der Säurebildner kann sich in einigen Punkten von herkömmlichen Säure-Basen-Tabellen unterscheiden. So enthalten beispielsweise alle Getreidearten zwar wertvolle Nährstoffe, sind jedoch Säurebildner und für viele sehr schwer verdaulich – insbesondere für darmempfindliche Menschen und Allergiker. Dies entspricht nicht nur meinen eigenen langjährigen Erfahrungen als Heilpraktikerin, sondern auch denen vieler Kollegen. Deshalb gestalte ich die Basenfastenzeit grundsätzlich getreidefrei.

---

An dieser Liste sehen Sie, dass viele Lebensmittel, die als »gesund« gelten, unter den Säurebildnern aufgeführt sind.

Beispielsweise gehören Getreideprodukte, vor allem die aus dem vollen Korn, auf jeden Fall zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. In der Basenfastenzeit sollten Sie jedoch darauf verzichten – Ihrer Verdauung zuliebe. Auch tierische Produkte sind nicht grundsätzlich zu verdammen, in der Basenfastenzeit jedoch tabu. Bei Basenfasten geht es darum, nur pflanzliche Lebensmittel zu verzehren, die im Körper Basen bilden, damit der Organismus angestaute Säuren abbauen kann. Auch die folgenden Lebensmittel sollten Sie während des Basenfastens meiden, obwohl sie keine beziehungsweise nur schwache Säurebildner sind:

- Butter, Rohmilch, Sahne und Eigelb – sie enthalten tierische Eiweiße, die den Stoffwechsel belasten;
- Sojaprodukte – beispielsweise jede Art von Tofu – sind nicht nur schwache Säurebildner ▶ siehe Seite 113, sondern enthalten auch hoch konzentriertes pflanzliches Eiweiß, das häufig zu Allergien führt;
- Knoblauch und Bärlauch – sie sind zu geschmacksintensiv und überdecken den reinen Gemüsegeschmack;
- Rooibostee und Matetee – sie sind keine einheimischen Teesorten, Rooibos ist zudem nichts für Kreislaufschwache;
- Kaugummi, auch wenn er zuckerfrei ist – er irritiert die Magensäureproduktion.

## INFO

### SÄUREBILDNER MIT GUTEN SEITEN

Manche Säurebildner haben durchaus Positives zu bieten – zum Beispiel wertvolle Vitamine, Mineralien und bioaktive Stoffe. So hat grüner Tee zwar eine leichte Säurewirkung, enthält jedoch wichtige, vor Krebs schützende Stoffe.

### Die Devise: weglassen

Wenn Tiere krank sind, dann schlafen sie und essen nicht: Sie fasten – und heilen sich dadurch selbst. Auch für die Menschen gilt Fasten, verbunden mit Darmreinigung, seit jeher als elementarer Bestandteil naturheilkundlicher Therapien. Probieren Sie es aus. Lassen Sie den Kaffee einige Tage weg oder ersetzen Sie eine Mahlzeit pro Tag durch eines der rein basischen Gerichte aus diesem Buch. Sie werden feststellen, wie schnell Ihr Körper und Ihre Seele auf jedes Weglassen positiv reagieren. Diese Erfahrung kann Ihnen einen weiteren Motivationsschub geben. Sie profitieren umso mehr von den positiven Eigenschaften des Basenfastens, wenn Sie Basenfasten nicht als »Ausnahmestand« betrachten. Je mehr Rezepte und Tipps aus diesem Buch Sie allmählich in Ihren Alltag einbauen, umso besser wird es Ihrem Körper und Ihrer Seele gehen.



