
Basenfasten

leicht gemacht

ein Leitfaden für eine Woche Basenfasten
ein Erfahrungsbericht mit leckeren Rezepten
von Eva Paasch



WARUM BASENFASTEN?

Eines Vorweg – diese ist keine Diät! Ich halte nichts davon, für eine vorgegebene Zeit speziell zu Essen um abzunehmen und dann zu erwarten, dass das Gewicht bleibt, so bald man wieder normal isst. Damit hat Basenfasten nichts zu tun. Vielleicht ist abnehmen ein Nebeneffekt, ich ernähre mich auch sonst sehr gesund und bewusst und habe dahingehend keinen Unterschied gemerkt.

Basenfasten ist eine Art *reset* für den Körper. So gesund wir meinen zu Essen, so säurehaltig ist unsere Nahrung (und Flüssigkeiten wie Kaffee oder Alkohol) aber oft, ohne dass wir es wissen. Ist der Körper übersäuert, fällt es ihm schwerer Mineralien aus der Nahrung zu filtern. Beispielsweise sammelt sich Säure in unserem Bindegewebe an – diese Depots werden während der Fastenzeit geleert und das Hautbild dadurch verbessert. Der gesamte Stoffwechsel wird positiv beeinflusst.

Gönnen wir uns folglich ein bis zwei Mal pro Jahr eine Woche Basenfasten, trägt dies auch den Rest des Jahres zu einem gesünderen Lebensstil bei da automatisch mehr von dem was wir zu uns nehmen, verwertet werden kann und wir entlasten deutlich unseren Körper.

„Die Theorie: Durch eiweißreiche (tierische) Lebensmittel und Getreide entstehen im Körper Säuren. Werden es zu viele, können sie nicht mehr über Nieren und Darm ausgeschieden werden, sondern die Basen übernehmen deren Neutralisierung. Sind die schnell im Blut verfügbaren Mineralien aufgebraucht, greift der Organismus auf basisch wirkendes Kalzium, Magnesium und Kalzium aus Muskeln, Knochen und Zähnen zurück. Die Folge sind Krämpfe, Osteoporose, Karies, Herzrhythmusstörungen, Allergien, Gicht oder Neurodermitis. Das Säure-Basen-Gleichgewicht soll durch Basenfasten wiederhergestellt werden, durch den weitestgehenden Verzicht auf Säuren und die vermehrte Einnahme von Basen. Fasten im Sinne von Hungern muss man beim Basenfasten nicht, aber sehr darauf achten, was man isst.“

BASISCHE UND SÄUREHALTIGE LEBENSMITTEL

Basische Lebensmittel	Säurehaltige Lebensmittel
Fast alle Sorten von Salaten und Gemüse, auch Kartoffeln und Süßkartoffeln, Kräuter, Keimlinge und Pilze (Ausnahmen z.B. Artischocken und Knospen wie beispielsweise Rosenkohl) Samen und Kerne (Mandeln, Walnüsse, Pistazien, Zedernnüsse, Macadamianüsse) sowie schwefelfreie Trockenfrüchte, alle kaltgepressten Öle	Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte, Ei alle Getreidearten und Getreideprodukte wie Nudeln, Brot und alle Sorten von Gebäck, Zucker und alle Süßigkeiten, einige Nüsse Hülsenfrüchte, Kaffee, Espresso, Schwarztee, grüner Tee, weißer Tee, Früchtetee Limonaden, Energy Drinks, Cola, Alkohol



* Im Zuge meiner Recherche habe ich gelesen, dass man Spargel vermeiden soll – meiner Kur hat es jedoch persönlich nicht geschadet

MEINE ERFAHRUNGEN UND WAS DICH ERWARTET

Während ich dies Schreibe, habe ich gerade meine letzte Basenfasten Kur beendet und habe heute meinen ersten Kaffee nach längerer Pause genossen.

Zugegebenermaßen hatte ich mehrere (gescheiterte) Anläufe was das Thema Basenfasten betrifft – und da ich aus meinen Fehlern lernte und immer wieder nach dem Hintergrund und Rezepten gefragt wurde, entstand die Idee dieses kleinen Ratgebers.

