

## Basenfasten- Entsäuerungskur (1-2 Wochen)

WER VITAL- JUNG- UND GESUND BLEIBEN WILL: SEI MÄSSIG, ÜBE DEN KÖRPER,  
ATME REINE LUFT UND HEILE DEIN WEH EHER MIT FASTEN ALS DURCH  
MEDIKAMENTE Hippokrates

Gerne gebe ich ein paar nützliche Tipps ab zum Basenfasten, das Geheimnis eines gesunden Säure- Basen- Haushalt jedoch, liegt in der gesamten Lebensführung und nicht nur in der Ernährung!

### Genauere Infos für wenig Geld im Buch: Basenfasten von Sabine Wacker!

Basenfasten kann in jeder Jahreszeit gemacht werden, von einem Tag bis zu 2 Wochen. Je nach Konstitution ist es aber nicht sinnvoll im Winter damit zu beginnen.

### Neben der Ernährung wirken sinnvoll:

- Essen/ Kauen Sie mit Freude, bewusst, stresslos und ohne dazu viel zu trinken
- Trinken Sie tgl. sicher 1,5-2 Liter 2 Liter (je nach Alter/ Krankheiten unterschiedlich)
- Mind. 45 Min. tgl. Bewegung , gut auch an der Frischluft, Walking, Wandern, Spazieren, Schwimmen, Atmen... je nach Saison☺
- Achten Sie im Arbeitsalltag auf regelmässige Erholungsphasen mit: Sauna, Basen-Bäder (Anleitung bitte anfordern), Massagen, genügend Schlaf, Kneippen, Yoga...
- Als Beschäftigung kann es auch mal ein „Entrümpeln“ v. materiellen Altlasten sein☺
- Beschäftigen Sie sich mind. Einmal tgl. mit etwas, was Ihnen Freude bereitet

**Warum Basenfasten/ Ziel:** Säuren- machen nicht generell krank, nur wenn sie über Jahre im falschen Verhältnis/ zu viel, eingenommen wurden, können sie schleichend- beginnend krank machen:

- Reduziertes Wohlbefinden, Müdigkeit/ Vitalitätsverlust, Schlafstörungen
- Schlechte Launen- Depressive Verstimmungen, Ängste
- Infektanfälligkeiten ( viral, bakteriell, Pilze...)
- Allergien, Hautreizungen, Akne, Ekzeme, Cellulite
- Verdauungsstörungen, Sodbrennen, Reizdarm, Gallen- Nierensteine
- Gelenkschmerzen, rheumatische Erkrankungen, Gicht, Osteoporose
- Kopfschmerzen, immer wieder Entzündungen
- Stoffwechsel- und hormonelle Störungen: Zuckerkrankheit, Regelstörungen, Übergewicht, Bluthochdruck...
- Verstärkte Wechseljahrs- Symptome
- Unangenehme Ausdünstung

praxis: gasometerstrasse 18 | 8005 zürich

kontakt@eveline-odermatt.ch | tel. 079 81 95 601



### Ziel ist es also mit 1-2 Wochen Basenfasten:

- Sich wieder aktiv, vital und "leben"-dig zu fühlen
- Sich Gutes tun, optimieren der Gesundheitsvorsorge
- den Stoffwechsel zu entlasten
- das Bindegewebe zu entschlacken
- Das Immunsystem zu unterstützen
- Das Hautbild zu verfeinern
- Die Verdauung und den Darm regenerieren zu lassen

### Das Basenfasten soll mit Vorsicht und nur in Absprache mit einer Fachperson gemacht werden bei:

- Starke Schwäche
- Untergewicht
- Krebs
- Schwangerschaft, Stillzeit - hier ist definitiv keine Basenfasten erlaubt!
- Bei sehr niedrigem Blutdruck abwägen und ab und an eine Bouillon trinken