## BASENFASTEN IM FRÜHLING

Im Frühjahr erwacht die Natur – und auch unser Stoffwechsel beginnt sich neu zu beleben. Frühjahrsputz steht an, nicht nur um uns herum, auch in uns. Das Bedürfnis, Ballast abzuwerfen, ist wohl in keiner Jahreszeit so stark wie jetzt. Vielleicht ist das einer der Gründe, warum die traditionelle Fastenzeit, eingebettet in religiöse Feste, im beginnenden Frühjahr liegt. Was während dieser Jahreszeit im Stoffwechsel geschieht, steht in

engem Zusammenhang mit den Vorgängen in der Natur. »Im Frühling steigen die Säfte«, sagt man so schön. In der Natur lässt sich das wunderbar an den Frühjahrsblühern nachvollziehen, die nach und nach ihre Spitzen durch den noch harten Boden bohren und als Schneeglöckchen, Narzissen oder Tulpen ihre Farbenpracht entfalten. Nach der Blüte welken die Blätter, die Nährstoffe ziehen sich in die Zwiebel zurück und



werden dort über Sommer, Herbst und Winter gespeichert, um zusammen mit Wasser im Frühling wieder nach oben zu steigen und die Blätter und Blüten auszubilden. Ähnlich reagiert auch der menschliche Organismus mit seinem Stoffwechsel auf die verschiedenen jahreszeitlichen Anforderungen. Die Stoffwechselerarbeit des Frühjahrs wird im menschlichen Organismus von der Leber übernommen.

## Die Leber wird aktiviert

In der westlichen Naturheilkunde, aber auch in der traditionellen chinesischen Medizin steht die Leber in engem Zusammenhang mit dem Wasserhaushalt. Störungen des Lebermeridians – im Sinne der chinesischen

### TIPP

#### FRÜHLINGS ERWACHEN

Auch der Körper erwacht aus dem Winterschlaf und braucht jetzt viel Sauerstoff und Bewegung. Walken, joggen, laufen oder wandern Sie – wenn möglich jeden Tag. Oder lassen Sie Ihre Muskeln bei der Gartenarbeit spielen. Das Schöne am Frühling: Mit den zunehmenden Sonnenstunden steigt auch die Laune, vor allem, wenn Sie die Sonne an sich heranlassen.

Medizin – gehen daher oft mit Schwellungen, besonders um die Augen herum, einher. Nach dem langen »Winterschlaf« des Stoffwechsels findet in der Leber ähnlich wie in der Pflanzenwelt eine Aktivierung des Wasserhaushalts statt, um den Körper für die heiße Jahreszeit vorzubereiten. Daher ist der Frühling die Zeit, in der die Leber aktiviert wird und naturgemäß die meiste Arbeit zu leisten hat.

## Die wichtigsten Leberfunktionen

- Die Leber reguliert den Eiweiß-, Fett- und Zuckerstoffwechsel und den Mineral-, Vitamin- und Hormonhaushalt.
- Sie ist auch ein wichtiger Umschlagplatz für Giftstoffe im Organismus. Die Leber entgiftet – nicht nur, wenn wir Alkohol getrunken haben, sondern auch, wenn wir mit chemischen Stoffen in Kontakt kommen, die über Haut, Nase oder Mund in unseren Körper gelangen und nicht ausgeschieden werden können. Zu diesen Stoffen gehören beispielsweise Farben und Lacke, Reinigungsmittel, Kunststoffe, Medikamente, Lebensmittelzusatzstoffe sowie Aromen und Duftstoffe.

Entgiftung, wie sie durch die Leber geschieht, ist ein Umbauprozess im Stoffwechsel – das heißt, für uns giftige Stoffe werden so umgebaut, dass ihre Endprodukte für unseren Organismus unschädlich sind. Diesen Vorgang nennt man Metabolisierung – ein Prozess, der im Frühling am stärksten

## KIRSCHSHAKE MIT ZITRONENMELISSE

500 g frische Herzkirschen oder schwarze Kirschen | 1 reife Banane | einige Blättchen Zitronenmelisse

- 1 Die Kirschen waschen und entkernen, die Banane schälen und in große Stücke zerteilen. Kirschen und Banane zusammen in den Mixer geben und fein pürieren.
- 2 Den Shake mit den Zitronenmelisseblättchen dekorieren und servieren.