Bei meinem ersten Versuch bin ich sehr blauäugig an das Thema - nur noch Obst und Gemüse! Klingt super, das steht sowieso jeden Tag auf meinem Speiseplan. Also entschied ich mich spontan, einfach anzufangen. Und dachte nach Tag 1 ich sterbe vor Hunger und habe mich so unwohl gefühlt, dass ich abbrechen musste. Ähnlich lief Versuch Nummer zwei. Das ich auch Nüsse, Samen und Saaten essen darf, habe ich erst zu spät beachtet – und dies sind echte Lebensretter! Auch Kartoffeln und Süßkartoffeln gehören auf den täglichen Speiseplan. Hungern gehört wirklich nicht dazu, dafür treten oftmals noch genug andere Probleme wie Kopf – und Gliederschmerzen auf. Dies war auch der Grund warum meinen dritten Versuch schief lief – ich legte die Woche auf eine intensive Arbeitswoche, da ich dachte, das lenkt mich ab. Kurzum – ich war total überfordert, hatte eine Woche Kopfweg und war müde und irgendwann innerlich so schwach, dass ich vorzeitig beendete. Ich hatte das ganze in der Tat unterschätzt und nun gelernt, wie wichtig es ist, Basentees und stilles Wasser ergänzend zu trinken, um die Säure besser auszuleiten. Täglich trank ich nun diverse Basentees (nicht in jeden sind die gleichen Kräuter drin und so hatte ich verschiedene Geschmäcker) und vor allem grünen Hafer Tee. Schmerzen hatte ich dennoch aber ich wusste, die gehen vorüber.

Diesmal fing ich mit drei einleitenden Tagen an: kein Kaffee, Alkohol oder Zucker drei Tage vorher mit der Hoffnung, dass die Kopfschmerzen nicht so heftig würden und habe bereits in diesen drei Tagen eher basisch gegessen. Und siehe da, ich bekam Kopfweg – aber längst nicht so schlimme wie beim letzten Mal.

Die „Gliederschmerzen“ gehören leider auch ein paar Tage dazu. Meine gingen ausgehend vom unteren Rücken über die Beine bis teils in die Füße, Vorbeugen waren extrem unangenehm und die Dehnbarkeit in den ersten Tagen eher eingeschränkt. Dies ist Erschreckend, da ich der Meinung war,

dass ich generell sehr gesund esse! Auch wenn ich ein paar Tage litt, zeigte es mir doch, wie wichtig das ist was ich tue. Wäre ich basisch ausgeglichen, hätte ich sicherlich nicht so viele Nebenwirkungen gespürt.

Auch wenn es kein direktes Fasten ist, da du ja essen darfst, rate ich dir dennoch, dir eine ruhige Woche zu suchen oder gar Urlaub zu nehmen. Ich war ruhig und die ersten Tage müde und schlapp und sehr in mich gekehrt. Ich glaube nun da wir keinen Freizeitstress haben und viele von daheim arbeiten, ist eine tolle Gelegenheit diese Phase zu nutzen und eine Kur zu machen. Auch die Jahreszeit des Frühlings steht für Entgiftung, es gibt bereits viel tolles Obst und Gemüse auf dem Markt und ist damit eine ideale Jahreszeit.

Achte bitte besonders auf die Kost die du kaufst – am besten Bio und vom frisch vom Wochenmarkt. Tiefkühlgemüse und Co wird nicht empfohlen.

Es kann passieren, dass sich dein Stuhlgang durch die Ernährungsumstellung ändert. Dies ist ganz normal wie ich finde und sollte sich nach einigen Tagen oder spätestens nach Ende des Basenfastens geben.

Fazit: gönne dir qualitative Nahrungsmittel und eine ruhige Zeit. Fange am besten mit drei Einstiegstagen an und erwarte eventuell die ersten 2 bis 5 Tage leichtes Unwohlsein und Kraftlosigkeit. Ich hatte anfangs etwas Hunger – dies wurde jedoch jeden Tag der Kur besser und am Ende fühlte ich mich gut und hätte noch weiter machen können. Ich schlage dir eine reine basische Ernährung von 5 bis maximal 10 Tagen vor und danach hatte ich eine kurze Phase in der ich weiterhin zwei Gerichte pro Tag basisch aß und ein normales Essen genoss und mir endlich wieder einen Kaffee gönnte.

Ich habe mir vorgenommen, nun einen Tag pro Woche basisch zu essen. Ich erhoffe mir davon, es dem Körper leichter zu machen und erst gar nicht so sauer zu werden.

Am Ende fühlte ich mich super. Zum einen, weil ich meinen vierten Versuch endlich bis zum Ende durchführen konnte und zum anderen fühlte ich mich wohl, meine Gesichtshaut wurde reiner und mein ganzer Körper fühlte sich weicher an. Auf meinen ersten Teller Nudeln habe ich mich aber dennoch sehr gefreut!