### Wichtig zu wissen:

- Das ist ein Basenfasten( frei von **allen** Säurebildenden Speisen) und sollte nur 1-2 Wochen gemacht werden!
- Es gibt „gute“ und „schlechtere“ säurenbildende Nahrungsmittel. Gute sind die, die im Stoffwechsel zwar Säure bilden, aber so viel Vitamine und Mineralien (= basenbildend) haben, dass sie zu einer vollwertigen Ernährung auf jeden Fall dazugehören.  
Z. Bsp. Vollkorngetreide, Quinoa, Hirse, Braunhirse haben sehr viele wertvolle Vitamine, Mineralien, Eiweisse und sollten unbedingt in einen Alltags- Speiseplan eingeplant werden- **nicht** aber in der Basenfasten- Woche!
- Meist verzehrte (schlechtere) Säurebildner:  
Zucker, Fleisch, Kohlenhydrate/ Weissmehlspeisen, Milchprodukte, Softdrinks, Alkohol...**bitte im Buch weitere Details nachlesen!**

### Zusätzliche Info:

- Je nach Übersäuerungs- Tendenz kann man abends vor dem Schlafen gehen, den Prozess noch unterstützen mit einem Basenpulver: Probase von Burgerstein ( Diverse Mineralien) : 1 gestrichener TL/ Glas Wasser.
- Auch VascuSel kann man hierzu einnehmen ( Ka/ Mg): 1 Beutel/ Glas Wasser

praxis: gasometerstrasse 18 | 8005 zürich

kontakt@eveline-odermatt.ch | tel. 079 81 95 601



### Die Top 10 der Basischen LEBENS- MITTEL:

1. Schwarzer Rettich
2. Keimlinge/ Sprossen
3. Sesam
4. Sesamsalz/ Gomasio
5. Frische Kräuter
6. Oliven
7. Erdmandelflocken/ Chufas- Nüssli
8. Kartoffeln
9. Äpfel
10. Bananen

### Und natürlich immer stilles Wasser! Leisten Sie sich auch mal ein Quellwasser:

Lauretana oder Granderwasser ( Reformhaus)

### Bevor es losgeht:

- Sinnvoll, 3-4 Entlastungstage davor:  
Kaffee reduzieren oder/ und schon mal weglassen (Basenfasten erst beginnen, wenn Sie ganz ohne sein können!)Entlastung der Verdauung durch leicht verträgliche Kost
- Pasta, Weissmehlspeisen, Zucker, weisser Reis, Süssee- und Süssgetränke schrittweise ersetzen mit Gemüse und Früchte. Der Darm muss sich langsam daran gewöhnen: Früchte und Gemüse können anfänglich- bei „ungeübtem“ Darm Blähungen machen
- Darmreinigungsprogramm:  
Einen Tag vor dem Basenfasten- Start, am dritten oder vierten Tag der Basenfasten- Woche und am letzten Tag nochmals, mit:
  - Bittersalz, Glaubersalz- jeweils 1 EL in einem Glas lauwarmen Wasser, oder Sista Brausesalz- Brausetablette, evt. Saft einer halben Zitrone dazu.  
Morgens, sicher 30 Minuten vor dem Frühstück, danach noch 1-2 Gläser neutrales Wasser, es sollte dann aber Gefrühstückt werden!  
Je nach Darmzustand wirken die Salze in 1-mehreren Stunden, kann aber auch erst am folgenden Tag wirken.
  - Einlauf: eine andere Option/ angenehmer und in 30 Minuten gemacht: Einlauf Utensilien in der Apotheke erhältlich, Info`s zum Handling bitte anfragen, im Buch lesen oder auch im Internet
  - Kolonhydrotherapie- die eleganteste Art: Bitte im Googel eingeben und an Ihrem Ort einen Therapeuten danach suchen

