



farmgoodies
So entsteht das Gute

GASTBEITRAG ZUM BASENFASTEN

Erstellt am 10.02.2021

von Gesundheitsberaterin und
Fastenleiterin Anja Schirm / *Simply Basic
Gesundheit*

Fasten ist ein alter Brauch. Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele. Der Körper befreit sich von alten Schlacken und Giftstoffen, die wir durch unsere Lebensweise und Ernährung angesammelt haben. Beim Basenfasten verzichtet man nicht auf Nahrung. Es ist eine sehr gute Alternative zum klassischen Heilfasten ☺.



Was passiert beim Basenfasten?

Der Stoffwechsel wird für einen gewissen Zeitraum entlastet. Durch eine Ernährung, die auf basischen Nahrungsmitteln basiert und der Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel, werden Schlacken und Säuren im Organismus mobilisiert und vom Körper ausgeschieden. Dadurch kann sich der Körper regenerieren und wieder neue Energie tanken.

Was sind basische Lebensmittel?

Dazu zählen Lebensmittel, die die Basenbildung im Körper aktivieren oder dem Körper basische Mineralstoffe liefern. Sie werden daher auch als "basenbildend" bezeichnet. Wenn nach der Verdauung und dem Abbau eines Lebensmittels mehr basische als saure Produkte übrigbleiben, handelt es sich um ein basisches Lebensmittel.

Auch Zitronen liefern neben der Fruchtsäure basische Mineralstoffe wie Magnesium und Kalium - daher sind Zitronen "basenbildend". Unter die Kategorie basische Lebensmittel fallen viele Gemüse- und Obstsorten, Kräuter, Pilze, Sprossen und Keime.

Basisches Obst:

- Apfel, Ananas, Birnen, Bananen, Erdbeeren, Kiwi, Mango, Pfirsich, Weintrauben, Zitrone

Basisches Gemüse:

- Artischocken, Blattsalate, Gurken, Kartoffeln, Karotten, Kohlrabi, Paprika, Rote Rüben, Spinat, Süßkartoffel, Tomaten

Basische Pilze:

- Eierschwammerl, Shiitake, Champignons, Steinpilz

Basische Kräuter und Gewürze:

- Bockshornklee, Muskatnuss, Dill, Pfeffer, Pfefferminze, Salbei, Schnittlauch, Koriander

Basische Getränke:

- Wasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee, Wasser mit Zitronensaft oder Apfelessig, Gemüsesäfte ohne Zuckerzusatz, Smoothies ohne Milch oder Zucker

Was sind säurebildende Lebensmittel?

Säure bzw. säurebildende Lebensmittel sollen bei der basischen Ernährung größtenteils gemieden werden. Sie beeinflussen den Säure-Basen-Haushalt im Körper negativ.

- Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Eier, Süßigkeiten und Getreide

Ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt

Wer ausgewogen und gesund isst, hat einen guten Säure-Basen-Haushalt. Mit vielen frischen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen kann das gelingen. Vermeiden sollte man zu viel Fleisch, Käse, Kaffee, Alkohol, verarbeitete Lebensmittel (Fast Food) und Zucker. Denn dann könnte es zu einer "Übersäuerung" kommen.

Kaltgepresste pflanzliche Öle

reagieren im Stoffwechsel neutral, deshalb eignen sie sich zum Basenfasten bzw. zu einer basischen Ernährung. Immer auf eine gute Qualität achten!

Raffinierte und gehärtete Öle sollte man nicht verwenden, da beim Erhitzen Transfettsäuren entstehen, die mit erhöhtem Cholesterinwert, Arteriosklerose, Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen in Verbindung gebracht werden

Basische Rezepte von Anja Schirm - Simply Basic "Meine basische Küche"

Gesundheitsberatung und Fastenleitung, Anja Schirm, D-94513 Schönberg im Bayrischen Wald

Anja Schirm auf Facebook folgen >>

Anja Schirm auf Instagram >>

Anja bietet Fastenbegleitung für verschiedene Fastenarten, Hilfe und Unterstützung mit individueller Beratung, um eine Fastenkur als Einstieg in eine neue gesündere Ernährungsweise alltagstauglich umzusetzen.



Salat der Saison mit gekeimten Buchweizen und Mandel-Zitronen-Dressing

Zutaten:

60g gekeimten Bio-Buchweizen, 200 ml Wasser, 2 Handvoll grüner Salat nach Saison, 2 EL Mandelmus, Saft aus 1/2 Zitrone, 2 EL **Apfelessig**, 4 EL Wasser, 3-4 Zweige frischer Thymian, 2 EL **Bio-Leinöl**, Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Den Buchweizen im Wasser bissfest kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen. Salat putzen. Für das Dressing die restlichen Zutaten im Mixer pürieren und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit dem Salat vermengen und mit dem gekochten Buchweizen anrichten.

Smoothie - ACE Klassiker

Zutaten:

1 Apfel, 1 Orange, 1 mittelgroße

Karotte, Saft aus 1/2 Zitrone, 1 EL **Bio-Leinöl**, 125 ml Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer geben und cremig pürieren. Je nach Konsistenz evtl. noch etwas Wasser zugeben.



2026 © All Rights Reserved