nadja lamp
Ernährungscoaching

Mobil/WhatsApp: 0177-1582323
Email: nadja.lamp@googlemail.com

Basenfasten

Warum Basenfasten?

Basenfasten bedeutet über einen bestimmten Zeitraum ausschließlich Lebensmittel zu essen, die im Körper basisch verstoffwechselt werden. Basische Tage sind eine Erholungskur für alle Organe – sie können ihre Arbeit in Ruhe vollziehen ohne der Belastung von neuen Säuren nachkommen zu müssen – Schlacken und Gifte werden herausgespült. **Basische Lebensmittel** wirken **entzündungshemmend,** stark säurebildende Lebensmittel hingegen wirken entzündungsfördernd im Körper. Die große Verfügbarkeit an stark verarbeiteten Lebensmitteln, der schnelllebige Alltag und das fehlende Bewusstsein über den Zusammenhang zwischen der eigenen Ernährungsweise und vorhandenem Unwohlsein und Krankheiten können Grund dafür sein, dass die meisten Menschen "übersäuert" sind. Das **Idealverhältnis** liegt im Alltag bei **80% basischen** und zu **20% säurebildenden** Lebensmitteln. In der Realität ist es oft genau umgekehrt.
Ernährt man sich über Jahre oder sogar Jahrzehnte hinweg hauptsächlich von säurebildenden Lebensmitteln, kann dies zu chronischen Krankheiten führen – ganz besonders dazu zählen die sogenannten Volkskrankheiten und **"Zuvielisationskrankheiten"**:

- Bluthochdruck
- Diabetes Typ II
- Arteriosklerose
- Arthrose
- Krebs

Dabei geht es natürlich nicht um das "Zuviel" an gesunden Lebensmitteln mit Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen etc, sondern um ein Zuviel an Lebensmitteln mit Cholesterin, gesättigten Fetten, Transfetten, Süßstoffen, Zucker, Salz, Gluten, Farbzusatzstoffe, Konservierungsstoffe, Aromastoffe, Geschmacksverstärker, Rückstände von Herbiziden, Pestiziden und nicht zuletzt Antibiotika aus tierischen Lebensmitteln. Alkohol und Nikotin sind weitere Faktoren.

Mobil/WhatsApp: 0177-1582323
Email: nadja.lamp@googlemail.com

Ein übersäuerter Körper zeigt sich nicht zwangsweise nur durch die Entwicklung einer Zuvielisationskrankheit – bevor es dazu kommt, gibt es einige recht zuverlässige Übersäuerungs-Anzeichen:

- Unklare Haut oder Hautausschläge (hängt oft mit dem Darm zusammen)
- Sodbrennen (häufiges saures Aufstoßen)
- schmerzhafte Gelenke (entzündungsbedingt!)
- häufige Müdigkeit und Mangel an Energie
- Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen
- Zahnprobleme bzw. Paradontitis (entzündete Zahnfleischtaschen)
- Übergewicht bzw. Neigung, schnell Gewicht zuzulegen
- Cellulite (eingelagerte Schlacken im Bindegewebe)

Neben der eigenen Ernährungsweise beeinflusst natürlich die Gesamtheit unseres Lebensstils unseren Säure-Basen-Haushalt. Dazu gehört...

- wieviel und wie gut wir schlafen
- welchen Anteil Entspannung und Stress einnimmen
- wie häufig oder selten wir uns bewegen
- was wir trinken

Das Basenfasten ermöglicht uns den "Reset" Knopf zu drücken und einen gesunden Neustart zu machen. Da beim Basenfasten zu Beginn abgeführt wird und unser komplettes Verdauungssystem geleert wird, spricht man auch von einer "Darmsanierung". Durch die Zuführung von Probiotika (gute Bakterienstämme) und Präbiotika (das Futter für die Bakterien) kann ein gesunder Darmflora-Aufbau erreicht werden.

Wie funktioniert Basenfasten?

Wenn Du Dich entschlossen hast Basenfasten auszuprobieren, dann gibt es ein paar Dinge, die Du vorbereiten kannst. Denn wenn Du bisher einen eher weniger gesunden Lebensstil geführt hast bzw. viele Säurebildner gegessen hast, ist es für den Körper und für Deine Gesundheit wichtig keinen Kaltstart zu machen.

