



Basenfasten – das Gesundheitserlebnis

Die Natur heilt durch Weglassen

Fasten ja, aber was bedeutet denn Basenfasten? Darum ging es in den vergangenen zwei Wochen bei den „Freunden der Naturheilkunde“ in Mutlangen. Iris Scheer, Ernährungs- und Diätberaterin aus Eschach, stellte in einem ersten Vortrag die Original-Methode nach Wacker vor. Bei einem weiteren Treffen kamen dann 16 interessierte Menschen zusammen, die von der Fachfrau nun ganz konkrete Hinweise zur praktischen Durchführung bekamen, um mit dem Basenfasten zu beginnen. Bei weiteren Treffen gab es dann wertvolle Hintergrundinformationen rund um die Ernährung, die Teilnehmer konnten Fragen stellen und ihre Erfahrungen austauschen.

Dass unsere Ernährung eine wichtige Rolle spielt um uns gesund zu erhalten, weiß heute wohl jeder. Und trotzdem sieht die Praxis ganz anders aus. Zu viel tierisches Eiweiß, zu viel Zucker, nährstoffarme Fertigprodukte, Bewegungsmangel, Hektik und Stress führen auf Dauer zur Übersäuerung des Körpers. Überschüssige Säuren werden zunächst über die „Entsorgungsorgane“ Niere, Lunge, Darm und Haut ausgeschieden. Sind diese überlastet, werden sie im Bindegewebe zwischengelagert. Die Folgen spüren zum Beispiel unsere Gelenke und unser Verdauungssystem; wir fühlen uns schlapp, Kopfweg plagt uns... – die Liste ließe sich noch lange weiterführen. Eine der ältesten naturheilkundlichen Methoden um einen belasteten oder gar kranken Organismus wieder ins Gleichgewicht zu bringen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, ist der zeitweilige Verzicht auf feste Nahrung oder die Beschränkung auf ausgewählte Nahrungsmittel.

Und hier setzt die Wacker-Methode an. Basenfasten ist der freiwillige Verzicht auf alle säurebildenden Lebensmittel über einen bestimmten Zeitraum; empfohlen werden 1 - 3 Wochen. In dieser Zeit werden Schlacken abgebaut und ausgeschieden, eine gestörte Darmflora kann sich regenerieren und der Zellstoffwechsel wird angeregt. Das führt u. a. zu mehr Vitalität und einem leistungsfähigen Immunsystem. Selbst das Hautbild verbessert sich. Nicht nur während der Kur ist es wichtig viel zu trinken und sich mindestens 30 Minuten täglich an der frischen Luft zu bewegen. Ein abendliches basisches Bad und ausreichend Schlaf unterstützen die entgiftende Wirkung zusätzlich.

Was darf nun während des Basenfastens gegessen werden? Auf dem Speiseplan stehen Obst, Gemüse und Salate der Saison, frische Kräuter, Kartoffeln, Pilze, Trockenfrüchte, Samen, Kerne, Nüsse und hochwertige Öle. Also eine ganze Menge Nahrungsmittel aus denen sich schmackhafte Mahlzeiten bereiten lassen. Als Getränke kommen nur Wasser und Kräutertee auf den Tisch. Verzichten muss man auf tierisches Eiweiß, das heißt auf Fleisch, Wurst und alle Milchprodukte, auf Getreideprodukte und Zucker. Gerade der Verzicht auf „schnelle“ Kohlenhydrate bringt ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Der Heißhunger auf Süßes wird vermieden, denn der Blutzuckerspiegel bleibt konstant.



Freundeskreis Naturheilkunde

Zum Abschluss der Fastenwoche gab Iris Scheer Tipps zur Ernährung nach dem Basenfasten. Sie machte deutlich, dass sich durch die Umstellung auf eine Vollwerternährung mit vitalstoffreichen Lebensmitteln der allseits bekannte Jojo-Effekt vermeiden lässt. Langfristige Erfolge sind nur durch eine konsequente Umsetzung der vorgestellten Grundregeln zu erreichen.

Das Basenfasten ist eine sehr viel mildere Form des Heilfastens. Teilnehmen kann praktisch Jeder. Einschränkungen gibt es für Diabetiker, Schwangere oder Stillende. Auch Berufstätige stehen die Zeit in der Regel ohne Probleme durch. Vielleicht war der Kurs für den einen oder anderen Teilnehmer auch ein guter Einstieg seine Ernährungsgewohnheiten umzustellen und damit einen verantwortungsvollen Beitrag für seine Gesundheit zu leisten.