praxis: gasometerstrasse 18 | 8005 zürich

kontakt@eveline-odermatt.ch | tel. 079 81 95 601



- **Einkaufs- Liste:**

- „Entsäuern“ sie einige Tage zuvor auch Ihre Küche☺: Kaufen Sie keine Säurebildende Speisen mehr ein!
- Reines Quellwasser
- Reine Kräutertees
- Zwei kaltgepresste- hochwertige Bio-Pflanzenöle für Salate: Leinöl, Olivenöl, Sesamöl...
- Hochwertiges erhitzbares Bio- Pflanzenöl: Rapsöl....oder Kokosfett
- Erdmandelflocken/Chufasnüssli
- Einige Sorten ungeschwefelte Trockenobst: Apfel, Ananas, Aprikose, Papaya
- Sesamsalz/ Gomasio (Beim Basenfasten nur wenig Salz, am Besten Sesamsalz/ Gomasio oder wenig Kräutersalz)
- Gemüsebrühwürfel- ohne Zusätze wie Glutamat/ Guanylat
- Sprossensmischungen zum Keimen oder schon Gekeimte
- Frische Bio- Kräuter
- Bio- Kartoffeln, Zwiebeln, Karotten, Lauch, Wirsin, Champignons, Rote Beete...
- In Salz eingelegt Oliven
- 1-2 kg Bio- Äpfel
- 1 kg Bananen
- Eine Ingwerwurzel für den Tee
- Einige Zitronen, Zitrusfrüchte im Mass!
- Weitere saisonale Gemüse, Obst und Salate w. mgl. frisch kaufen

- **Küchenhilfen**

Einhängesieb f Gemüse oder Gemüsedampfkochtopf

Gemüsebürste

Gemüseraspel/ Schäler

Mixer/ Pürierstab

Scharfe Messer

Zitruspresse

- **Basenfasten- Kochideen/ Buch:**

**Basenfasten sanft entlasten und dauerhaft abnehmen von Sabine Wacker**

Säure- Basen- Kochbuch: Fischer Elisabeth

Basenfasten- das grosse Kochbuch: Trias Verlag

praxis: gasometerstrasse 18 | 8005 zürich

kontakt@eveline-odermatt.ch | tel. 079 81 95 601



Meine basische Küche: Trias Verlag  
 Basenfasten auf asiatisch: Trias Verlag  
 Basenfasten all`italiano: Trias Verlag

---

**Motiviert zu starten?** Allenfalls eine Zweitperson einladen dazu? Zusammen fällt's evtl leichter? **Dann geht's los** 😊

1. Vorbereitungstage angehen
2. Einkaufsliste angehen
3. Tgl 3 Mahlzeiten sollten sie Einplanen, w. mgl immer zur selben Zeit.
4. Zwischenmahlzeiten sind erlaubt, aber nicht immer nötig
5. Keine Früchte/ Rohkost nach 14:00, letzte Mahlzeit um 18:00
6. Tipp: Suppen in doppelter Portion zubereiten, so reicht es auch noch für einen Nacht

**Trinken:** Ca 2-3 Liter Quellwasser oder verdünnte Kräutertee. Vor dem Frühstück jeweils ein frisch abgekochtes Wasser auf den nüchternen Magen- evtl mit Ingwer 😊 Bei Hunger zuerst mal Wasser/ Tee trinken und schauen, ob Zwischenmahlzeit nötig ist.

**Frühstück generell:** Vorwiegend aus Obst, einen Apfel oder Banane, frisch gepresster Saft aus bis zu drei versch. Obst- Gemüsesorten, oder ein Basisches Müesli (Buch)

**Erste Zwischenmahlzeit:** Bei Hungergefühl immer zuerst Tee trinken. Bei Bedarf: Wenig Trockenfrüchte, Oliven, Mandeln oder 1-2 Apfelschnitze

lange kauen/ schaffen Sie 30 mal? 😊

**Mittagessen: Braucht Zeit!** Salat und danach ein warmes Gemüsegericht ( Rohkost nur für sehr gute Verdauer)

**Zweite Zwischenmahlzeit:** Nur dann, wenn nötig! Einige Trockenfrüchte oder Oliven.

**Abendessen:** Keine Rohkost und Salate mehr! Nur noch ein leichtes Gericht: klare Gemüsesuppe, einige Kartoffeln oder Kartoffelsuppe.