VORBEREITUNGSPHASE

Basenfasten ist oftmals intensiver als man denkt, daher rate ich aus eigener Erfahrung zu etwa drei Einstiegstagen – vor allem wenn du regelmäßig Kaffee oder Alkohol trinkst. Du kannst diese Tage nutzen, um mit den ersten basischen Rezepten zu experimentieren und deinen Einkauf so zu planen, dass du für die kommende Woche ausreichen gute und leckere Obst und Gemüsesorten vorrätig hast. Da ich mich körperlich viel bewege und nicht komplett auf Hülsenfrüchte und Co verzichten wollte, hatte ich mir in dieser Zeit ein paar Dinge bei Wacker¹ bestellt. Dort gibt es Leckereien wie Sonnenblumkräcker und Aufstriche und Dips aus gekeimten Kichererbsen oder Linsen und Co – extra Tipp: gekeimte Dinge darfst du essen! Ich persönlich vertrug aber die selbst gekeimten Kichererbsen gar nicht- die Mousse von Wacker allerdings super. Dort gibt es beispielsweise auch gekeimtes Buchweizenmehl – ideal für Pfannekuchen, wenn es mal reichhaltiger sein soll.

Plane in dieser Vorbereitungsphase gern ein paar Gerichte und schaue, dass du auch Snacks wie Datteln und Mandeln für die Gelüste zwischendurch im Haus hast. Ich machte mir auch derzeit gern einen Smoothie für Zwischendurch.



Immun Power Smoothie

2 Karotten

1 Orange

1 Apfel

Ein großes Stück Ingwer

Stilles Wasser

Alles mixen und genießen!

¹ <https://bleibwacker.com/>

TAGESIDEEN

Frühstück: Basenfasten ist ein Augenschmaus. Zum Frühstück kannst du alles Obst genießen, was du möchtest und der Kreativität freien Lauf lassen. Erlaubt ist ungesüßte Mandelmilch mit basischem gekeimtem Müsli aus dem Onlineshop oder Erdmandelflocken mit frischem Obst. Auch lecker sind Pudding aus püriertem Obst mit Hanf-, Flohsamen und Chia. Am besten über Nacht quellen lassen und am nächsten Tag genießen. Ich esse gern süßes Obst und habe mich mit Ananas, Mango, Heidelbeeren, Himbeeren und Erdbeeren sowie Orangen und Bananen ausgetobt. Am Idealsten ist natürlich saisonales und lokales Obst und Gemüse aber letztendlich muss es dir schmecken!

Mittagessen: mittags habe ich meist Salate gegessen. Auch hier sollen meine Rezepte nur Anregungen sein. Ich selbst koche ungern direkt nach Rezept, sondern kaufe ein, was mich anlacht und lasse mich dann täglich davon inspirieren, was im Kühlschrank ist. Generell habe ich alle Essen mindestens zweimal gegessen – da beispielsweise eine Packung Spinat oder Salat zu viel wäre für ein Gericht. Auch super ist, wenn du dir Kresse oder Radieschen Sprossen vorziehst oder Alfalfa und Co – mittlerweile gibt es bei Alnatura und Co die tollsten Gläser mit denen es ganz einfach geht! Somit erhältst du nochmal eine extra Portion Vitamine! Auch toll als Frühstück oder Mittagessen sind Pfannkuchen aus gekeimten Buchweizen mit Obst oder Avocado für die herzhafte Variante.

Abendessen: abends esse ich persönlich gern leicht und liebe Suppen. Kombiniert mit (Süß-)Kartoffeln sättigen sie auch sehr gut. Ein paar Ideen kommen gleich bei den Rezepten. Auch hier kannst du frei Wählen und dich an deinem eigenen Geschmack orientieren. Normalerweise esse ich gern würzig und scharf aber in dieser Kur habe ich bewusst wenig gewürzt und oftmals nur Salz und Pfeffer verwendet. Lass deinen Körper entscheiden, was er gerade braucht!

Und als Idee für alle Mahlzeiten: nimm sie ganz bewusst und ohne Ablenkung ein! Wie oft reden wir beim Essen oder schauen Fernsehen. Nimm dir diese besondere Woche, deine ganze Aufmerksamkeit der Nahrung zu widmen und entdecke die Geschmacksvielfalt des bewussten Essens. Vielleicht magst du vorher noch eine Dankbarkeitsmeditation machen oder wie im Ayurveda angedacht (wenn möglich) jeden Bissen 35 Mal kauen.

