

MARGOT HELLMISS  
**BASEN**  
**FASTEN**  
FÜRS WOCHENENDE

südwest

Vorwort .....	4
<b>Theorie: Basenfasten – sanft und effektiv .....</b>	<b>6</b>
<b>Säuren und Basen in der Balance halten .....</b>	<b>8</b>
• Allzu sauer macht nicht lustig .....	8
• Das richtige Innenklima .....	14
• Basisches Essen .....	20
<b>Wie Basenfasten funktioniert .....</b>	<b>28</b>
• Eine rein basische Speisekarte .....	28
• Fasten heißt auch Ballast abwerfen .....	40
<b>Rein basische Lebensmittel .....</b>	<b>44</b>
<b>Praxis: Der Fahrplan für Ihr Wohlfühl-Wochenende .....</b>	<b>48</b>
<b>So gelingt's .....</b>	<b>50</b>
• Die besten Tipps für erfolgreiches Basenfasten .....	52
• Was das Basenfasten unterstützt .....	55
<b>Ein Frühlings-Wochenende .....</b>	<b>61</b>
Basenfasten, wenn die Natur erwacht .....	61
• Fahrplan Wohlfühl-Wochenende 1 .....	62
• Einkaufsliste basischer Lebensmittel .....	64
• Rezepte, Wellness- und Fitnesstipps für Samstag .....	66
• Rezepte, Wellness- und Fitnesstipps für Sonntag .....	70

<b>Ein Sommer-Wochenende .....</b>	<b>75</b>
Basenfasten in der warmen Jahreszeit .....	75
• Fahrplan Wohlfühl-Wochenende 2 .....	76
• Einkaufsliste basischer Lebensmittel .....	78
• Rezepte, Wellness- und Fitnesstipps für Samstag .....	80
• Rezepte, Wellness- und Fitnesstipps für Sonntag .....	84
<b>Ein Herbst-Wochenende .....</b>	<b>89</b>
Basenfasten, wenn die Ernte eingebracht ist .....	89
• Fahrplan Wohlfühl-Wochenende 3 .....	90
• Einkaufsliste basischer Lebensmittel .....	92
• Rezepte, Wellness- und Fitnesstipps für Samstag .....	94
• Rezepte, Wellness- und Fitnesstipps für Sonntag .....	98
<b>Ein Winter-Wochenende .....</b>	<b>103</b>
Basenfasten an kühlen Tagen .....	103
• Fahrplan Wohlfühl-Wochenende 4 .....	104
• Einkaufsliste basischer Lebensmittel .....	106
• Rezepte, Wellness- und Fitnesstipps für Samstag .....	108
• Rezepte, Wellness- und Fitnesstipps für Sonntag .....	112
<b>Und wie geht's weiter nach dem Basenwochenende? ...</b>	<b>118</b>
• Die basenfreundliche Ernährung für alle Tage .....	119
• Die 80:20-Regel .....	120
• Wie kombinieren? .....	121
• Brot, ein ganz besonderer Stoff .....	123
• Getränke .....	124
• Stress vermeiden .....	125
Register/Rezeptverzeichnis .....	126
Impressum .....	128

# Vorwort

Herzlichen Glückwunsch: Auf Sie wartet ein herrlich entspannendes Wochenende! „Wellness in den eigenen vier Wänden, Gesundheit tanken und zu sich selber finden“, ist das Motto. Und nebenbei bis zu zwei Kilo Gewicht loswerden. Natürlich ohne auf den Spaß am Essen verzichten zu müssen. Im Gegenteil: Sie werden Gefallen an einer speziellen Ernährungsform finden, die mit ausgewählten Gemüsen, Salaten, Früchten, Beeren und vielen leckeren Sachen dafür sorgt, dass weniger aggressive Säuren in Ihrem Organismus aufkommen, als das üblicherweise der Fall ist. Solche Lebensmittel werden basisch verstoffwechselt, was ungesunden Übersäuerungen entgegenwirkt und für ein mildes Innenklima im Körper sorgt. Wer den Dreh einmal heraus hat, was man bei dieser besonderen Ernährungsweise zu sich nehmen darf und was nicht, kann sich später auch im Alltag mehr Gesundheit auf den Teller laden.