**Vom Fasten wieder zum „normalen“ Essen:**

praxis: gasometerstrasse 18 | 8005 zürich

kontakt@eveline-odermatt.ch | tel. 079 81 95 601



- Langsam einen ganzen Apfel gut kauen! Beim Basenfasten haben wir jedoch auch feste Nahrung gehabt, deshalb ist das „Fastenbrechen“ nicht so empfindlich!
- Gehen Sie es aber trotzdem langsam an!
- Bevor wieder Süssgebäck, Pasta und Coca- Cola/ Kaffee auf dem Tagesplan stehen sollte man sich frage: Will ich dieses SAURE wirklich schon wieder?
- Grundsätzlich darf nach dem Basenfasten alles wieder auf den Tisch- doch beginnen Sie langsam- stufenweise - sonst werden Ihre Säuredepot im Nu wieder aufgefüllt! Wäre doch bitter- schade ☺
- Basenbildner spielen weiterhin die Hauptrolle auf dem Teller= 80:20 Regel! (Wenn sie pro Tag 3 Tassen Kaffee und zwei kleine Cola trinken sind das schon die 20% !!!)
- Säurebildner werden zur „Beilage“

### **Stellen Sie Ihre Ernährung langfristig um. Damit sind Sie immer auf der sicheren Seite:**

- Einmal/ tgl. saisonales Obst/ 2-3 Stk. bis um 14:00
- Zweimal tgl. Salat, Gemüse mit Sprossen bis 14:00, Suppen auch abends
- Brot, Fleisch, Nudeln, Fisch, Käse, nicht mehr als 20%/ Tag
- Trinkmenge von 2-3 Liter/ Tag ( je Nach Krankheit anpassen)
- Ab und an einen Basischen Tag einzulegen ist sinnvoll, besonders nach säurereichen Tagen!

## **Frühlingskur- Specials!!!**

Im Frühling erwacht die Natur- und auch unser Stoffwechsel belebt sich neu!

Mit der zunehmenden Wärme beginnen die Säfte wieder vermehrt zu fliessen! Säfte wie Verdauungssäfte aus der Bauchspeicheldrüse, aus der Leber, Galle, Magen...! Gerne können wir diese Prozesse unterstützen mit:

### **Für 3-6 Wochen einzunehmen:**

- Schüsslersalz- Komplex ( da sind mehrere Nr. drin) Nr 10 von Phytomed = Darmmittel: 3 mal tgl. 2 Pastillen.

Zusätzlich: Entgiftungs und Säfteanregende Urtinkturen vom „Feinsten“

- Solidago comp. von Ceres: Morgens, 3-7 Tropfen, in wenig Wasser, vor dem Essen
- Taraxacum comp. von Ceres: Mittags und /oder Abends: 2-5 Tropfen in wenig Wasser vor dem Essen/ vor dem zu Bett gehen

praxis: gasometerstrasse 18 | 8005 zürich

kontakt@eveline-odermatt.ch | tel. 079 81 95 601



Die kostbare, geduldig- gute und fleissige Leber, die uns tagtäglich befreit von Giftstoffen dankt Ihnen auch, wenn Sie über die Basenfasten- Tage abends eine warme Bettflasche an den rechten Oberbauch legen(Leberregion), oder sogar einen Leberwickel machen, sie um 23:00 schon zu Bett gehen, oder Schafgarbentee trinken ☺

### Gutes Gelingen!

Bei Unsicherheiten/ Fragen bin ich gerne für Sie da!

Eveline Odermatt



eveline-odermatt.ch   
gesundheit - wohlbefinden - entspannung

©

praxis: gasometerstrasse 18 | 8005 zürich

kontakt@eveline-odermatt.ch | tel. 079 81 95 601

