

Was darf ich trinken?

Manche Getränke sind während des Basenfastens nicht erlaubt. Dazu zählen:

- Alkohol
- Milch
- Obst und Gemüsesäfte
- Kaffee
- Schwarzer Tee und Früchtetee
- Cola, Limonaden

Als Getränke in der Basenwoche sind lediglich Wasser und Kräutertee zugelassen.

Der Mythos von der Milch

In einigen Fachbüchern ist nachzulesen, dass Milch ein basisches Lebensmittel ist. Dies bezieht sich nur auf Rohmilch, nicht aber auf pasteurisierte Milch. Daher wird bei der Basenwoche jegliche Art von Milch und Milchprodukten weggelassen.



Weitere Vorträge sind:

Dienstag und Donnerstag, 10 Uhr,

Diätassistentin in unserem Kursaal



Basenfasten

Gesund durchs Jahr mit Basenfasten.
Eine kurze Zusammenfassung des
Vortrags „Basenfasten“



Basenfasten...

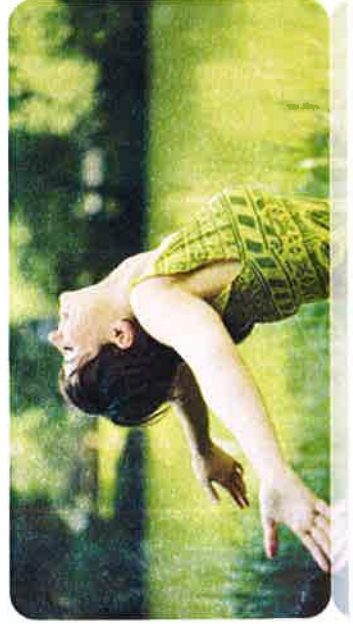
... hat das Ziel den Körper von überflüssigen Stoffen zu befreien und so chronische Krankheiten zu verhindern oder abzumildern.

Wie wirkt sich Übersäuerung aus?

Nehmen wir zu viele Säuren auf, so kann unser Körper nicht mehr alleine die Balance halten. Im Darm entsteht ein saures Milieu – der pH – Wert wird sauer. Dadurch können die Enzyme in unserem Darm nicht mehr richtig arbeiten – die Verdauungsleistung sinkt auf 50 %. So entsteht ein Nährstoffmangel, der auf Dauer mit Verdauungsproblemen und später auch mit chronischen Krankheiten einhergeht.

Warum sollte man Basenfasten?

Die Mengen an säurebildenden Lebensmitteln, die wir zu uns nehmen ist so groß, dass *unser* Körper den Säuren nicht mehr entgegenwirken kann. Wir können ihn nur unterstützen indem wir eine Zeit lang auf Säuren verzichten – das Basenfasten.



Welche Lebensmittel wirken basisch?

Basenbildende Lebensmittel sind vor allem Obst, Gemüse, Pilze, Salate, Kräuter, Gewürze, Samen, Keime, Sprossen und ausgewählte Getreidesorten.

Diese Lebensmittel können ohne Probleme in großen Mengen verzehrt werden. Essen Sie aber immer nur bis Sie satt sind! Kauen Sie genügend und achten Sie auf Ihr Sättigungsgefühl.



Welche Lebensmittel führen zur Übersäuerung?

Säuernd wirken alle tierischen Lebensmittel, das bedeutet Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte, Käse. Außerdem zählen alle Weißmehlprodukte, Teigwaren, polierter Reis, Margarine, Fertigprodukte und Süßigkeiten dazu.



Basenfasten im Kurzentrum Weißenstadt am See

Im Kurzentrum Weißenstadt wird neben dem basischen Essen vor allem auf genügend Bewegung geachtet. So stehen Nordic Walking, Wassergymnastik, Gerätégymnastik und Kneipptreten auf dem Plan.

Wer sich bewegt, muss sich auch erholen, zu diesem Zweck erleben Sie bei uns auch Unterwassermassagen und entgiftende Leberwickel.

Um genau beobachten zu können, was in Ihrem Körper ab- oder umgebaut wird, führen wir zwei BIA – Messungen durch. Hiermit können wir genauestens bestimmen, ob das Basenfasten Früchte trägt.