Mobil/WhatsApp: 0177-1582323
Email: nadja.lamp@googlemail.com

Vorbereitung

- Deinen Vorrat an verderblichen Säurebildnern weniger werden lassen; entweder indem Du sie selbst isst oder an den Nachbarn verschenkst
- Kühlschrank "ausmisten" - durchforste mal Deinen Kühlschrank nach abgelaufenen Lebensmitteln, nach nicht-schmeckenden-Lebensmitteln, die sowieso niemand mehr möchte und mach' somit Platz für frisches Obst und Gemüse.
- Zeit für Bewegung einplanen während des Fastens (mind. 30min. Bewegung täglich)
- Entspannungsprogramm vorbereiten und einplanen (Massage, Meditation, Zeit für Spaziergänge, Therme- und Saunabesuch)
- Basische Rezepte heraussuchen für Frühstück Mittagessen, Abendessen und mögliche Snacks für die ersten Tage
- Einkaufsliste schreiben und danach einkaufen

Zu besorgen

- ✔ Passagesalz zum Abführen (freiverkäufliches Arzneimittel)
- ✔ Kombiniertes Prä- und Probiotikum, z. B. "Omnibiotic Metabolic" bei Abnahmewunsch oder
- ✔ "Flora-21" Kulturenkomplex von natural elements
- ✔ Flohsamenschalen (biologisch)
- ✔ Heilerde (Zeolith/Bentonith oder "heilerde magenfein" von luvos)
- ✔ Irrigator (Behälter + Schlauch + Aufsatz zum Einführen)
- ✔ Vaseline oder Kokosöl (zum Einreiben des Endstücks des Irrigators zum leichteren Einführen

Optional

- ✔ Basischer Badezusatz (Basensalz aus der Drogerie)
- ✔ Körperbürste (zur Hautpflege und Förderung der Durchblutung)
- ✔ Zungenschaber (zum Reinigen der Zunge von auftretenden Belägen)
- ✔ Wärmflasche (für Leberwickel)

In diesen Fällen darf kein Basenfasten durchgeführt werden:

- während der Schwangerschaft und Stillzeit, da die gelösten Schadstoffe der Plazenta und dem Fötus schaden können
- im Falle einer chronischen Erkrankung im Zusammenhang mit Medikamenteneinnahme, ist ein vorheriges Gespräch mit dem Hausarzt zu empfehlen

Mobil/WhatsApp: 0177-1582323
Email: nadja.lamp@googlemail.com

Entlastungstage (mind. 3 Tage)

Damit das Basenfasten von Anfang an zum Wohlfühlerlebnis wird für Dich, empfehle ich Dir mindestens 3 volle Tage vor dem 1. Tag des Basenfastens Deine Ernährung bereits etwas umzustellen.

- Getränke: nur noch Wasser und ungesüßte Teesorten (ohne Teein), kein Kaffee/Alkohol
- Essen: **Erhöhung** des **Obst- und Gemüseanteils**

Die Entlastungstage bereiten den Körper ideal auf das Basenfasten vor, um möglichen "Entzugserscheinungen" aus dem Weg zu gehen. Der weitere Vorteil der Entlastungstage ist, dass Dir die Umstellung leichter fallen wird und auch die Sättigung schneller einsetzt während des Basenfastens.

Ganzheitliche Empfehlungen während des Basenfastens

Zungenreiningung mit dem Zungenschaber

Direkt nach dem Aufstehen als allererstes empfehle ich Dir die Zunge zu reiningen. Mit dem Zungenschaber setzt Du weiter hin auf der Zunge an und ziehst den Schaber dann zur Zungenspitze. Dadurch werden Zungenbeläge abgetragen, Deine Geschmackswahrnehmungen werden feiner und die Zunge wird sauber und rosafarben.

Ölziehen – unkomplizierte Methode zum täglichen Entgiften

Das Ölziehen wirkt sich positiv auf Mund- und Zahngesundheit aus und wirkt gegen Mundgeruch und Zahnfleischbluten, festigt lockere Zähne, verringert Zahnbelag, bekämpft Karies und lässt Zähne wieder heller werden.
Im nächsten Schritt direkt nach der Zungenreiningung, folgt das Ölziehen. Du nimmst **1 EL kalt gepresstes natives Pflanzenöl für 10 – 15 Minuten** in Deinen Mund und ziehst es durch Deine Zähne und bewegst das Öl in deinem Mund.

Flohsamenschalen

Die Schalen der Flohsamen gelten als Lebens- und Heilmittel und werden in Indien und Pakistan angebaut. Flohsamenschalen haben die Eigenschaft die Verdauung positiv zu beeinflussen und zu regulieren. Sie helfen sowohl bei Verstopfung, als auch bei Durchfall.