## INFO

### DAS FINDEN SIE JETZT AUF DEM WOCHENMARKT

Aprikosen, Auberginen, Blattsalate, Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Erdbeeren, Fenchel, Frühlingzwiebeln, grüne Bohnen und Erbsen, Gurken, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Jostabeeren, Kirschen, Kiwis, Mangold, Maulbeeren, Melonen, Nektarinen, Paprika, Pflirsiche, Pflaumen, Radieschen, Sellerie, Spitzkohl, Stachelbeeren, Tomaten, Zucchini, Zuckerschoten. Pilze: Sommertrüffel und je nach Witterung Pfifferlinge, Bovist, Krause Glucke.

## MELONEN-HIMBEER-SCHALE

1 sehr reife Charentaismelone oder 1 Honigmelone | ½ Schälchen Heidelbeeren | 250 g reife Himbeeren | einige frische Pfefferminzblättchen

- 1 Die Melone vierteln und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch herausschneiden, in kleine Würfelchen schneiden und in eine Glasschale geben. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und zu den Melonenstückchen geben. Die Himbeeren vorsichtig waschen, sorgfältig verlesen – es sind oft einige schlechte darunter – und ebenfalls hinzufügen.
- 2 Die Pfefferminzblättchen abwaschen, eventuell klein zupfen und alle Zutaten vorsichtig miteinander vermischen.



## SOMMERFRÜHSTÜCK MIT PFIRSICH UND ERDBEEREN

250 g Erdbeeren | 1 sehr reifer Pfirsich |  
1 Maracuja (sie ist reif, wenn sie braun und  
völlig verschumpelt aussieht) | einige Blätt-  
chen frische Zitronenmelisse

- 1 Die Erdbeeren waschen, die Blättchen abzupfen, die Erdbeeren halbieren und in eine größere Schale geben.
- 2 Den Pfirsich waschen, halbieren und den Kern herauslösen. Bei einem reifen Pfirsich löst sich der Kern ganz leicht, wenn man den halbierten Pfirsich leicht um den Kern herumdreht. Die Pfirsichhälften in kleine Stückchen schneiden und zu den Erdbeeren in die Schüssel geben.

- 3 Die Maracuja aufschneiden, das Fruchtfleisch mit den kleinen Kernen mit einem Kaffeelöffel herauslösen und zusammen mit dem Saft der Frucht über die Erdbeer-Pfirsich-Mischung verteilen. Vorsichtig unterheben.
- 4 Die Zitronenmelisse waschen, klein zupfen und unter den Obstsalat geben.

### TIPP

#### BEI GROSSEM HUNGER

Wenn Sie richtig hungrig sind, können Sie zu der Melonen-Himbeer-Schale zwei Esslöffel Erdmandelflocken geben. Das schmeckt nicht nur gut, sondern hält auch länger satt.





# IM SÄURE-BASEN- GLEICHGEWICHT LEBEN

---

IHRE BASENFASTENTAGE HABEN SIE GESCHAFFT.  
NUN LIEGT ES AN IHNEN, IHREN ERFOLG SO LANGE WIE  
MÖGLICH AUFRECHTZUERHALTEN – AUCH WENN DER ALLTAG  
MANCHMAL »SAURES« BIETET.

Wie geht es Ihnen?.....	<b>110</b>
Die Tage nach Basenfasten.....	<b>112</b>
So verhindern Sie den Jo-Jo-Effekt.....	<b>118</b>



# SANFT FASTEN UND ENTLASTEN

---

Mit der Fasten-Variante ohne Hungern überflüssige Pfunde einschmelzen und aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden tun.

IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Alles Wissenswerte über **Ursachen und Symptome** bei einer **Übersäuerung**.
- **Vier Basenfastenprogramme** für **jede Jahreszeit**, kombiniert mit **Tipps** für einen **aktiven Alltag** und **effektiven Stressabbau**.
- **Alltagstaugliche Hinweise** für eine **genussreiche, basenorientierte Ernährung** und einen **gesunden Lebensstil**.



*Aktualisierte Neuauflage*

WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-3562-9



9 783833 835629



PEFC  
PEFC/04-32-0928

€12,99 [D]  
€13,40 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**