REZEPTIDEEN

FRÜHSTÜCKSIDEEN

Hier sprechen die Bilder für sich. Tobe dich aus und erfreue dich an deinen Kreationen!



Himbeeren
Heidelbeeren
Erdmandel-
flocken
(auch
manchmal als
Chufamüsli
bezeichnet)
Mandelmilch



Himbeeren

Banane

Erdmandelflocken

Kokosflocken

Mandelmilch



Kiwi

Banane

Basisches gekeimtes Müsli

Immun Power Smoothie



Mango
Basisches gekeimtes Müsli
Mandelmilch



Apfel

Banane

Erdmandelflocken

Mandelmilch



Fürs Wochenende: Buchweizen Pfannkuchen

Einfach gekeimtes Buchweizenmehl mit Mandelmilch und Gewürzen verrühren (Salz und Pfeffer - gerade bei der süßen Variante habe ich auch gern viel Zimt verwendet)

Für zwei Pfannekuchen reichen 100 Gramm Mehl und 150 ml Mandelmilch

Dazu gern mit in der Pfanne warm gemacht hier die Varianten mit Pflaumen und Banane – auch toll je nach Saison mit Mirabellen

Zum Schluss noch Kokosflocken, Zimt oder Dattelsirup drauf und genießen!



Und hier zum Abschluss noch die herzhaftere Variante - auch toll als Mittagessen:

Avocado

Sprossen

Zitrone

Linsenmousse

(leider ist mir hier der Pfannkuchen in der Pfanne zerfallen – tut dem Geschmack aber nichts)





Und wer Mousse übrighat, lässt es sich gern auch mal Zwischendurch zu den Kräckern schmecken!

Auch toll mit Rohkost wie Staudensellerie, Paprika und Karotten



Kartoffel

Lauch

Paprika

Kartoffeln kochen und Lauch und Paprika in der Pfanne anbraten und nach Belieben würzen



Kartoffel

Grünkohl

Schnittlauch

Walnüsse

Kartoffeln vom Vortag erwärmen und Grünkohl in der Pfanne kurz anbraten und würzen und beliebig garnieren



Babyblattspinat

Grüner Spargel

Granatapfelkerne

Spinat waschen und dabei Spargel kurz köcheln lassen (nochmal der Hinweis: bei manchen Listen gilt Spargel als Säurehaltig – bitte beachten!)

Gern mit Olivenöl, Zitrone, Salz und Pfeffer würzen und beliebig mit Sprossen aufpeppen



Feldsalat

Tomate

Karotte

1/3 Gurke

Geröstete Kernmischung

Alfalfa Sprossen

Dressing aus Olivenöl, Zitrone und Petersilie

Sehr Wichtig:
viel trinken,
mindestens 2-3
Liter pro Tag um
die Säure
auszuleiten!



Hier nochmal dasselbe mit Variation:
Dazu noch Kracker und Mousse und die restlichen
Granatapfel – und Sonnenblumenkerne
Dazu Basen Tee und Smoothie



Gemüsewok
Gartenkräuter
Wirsing
Karotten
Paprika
Staudensellerie

Was immer dir einfällt an Gemüse und nach
Belieben gewürzt (ich liebe süß scharf – hier mit
chinesischem fünf Elemente Gewürz, Chilliflocken
und Dattelsirup)



Kartoffelsalat basisch

Kartoffel

Karotte

Paprika Gurke

Sprossen

Schnittlauch

Zitrone-, Olivenöl-, Petersiliendressing



Und dazu zur Feier des Tages eine Himbeerschorle
mit Minze (auch immer toll, frisch gepresster
Orangensaft)



Pak Choi

Zitronengras

Bio Gemüsebrühwürfel oder Miso

Frische Petersilie

(bei mir ergaben 2 Pak Choi und zwei Stile Gras
auch zwei Portionen, allerdings von allen Suppen
die am wenigsten sättigende)



Geheimtipp - da viel besser als erwartet:

Die Reste Wirsing (etwa 8 Blätter)

Eine Süßkartoffel

Kochen, würzen und pürieren und mit Kernen und
Olivenöl garnieren, ergab auch zwei Portionen





Eintopf
Süßkartoffel
Kleiner Hokkaido
Pastinaken
Orangensaft



Gemüseallerlei
Diesmal mit dabei:
Kartoffel
Karotten
Staudensellerie...

...Apfel

Kürbis

Pastinaken

Saft einer Orange

Kräuter

Wie immer alles kochen und würzen und am Ende pürieren. Die Menge war viel zu viel (siehe Bild) und ergab bestimmt 5 Portionen. Ich aß dies drei Abende und hab den Rest eingefroren – auch so mal lecker!