Mobil/WhatsApp: 0177-1582323
Email: nadja.lamp@googlemail.com

Flohsamenschalen bestehen aus **100% Ballaststoffen** und ihre Eigenschaft das 50fache an Wasser zu binden ist im Darm sehr willkommen. Die kleinen Schalen kommen auch in die kleinsten Ecken im **Darm** und **reinigen** ihn von "Altlasten". Ganz besonders wichtig ist jedoch eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr**, wenn man Flohsamenschalen nimmt, da der Darm sonst leicht verstopft.
Die Regel: 1 TL = 100 ml Wasser

Empfehlung:

- 2mal pro Tag 2 – 4 TL Flohsamenschalen mit 200 – 400 ml Wasser trinken (morgens + abends)
- Einnahme: 1 Std. vor der Mahlzeit oder 2 Std. nach der Mahlzeit

Du kannst die Flohsamenschalen in selbstgemachte basischer Mandelmilch tun, in etwas abgekühlten Tee oder in Wasser. Wichtig ist die Flohsamenschalen sofort zu trinken, da bei zu langem Warten sonst eine gallerartige Masse entsteht. (Flohsamenschalen binden Wasser!)

Basischer Kräutertee

Kräutertee ist in der Regel immer basisch. Bestimmte Pflanzen und Kräuter, wie beispielsweise Zimt, Süßholzwurzel, Ingwer oder Fenchel wirken stark basenbildend, aber auch Goldrute, Löwenzahlwurzel und -kraut, Steinklee, Schafgarbe, Linden- und Hollunderblüten, Brennessel- und Birkenblätter oder Malvenblüten. Es gibt den sogenannten "Indianertee – Flor Essence", dem eine entgiftende und blutreinigende Wirkung nachgesagt wird.
Zu empfehlen ist eine Flüssigkeitszufuhr von **ca. 2,5 – 3,5 Liter pro Tag**; von stillem Wasser und basischen Kräutertees. Dies fördert die Ausscheidung von Schlackstoffen und entlastet die Nieren.

Körperbürsten, Massagen und Wechselduschen

Nutze während des Basenfastens verschiedene Maßnahmen, um Deinen Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Massagen sorgen für eine verbesserte Durchblutung und für wohltuende Entspannung.

Trockenbürsten

Nimm Dir 5 -10 Minuten für das **Bürsten des gesamten Körpers.** Der leichte Bürstendruck sorgt nicht nur für eine gute Durchblutung, sondern wirkt auch gleichzeitig wie ein Körperpeeling. Wichtig ist, dass es eine **Naturfaserbürste** ist, da es sonst zu Hautirritationen kommen kann.
Durch die verbesserte Durchblutung ist der **Lymphfluss angeregt** und eingelagerte Schlackstoffe werden leichter und besser zur Leber transportiert, die dann dort abgebaut werden. Das Bürsten erfolgt immer **Richtung Herz**, beginnend an den Füßen.

Mobil/WhatsApp: 0177-1582323
Email: nadja.lamp@googlemail.com

Wechselduschen: Beginne die Wechseldusche am besten mit heißem Wasser. Nach ein paar Minuten wechselst Du für ca. 1 Minute zu kaltem Wasser. Dann stell das Wasser wieder auf heiß. Du kannst den Vorgang einige Male wiederholen, aber **beende die Dusche mit kaltem Wasser!** Das heiße Wasser sollte für Dich so heiß wie möglich sein, und das kalte wirklich kalt. Wenn Dir das kalte Wasser zu unangenehm ist, kannst Du auch nur die Beine und Arme abbrausen.

Basenbäder

Die in der Haut gebundenen Schadstoffe und Säuren werden in das alkalische Bad ausgeschieden. Es kann sein, dass das Badewannenwasser nach dem **mind. 30 - 60minütigen Bad** leicht gräulich aussieht – das liegt an den ausgeschiedenen Säuren. Die wasserlöslichen Schadstoffe laufen über die Schweißdrüsen ab und die fettlöslichen über die Talgdrüsen. Ein Basenbad macht eine sehr weiche Haut, da sie zur natürlichen Rückfettung angeregt wird. Regelmäßiges Basenbaden macht somit die Untersützung von Körperpflegeprodukten unnötig. Dass ein basischen Milieu für uns Menschen sehr natürlich ist, erkennt man daran, dass das Fruchtwasser in der Gebärmutter basisch ist. Das Wasser, in dem jeder von uns das längste Basenbad seines Lebens genommen hat. Wenn nicht anders empfohlen, **6 EL eines Basensalzes** zum Badewasser dazugeben.

