



# Ihr Körper in Balance



Basenfasten – Ihr gesunder Säure-Basen-Haushalt

# Basenfasten

ist keine Fastenkur,  
bei der keine feste Nahrung gegessen wird,  
sondern der **bewusste Verzicht**  
auf säurebildende Lebens- und Genussmittel.

## WARUM DENN SO SAUER?

Einseitige, ungesunde Ernährung, Stress und Hektik, Medikamente, zu wenig Bewegung oder die Kombination aus allem tragen zur Übersäuerung des Körpers bei. Diese wiederum führt häufig zu Unwohlsein, Übergewicht, Bluthochdruck und zu hohen Blutfettwerten.

## WARUM BASENFASTEN?

Um gesund zu sein braucht der Körper einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt. Ein Zuviel an Fleisch, Eiern, fetten Milchprodukten, Alkohol, Knabbereien oder Süßigkeiten kann den Körper auf Dauer schwächen. Um den Körper zu entlasten, Beschwerden vorzubeugen und zu lindern sowie die Heil- und Regenerationsprozesse einzuleiten, bedient man sich – durch das Basenfasten – der Entsäuerung und Entschlackung.

## WIE OFT BASENFASTEN?

Regelmäßig – eine, maximal zwei Wochen im Jahr – mittels Basenfasten den Körper entlasten, ist in der heutigen Zeit wichtiger denn je. Auch bei chronischen Erkrankungen lässt sich diese Variante der Entsäuerung einfach umsetzen.

## FÜR WEN EIGNET SICH BASENFASTEN?

Grundsätzlich für Jeden! Wer an Gicht oder Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises leidet, profitiert von einer einwöchigen Kur. Aber auch bei Verstopfung und Sodbrennen, Migräne, bei Hautproblemen, Leistungsabfall und Frühjahrsmüdigkeit verbessert diese Form des Fastens den Allgemeinzustand.

# Zurück ins Gleichgewicht - aber wie?

In den Kurzentren kann man sich beim Basenfasten satt essen – vitalstoffreich und mit abwechslungsreichen Gerichten.

Die basenbildende Wirkung von Obst, Gemüse, Kräutern, Keimen, Pilzen und Sprossen rückt dabei in den Vordergrund. Dazu kommen Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Mandeln und hochwertige pflanzliche Öle. Tierische Produkte werden größtenteils weggelassen. Der Reinigung und Entlastung soll nichts im Weg stehen.

Auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist dafür wichtig: Wasser und Kräutertees eignen sich am besten. Auf Säfte sollte man wegen des konzentrierten Fruchtzuckers eher verzichten.

Kombiniert mit einem gezielten Aktiv- und Entspannungsprogramm kommt Ihr Säure-Basen-Haushalt schnell wieder ins Gleichgewicht.





#### **GEGEN BASENFASTEN SPRECHEN:**

- stattgehabter Schlaganfall
- insulinpflichtiger Diabetes mellitus
- stattgehabter Herzinfarkt
- Einnahme von Kortison/Prednisolon
- Herz- oder Niereninsuffizienz
- Krebserkrankungen

## *Unsere Empfehlung*

Wie bei allen Kuren empfiehlt sich ein Vorgespräch mit dem behandelnden Arzt. Dann kann es auch schon losgehen.

Legen Sie Ihre Gesundheit vertrauensvoll in unsere Hände. Lassen Sie sich von unseren Experten im Haus durch das Basenfasten begleiten.

**Unser Küchenteam empfiehlt:**

## *Birnen-Karottenkuchen*

Für 1 Portion (kleinen Kuchen) benötigen Sie:

- 100 g Birnen
- 100 g Karotte
- 100 g frisch gepressten Orangensaft
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g getrocknete Feigen
- 1 Limette
- 50 g Walnüsse
- 2 EL Haferflocken
- 1 EL Honig

Die Birnen grob und die Karotten fein raspeln. Limette auspressen. Feigen und Walnüsse klein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben und bei 180 °C für 25 Minuten backen.



# Und nach dem Basenfasten?

Ideal ist eine basenüberschüssige Ernährung. Hierbei hilft Ihnen zu Hause unsere Rezept-Sammlung.

Schon während der Basenfastenwoche stellt sich ein Wohlgefühl in Ihrem Körper ein. Sie fühlen sich vitaler als zuvor. Dieses gute Gefühl verhilft Ihnen, Ihre Ernährung langfristig auf gesunde Weise umzustellen, d. h. viel Obst und Gemüse, weniger Fleisch und Wurstwaren sowie weniger Fett zu sich zu nehmen.

**Für ein neues, gutes Gefühl, das man Ihnen ansehen wird.**



**Kurzentrum Weißenstadt am See**  
Im Quellenpark 1 · 95163 Weißenstadt

Tel. 09253 9545-0 · Fax 09253 9545-40  
rezeption@kurzentrum-weissenstadt.de  
www.kurzentrum-weissenstadt.de

Therapie-rezeption Weißenstadt:  
Tel. 09253 9545-421 (Mo.-Fr. 8 - 16 Uhr)  
therapie@kurzentrum-weissenstadt.de