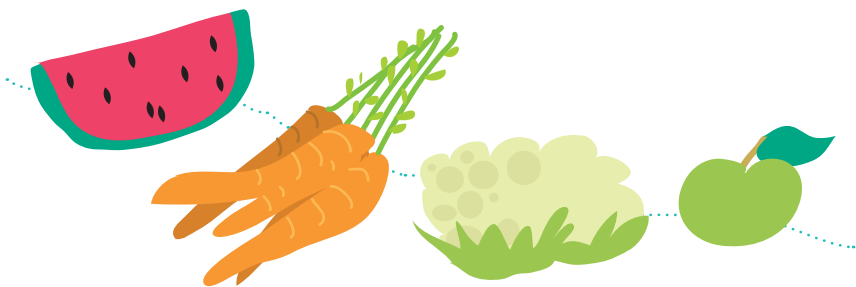
Nicht zuletzt soll Ihr Erholungswochenende auch eine schonende und sanfte Fasteneinheit sein. Das heißt, es werden der Figur zuliebe etwas weniger Kalorien als sonst aufgenommen, und es wird auch einiges getan, was während einer längeren Kur sehr viel mehr Raum einnehmen würde. Die Entgiftungsorgane und der Fettabbau werden stimuliert, um im Organismus wieder „Klarschiff“ zu machen. Vor allem die Verdauung wird durch die extra leichten Fastenspeisen wohltuend entlastet. Das verbessert Ihr Befinden



und Ihr Aussehen und bringt Sie rundherum in Form. „Ballast abwerfen“ ist das Thema, was dann immer auch eine seelische Komponente hat. Neben dem Körper werden auf wundersame Weise auch die Gedankenwelt und das Gefühlsleben spürbar erleichtert, wenn man sich einige Tage dem Basenfasten widmet. Körper und Geist sind eben eine Einheit, und gerade Übersäuerungen können die Stimmung arg vergiften, einen im Wortsinn „sauer“ werden lassen.

Probieren Sie einfach einmal aus, wie das Basenfasten funktioniert. Sie werden angenehm überrascht sein!

Wenn Sie sich dafür begeistern können – im Praxisteil des Buchs finden Sie vier ausgearbeitete Wochenendprogramme – eines für jede Jahreszeit.



## Basenfasten - sanft und effektiv



Die Säure-Basen-Lehre beweist auf wissenschaftlicher Grundlage, warum mehr pflanzliche Lebensmittel in der täglichen Ernährung so wichtig sind. Und sie zeigt auch auf, warum bei einem ständigen Zuviel an Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs einige reine Obst- und Gemüsetage das Befinden so außerordentlich verbessern können. Denn dies hängt vom Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen in unserem Organismus ab.





## *Säuren und Basen in der Balance halten*

Vielen ist bekannt, dass Übersäuerung ein Gesundheitsrisiko darstellt. Deshalb folgt hier für alle, die fit bleiben und sich in ihrer eigenen Haut wohler fühlen wollen, ein genauerer Blick auf die Ursachen des innerlichen Sauerwerdens und wie man sich davor schützen kann.

### **Allzu sauer macht nicht lustig**

In jeder Sekunde vollziehen sich innerhalb unseres Organismus, in Magen, Darm, Leber, Niere, Lunge und den Billionen Körperzellen unzählige Umwandlungsprozesse: Zuckermoleküle werden in Energie umgewandelt, Nahrungseiweiß wird in körpereigenes Eiweiß transformiert, Leberenzyme entschärfen Giftstoffe, und tausenderlei andere Umwandlungsvorgänge bilden zusammen genommen das, was man den „Stoffwechsel“ nennt. Innerhalb dieses Wechsels von Stoffen fallen beträchtliche Mengen von Säuren an. Das ist ganz normal und nicht als negativ zu bewerten. Beispielsweise entsteht in unseren Körperzellen Kohlensäure. Werden dort bei der Energiegewinnung Kohlenhydrate wie Zucker „verbrannt“, bildet sich Kohlendioxid, das dann – an Wasser gebunden – Kohlensäure ergibt. Sie wird mit dem Blut abtransportiert, um anschließend von der Lunge abgeatmet zu werden.

Bei der Verstoffwechslung von Eiweiß wiederum entsteht zwangsläufig Harnsäure, die über die Nieren ausgeschieden werden



muss. Auch das ständig im Körper vorhandene absterbende Zellmaterial führt zur Bildung von Harnsäure.

Der Magen etwa produziert Salzsäure zur Zersetzung des Nahrungsbreis. Und auch im Darm werden bei der Verdauung zahllose Säuren freigesetzt, die neutralisiert oder ausgeschieden werden müssen.

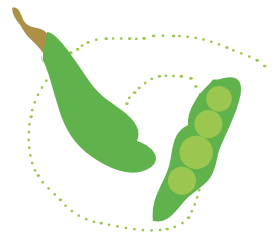
Genau genommen gibt es überhaupt keine Nahrungsverwertung, ohne dass dabei Säuren produziert werden. Forschungen von Feodor Lynen vom Max-Planck-Institut erbrachten, dass jede der nötigen Umwandlungen von Fett, Eiweiß oder Kohlenhydraten im Organismus über das Zwischenprodukt Essigsäure geleitet wird. Bei besonders fettreicher Ernährung können so mehrere Hundert Gramm Essigsäure pro Tag im Körper aufkommen.

