



Vorbereitungstage

In ein paar Tagen ist es soweit. Die Entscheidung für eine Woche Basenfasten ist gefallen. Wie der Einstieg ins Fasten verläuft, hängt stark von der jeweiligen Ausgangslage ab. Wenn man gewöhnlich eher kalorien- und fettreich isst, regelmäßig Alkohol, Nikotin, Kaffee und Süßigkeiten konsumiert, braucht der Körper meist länger, um sich umzustellen. Um es dem Körper leichter zu machen, sollte bereits im Vorfeld mit einer Entlastung begonnen werden. Somit fällt der Einstieg in das Fasten dann im Anschluss leichter. Bereits beim Entlasten beginnt der Körper mild zu entsäuern. Die leichten Mahlzeiten sollen in Ruhe genossen werden. So wird jede Zelle optimal beim Regenerieren und Reinigen unterstützt. Aber auch die „Seele“ sollte vorbereitet werden. Der Körper braucht zwischendurch immer etwas Erholung. Der Tag sollte, wenn möglich, nicht zu hektisch gestaltet werden. Bewegung in der frischen Luft ist ebenfalls sehr förderlich.

Vorbereitung

- Schonkost/leichte Kost¹
- Bewusst weniger essen und kleinere Portionen
- Viel Gemüse und Obst in das Essen integrieren
- Tierische Lebensmittel reduzieren oder weglassen
- Zucker und Süßigkeiten weglassen
- Kein Alkohol, keine Softdrinks wie Cola etc.
- Kaffeekonsum reduzieren
- Salzkonsum einschränken, dafür viele Kräuter verwenden
- Keine Rohkost am Abend
- Nahrungspausen einhalten (ca. 5 Stunden)
- Gut und gründlich kauen „Gut gekaut ist halb verdaut“
- Zeit nehmen zum Essen
- Mehr als sonst trinken (ca. 3 Liter)
am besten Wasser und Kräutertees über den Tag verteilt.
- Bewegung an der frischen Luft; wenn möglich 10.000 Schritte pro Tag
- Innerlich auf das Fasten einstimmen
- Stress vermeiden und runter vom Gas!
- Nur das notwendigste erledigen
- Ein gutes Buch besorgen

¹ Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Reis