Falls Du keine Badewanne zu Hause haben solltest, kann ein ähnlicher Effekt auch erzielt werden mit einem **basischen Fußbad**. Hier nimmt man **1 – 2 EL Badesalz** bzw. je nach Dosierungsanleitung des Badesalzes. Vollbäder und Fußbäder sind auch im Wechsel möglich.

Darmeinlauf

Auch wenn man beim Basenfasten einen regelmäßigen Stuhlgang hat, ist ein Darmeinlauf zur Unterstützung empfehlenswert. Die Entleerungen mit Einläufen sind gründlicher, als die Entleerung beim Stuhlgang. Die professionelle Version der Darmreinigung beim Heilpraktiker des Vertrauens heißt Colon-Hydro-Therapie. Gerade in den ersten Tagen kann es aufgrund der vermehrten ballaststoffreichen Nahrung eher zu unangenehmen Blähungen kommen. Wenn der Darm gereinigt wird, unterstützt dies den Körper und vor allem die Darmperistaltik bei seiner Arbeit.
In der **1. Woche** ist eine Darmspülung mit dem Irrigator **alle 2 – 3 Tage** empfehlenswert und **ab** der **2. Woche** noch **1x wöchentlich.**

Mobil/WhatsApp: 0177-1582323
Email: nadja.lamp@googlemail.com

Für den Darmeinlauf ist es ratsam sich genügend Zeit zu nehmen und dabei wie folgt vorzugehen:

- Irrigator, Kokosöl oder Vaseline, ein Handtuch zum Unterlegen, etwas zum Lesen, ein Kissen und eine Decke bereitlegen
- 1 L lauwarmes Wasser in den Irrigator füllen und diesen erhöht hinstellen. Entlüfte dann den Schlauch, in dem Du etwas Wasser durchlaufen lässt. Drehe dann das kleine Ventil am Schlauch auf "zu".
- Das einzuführende Endstück mit Vaseline oder Kokosöl einreiben
- Lege Dich auf die **linke Seite** in der Nähe der Toilette und lasse über den Schlauch das Wasser in den Darm hineinlaufen.
- Nachdem das gesamte Wasser im Darm ist lege Dich **auf den Rücken, winkel Deine Beine an und hebe das Becken an für 2 – 3 Minuten**, so kann sich das Wasser besser im Darm verteilen. Jetzt kannst Du Dich entspannt auf die **rechte Seite** legen, Dich zudecken und die restliche Zeit lesen oder entspannen. Am effektivsten ist der Einlauf, wenn die Knie angezogen werden auf der rechte Seite liegend und tief ein- und ausgeatmet wird. Das Wasser sollte **ca. 12 - 15 Minuten** im Darm bleiben.

Variante Kaffee-Einlauf:

- Alternativ kannst Du nach der Gerson Methode vorgehen und zur Darmreinigung einen Kaffee-Einlauf vornehmen. Hierfür benötigst Du:
- **3 EL Biokaffee** (im Idealfall ganz frisch gemahlen)
- Der frisch gemahlene Kaffee wird in **950 ml Wasser 3 min gekocht** und anschließend **15 Min. ziehen lassen.**
- Die Lösung **filtern** und anschließend auf Körpertemperatur **abkühlen** lassen.
- Gieße nun den abgekühlten Kaffee in den Irrigatortopf und entlüfte den Schlauch.
- Gehe nun weiter vor wie oben beschrieben.

Anmerkung: Kommt es zu Krämpfen, dann unterbinde die Flüssigkeitszufuhr oder senke den Irrigatortopf auf Körperhöhe und versuche die Krämpfe zunächst wegzuatmen.

Leberwickel

Nimm hierzu eine **Wärmflasche** gefüllt mit warm-heißem Wasser und lege diese auf Deine **rechte Seite am unteren Rippenbogen.** Am besten kombinierst Du den Leberwickel mit einem Mittagsschlaf. Deine Leber wird durch die Wärme angeregt zu arbeiten und zu entgiften. Die Dauer des Leberwickels kann **30 – 45 Minuten** dauern.