### **Wie wir „versauern“**

Die in den unterschiedlichen Bereichen des Körpers und des Stoffwechsels entstehenden Säuren werden erst dann zum Problem, wenn es zu viele sind. Wenn der Säureüberschuss sozusagen aus dem Ruder läuft, ist die Gesundheit gefährdet. Gründe dafür gibt es viele, etwa Funktionsstörungen eines Entgiftungsorgans (Niere, Leber, Darm, Lunge, Haut), bei denen die Säuren nicht mehr unschädlich gemacht oder aus dem Körper abtransportiert werden können. Auch chronisches Sodbrennen oder Refluxkrankheiten des Magens gehören dazu. In so einem Fall wird meistens ärztliche Hilfe benötigt, und als begleitende Maßnahme oder zur Vorbeu-

gung kommt die Empfehlung einer Ernährungsumstellung zum Einsatz. Allerdings gibt es auch viele Säureprobleme, die wir ohne Weiteres direkt beeinflussen können:

- Bei zu großen Anstrengungen, bei denen uns „die Luft wegbleibt“, wird infolge des Sauerstoffmangels Milchsäure in den Muskelzellen gebildet, die anschließend von der Leber verarbeitet werden muss. Da hilft ein besserer Trainingsplan.
- Bei Bewegungsmangel wiederum stauen sich ausscheidungspflichtige Säuren in Haut, Bindegewebe und Muskulatur.
- Rauchen belastet den Organismus bekanntlich auf vielfältige Weise. Dazu zählt auch eine Erhöhung der Säurebelastung durch die Nikotinsäure.
- Stress, Wut und Angst erzeugen eine saure Stoffwechsellage, weil es zu einer Überreizung des Sympathikus-Nervs im vegetativen Nervensystem kommt. Diese erhöht Körpertemperatur, Blutdruck und Blutzucker, stellt Gefäße eng und erzeugt auf Dauer vielfältige Störungen, die Übersäuerungen begünstigen.
- Und sehr großen Einfluss auf den Säurespiegel im Organismus übt selbstverständlich auch die Ernährungsweise aus: Zu viel Eiweiß, Hülsenfrüchte, Süßigkeiten oder Alkohol erhöhen die Säurebildung genauso wie überreichliches und zu hastiges Essen.



## Krank durch Säuren

Wird der Organismus auf Dauer zu sauer, kann das – neben anderen Ursachen – eine ganze Reihe von Beschwerden und Krankheiten auslösen:

Abgeschlagenheit, Abwehrschwäche, Allergien, Arthrosen, Bronchialerkrankungen, Gicht, Hautkrankheiten, Herzbeschwerden, Karies, Kopfschmerzen, Leberschwäche, Magen-Darm-Erkrankungen, Muskelkater, Nervosität, Nierensteine, Osteoporose, Rheuma, Schlafstörungen, Schwitzen, Übergewicht, Wachstumsstörungen.

---

## Eine basenreiche Ernährung hält gesund

Säuren und Basen sind chemisch gesehen Substanzen, die sich gegenseitig neutralisieren, wenn sie aufeinandertreffen und dabei harmlose Salze bilden.

Deshalb ist ein einfaches Mittel, um das Überhandnehmen von Säuren im Organismus zu verhindern, ihn mit mehr Basen oder – wie man auch sagt – mit alkalisch wirkenden Substanzen zu versorgen. Lebensmittel, die solche Basen bereitstellen, ohne gleichzeitig auch die Säurebildung im Organismus voranzutreiben, sind vor allem unter Obst und Gemüse zu finden. Sie enthalten bestimmte Mineralien, die, wie es in der Fachsprache heißt, basisch verstoff-



Margot Hellmiß

**Basenfasten fürs Wochenende**

Schonend entsäuern in zwei Tagen

Paperback, Broschur, 128 Seiten, 13,0 x 19,0 cm

ISBN: 978-3-517-08910-2

Südwest

Erscheinungstermin: Dezember 2014

**Entsäuern für Vielbeschäftigte**

Ein Basen-Wochenende kann Wunder wirken: Wellness in den eigenen vier Wänden bringt neue Energie und ganz nebenbei bis zu zwei Kilo weniger auf der Waage, ohne dass man dabei hungern muss. Gemüse, Salat, Früchte und viele andere leckere Zutaten sorgen dafür, dass weniger aggressive Säuren im Organismus gebildet werden. Sportliche Aktivitäten, Sauna und Entspannungsübungen unterstützen den Entsäuerungsprozess. Auch die Gedankenwelt und das Gefühlsleben werden spürbar erleichtert, denn Übersäuerungen können die Stimmung richtig vergiften. Und wer innen nicht mehr sauer ist, der ist es auch nach außen nicht mehr. Das Buch stellt für jede der vier Jahreszeiten ein passendes basisches Wochenendprogramm vor. Dabei wird Wert auf saisonale Obst- und Gemüsesorten gelegt.