ZUM SCHLUSS

Ich hoffe, du hast ein paar Inspirationen gefunden und nun Lust, Basenfasten einmal auszuprobieren. Im Internet und ich Büchern findest du zahlreiche weitere Ideen und Rezepte. Diese hier sind spontan in der letzten Woche entstanden und da ich gerne koche, wollte ich sie mit euch teilen. Ich übernehme keinerlei Gewähr über meine Aussagen – dies sind alles Dinge wie ich persönlich sie verstehe und gegenwärtig erlebt habe.

Die Rezepte spiegeln Ideen der letzten Wochen dar – es gibt zahlreiche anderer Ideen! Es lohnt sich immer, kreativ zu denken und Neues auszuprobieren.

Solltest du Bedenken haben, spreche dir Kur auch gerne vorher nochmal mit deinem Arzt durch.

Und das Wichtigste: du kannst jederzeit aufhören, sollte es dir nicht gut gehen! Denk daran, du machst es für dich und deine Gesundheit!

Solltest du Basenfasten nun einmal ausprobieren, würde ich mich freuen, wenn du deine Erfahrungen mit mir teilst.

Ganz liebe Grüße

Eva Paasch

Ich bin Eva, Yogalehrerin aus vollem Herzen. Mein Ansatz ist qualifizierter und persönlicher Unterricht abgestimmt auf die jeweiligen Bedürfnisse meiner Klasse oder meines Schülers. Mir ist wichtig, mich stetig weiter zu entwickeln und dazu zu lernen. Obwohl ich gerne mein Wissen weitergebe, sehe ich mich auch selbst als Schüler, der nie auslernt - und gerade das finde ich wundervoll.

Ich habe eine 200 Stunden Yoga Alliance zertifizierte Hatha Yoga Ausbildung in Spanien auf Teneriffa bei Gayatri Yoga gemacht, 200 Stunden Yin Yoga Ausbildung in München bei Helga Baumgartner beendet und 300 Stunden Yoga Alliance zertifizierte Fortbildungen bei Balance Yoga in Frankfurt. Neben zahlreichen anderen Fortbildungen (siehe Qualifikationen) habe ich damit mehr als 800 Stunden an Aus- und Fortbildungen absolviert. Nicht eingerechnet die vielen Workshops die ich besuchte. Neben Hatha und Yin praktiziere ich selbst Ashtanga und habe mein Interessengebiet sehr auf dem Yoga therapeutischen Aspekt - daher arbeite ich sehr gern individuell in Einzelcoachings.

Bevor ich mein Leben dem Yoga verschrieb, studierte ich zunächst Romanistik, Philosophie und historische Ethnologie und zog direkt nach meinem Abschluss als M.A. für ein paar Jahre nach Spanien.

Wieder in Deutschland fand ich dank meiner Spanisch- und Portugiesisch Kenntnisse eine Anstellung in der Repräsentanz einer brasilianischen Bank wo ich weitere vier Jahre arbeitete. Langsam merkte ich, dass dies nicht der Weg ist, dem ich mein Leben widmen möchte und so zog ich in die Welt und bereiste Teile Südamerikas und Asiens - auch nachzulesen in meinem Travelling Yogini Blog. Ich ging in Yogaklassen in den verschiedensten Ländern und Kontinenten und kann nun sagen, dass es egal ist, wo auf der Welt du Yoga praktizierst - es ist immer wie "nach Hause kommen" - egal wo du bist. Yoga verbindet und schafft diesen Raum der Ruhe für einen selbst. Daher kam die Idee zu One World Yoga - mein Yogastudio in Frankfurt am Main. One World Yoga soll es dir ermöglichen, nach Hause zu dir selbst zu kommen und einen Raum der Ruhe für dich zu schaffen.

Mittlerweile biete ich neben Bildungsurlauben zum Thema Yoga und Mediation (anerkannt vom hessischen Ministerium für Soziales und Integration) auch Feelgood Coachings an. Falls du mehr wissen willst, schaue auf meiner Website www.oneworldyoga.de vorbei!

Dort findest du auch Videos zum Mitmachen. Um den Entgiftungsprozess zu unterstützen, ist vor allem die Yin Yoga Sequenz für die Niere und Leber (Elemente Holz und Wasser) gut geeignet. Weitere Videos folgen in Kürze. Du willst nichts verpassen? Dann abonniere am besten gleich meinen One World Yoga YouTube Kanal oder folge mir auf Instagram unter Eva_Paasch