Mobil/WhatsApp: 0177-1582323
Email: nadja.lamp@googlemail.com

Bewegung und Atmung

Tägliche Bewegung von **mind. 30 Minuten** – idealerweise **an der frischen Luft** – helfen dem gesamten Organismus vermehrt Stoffwechselendprodukte, Schadstoffe und Säuren auszuscheiden. Durch die Bewegung schlägt das Herz schneller, der gesamte Körper wird vermehrt mit Sauerstoff versorgt, die Muskulatur ist verstärkt durchblutet und in jeder Zelle wird der Stoffwechsel aktiviert. Zusätzlich werden vermehrt Säuren in Form von CO2 über die Lunge abgeatmet und über die Haut über den Schweiß abgegeben.
Ein Spaziergang, leichtes Nordic Walking, Pilates, Yoga, Fahrrad fahren, Schwimmen sind alles geeignete Bewegungsformen. Vermeide jedoch Überanstrengung und bewege Dich, angepasst an Deine Kondition..

Die richtige Ernährung während des Basenfastens

Während des Basenfastens kannst Du beherzt auf alle Lebensmittel und Getränke zurückgreifen, die basisch verstoffwechselt werden. Die Regel ist: 100 % basisch.

Basenbildende Lebensmittel

- Frisches unverarbeites Obst
- Trockenfrüchte wie Datteln, Feigen, Pflaumen, Aprikosen usw.
- Gemüsesorten mit Ausnahme von Spargel, Artischocken, Erbsen, Hülsenfrüchte, Rosenkohl
- Blattsalate & Kräuter
- Pilze
- Keimlinge (Sprossen jeglicher Art)
- Samen und Kerne (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen)
- Mandeln, Walnüsse, Pistazien, Macadamianüsse (ungesalzen)

Basenbildende Getränke

Wasser + ungesüßten Tee (Ausnahme: grüner + schwarzer Tee), ca 2,5 – 3,5 L je nach Saison und körperlicher Betätigung.

Mobil/WhatsApp: 0177-1582323
Email: nadja.lamp@googlemail.com

Die richtige Ernährung nach dem Basenfasten

Um den positiven Effekt des Basenfastens aufrechtzuerhalten ist die allgemeine Empfehlung zu **80 % basische** Lebensmittel zu essen und zu **20 % säurebildende** Lebensmitteln. Hierbei kann man unterscheiden zwischen guten und schlechten Säurebildnern bzw. schwachen und starken.

Gute Säurebildner ("schwache Säurebildner")

Vollkorngetreide wie Dinkel, Hafer, Gerste, Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Erbsen, Pseudogetreide wie Quinoa und Amaranth, Vollkornreis und Wildreis, Bulgur und Couscous, Artischocken, Spargel, Haselnüsse, Cashews, Erdnüsse, Bio-Kakao, pflanzliche Milchdrinks ohne Zucker, Bio-Eier, Bio-Tofu sowie hochwertige fermentierte Sojaprodukte wie Miso und Tempeh

Schlechte Säurebildner ("starke Säurebildner") = entzündungsfördernd

Zucker, Kuchen, Gebäck, Plätzchen und Süßigkeiten, Weizenprodukte und jegliche Produkte aus Weißmehl, Kuhmilch, herkömmliche Milchprodukte, tierische Produkte aus konventioneller Landwirtschaft, Fisch, Meeresfrüchte, Eier aus konventioneller Haltung, Fleischersatzprodukte wie Seitan, stark verarbeitete Produkte in Form von Fertiggerichten, Fast Food, Kaffee, Alkohol, Softdrinks, schwarzer Tee, Mineralwasser.

Zusätzlich zur 80/20 Regel empfehle ich Dir die folgenden 5 Kriterien für die richtige Ernährung nach dem Basenfasten:

- Wähle möglichst naturbelassene Lebensmittel
- Kaufe möglichst regional, saisonal und biologisch ein
- Koche möglichst bunt und frisch und integriere auch Rohkost
- Deine zubereiteten Mahlzeiten sollten Dir richtig gut schmecken
- Nimm Dir genügend Zeit zum essen

Falls Du Dir eine tägliche Checkliste wünschst zur besseren Orientierung, kann ich Dir das **"Tägliche Dutzend" von Dr. Michael Greger** sehr ans Herz legen. Dies ist eine **kostenfreie App** zum täglichen Abhaken. Im täglichen Dutzend sind alle Lebensmittel enthalten für eine ideale tägliche Nährstoffabdeckung.

Und jetzt wünsche ich Dir viel Spaß beim Basenfasten!