

Basenfasten

Fastenserie Teil 6

Ernährungsgewohnheiten zu verändern ist nicht einfach, erfordert Zeit und die Bereitschaft des Einzelnen. Die Fastenzeit ist deshalb für viele Menschen willkommener Anlass, das eigene Ernährungsverhalten zu hinterfragen und möglichst nachhaltig zu verändern. Man hört und liest sehr viel über den Säure-Basen-Haushalt, über basische Ernährung und jetzt eben auch das Basenfasten. Was muss man darüber wissen?

In der Theorie geht es um eine mögliche „Übersäuerung“ des Körpers – bedingt durch eine unausgewogene Ernährung. In der Komplementär- bzw. Alternativmedizin ist der Begriff der basischen Ernährung ungefähr seit 1913 verbreitet und wird seither als gesundheitsfördernde Ernährungsform beschrieben. Man unterscheidet zwischen säurebildenden und basenbildenden Lebensmitteln. Es geht dabei aber nicht darum, ob etwas sauer schmeckt oder ob ein Lebensmittel viel Säure enthält. Der Körper zerlegt die Nahrung bei der Verdauung und Verstoffwechslung in verschiedene Stoffe. Das beliebteste Beispiel ist die Zitrone: Trotz des sauren Geschmacks und des hohen Anteils an Fruchtsäure kommt sie beim Basenfasten oft auf den Tisch. Denn sie enthält viele Mineralstoffe, die dann im Körper basische Wirkung entfalten. Verfechter der basischen Ernährung bevorzugen also Nahrungsmittel, die weniger säureproduzierende und mehr basisch wirkende Anteile beinhalten – oftmals ist von einem Verhältnis von ungefähr 80% Basenbildnern und 20% Säurebildnern die Rede. Wichtig zu wissen: Die Schulmedizin hat bislang keine ausreichenden Erkenntnisse für einen therapeutischen Effekt dieser Ernährungsform, kennt aber die krankhafte Übersäuerung des Körpers (sog. metabolische Azidose) – wobei der Begriff hier als eine Veränderung des pH-Wertes des Blutes verstanden wird, der tatsächlich messbar ist. Und außerdem: Wer sich vielseitig und abwechslungsreich ernährt, wird von einem gestörten Säure-Basen-Haushalt in der Regel nicht betroffen sein, weil der Körper über verschiedene Puffersysteme verfügt, die den pH-Wert im Blut konstant halten.

Insbesondere tierische Lebensmittel wie Fleisch, Wurst und auch Eier, gelten als sogenannte Säurebildner. Deshalb wird ja auch vermutet, dass die günstige Wirkung beim Heilfasten insbesondere auf die basischen Säfte und Gemüsebrühen zurückzuführen ist. Eine vergleichbare Vermutung hatte bereits Sebastian Kneipp – er war absolut davon überzeugt, dass eine pflanzliche Ernährung zu bevorzugen sei und warnte vor über- und regelmäßigem Fleischverzehr. Intuitiv riet er seinen Zeitgenossen zu viel Gemüse und Obst; insbesondere von der Kartoffel hatte er eine hohe Meinung. Heute weiß man, dass die Kartoffel als basisches Lebensmittel sehr gesund ist: Wenig Kalorien, jede Menge Mineralstoffe und Spurenelemente, die der menschliche Körper für seinen Stoffwechsel braucht.

Wie sieht eine basische Fastenwoche aus?

Sebastian-Kneipp-Tag 2019: Wissen, was gesund hält

Der Begriff Basenfasten kann weit gedehnt werden. Man kann Basenfasten mit Smoothies und Säften. Häufig wird sechstägiges Basenfasten empfohlen, möglichst mit Rohkost und Wildkräutern: Eine basische Aufbauzeit verstärkt den Fasteneffekt, sichert einen sanften Einstieg in eine gesunde Ernährung und beugt dem Jojo-Effekt vor. Man kann aber auch, analog zum Fasten in Intervallen, einfach mal einen Basentag einbauen. Gemüsesuppen, Salate, Kartoffeln und eben frische Wildkräuter sind zu empfehlen. Dem Basenfasten wird übrigens nachgesagt, dass es bei Hautunreinheiten und -problemen helfen kann. Wer seiner Haut fastenbegleitend etwas Gutes tun will, dem sei das Trockenbürsten empfohlen. Neben einer Anregung des Herz-Kreislauf-Systems und des Hautstoffwechsels, einer Förderung der Durchblutung und einer Regulation des Blutdrucks können durch die Stimulation bestimmter Bereiche der Haut auch innere Organe positiv beeinflusst werden.

Das Trockenbürsten

- Bürste mit Naturborsten (nicht zu weich und nicht zu hart)
- Rechten Fuß mit kreisenden Bewegungen sanft massieren – von der Fußsohle über den Unterschenkel bis zum Oberschenkel
- Prozedur am linken Fuß wiederholen; anschließend Gesäßhälften massieren (erst rechts)
- Beim Oberkörper: Mit der rechten Handinnenfläche beginnen und an der Außenseite des Arms wieder zurück
- Prozedur am linken Arm wiederholen
- Es folgen Brustbereich, Bauch, Nacken, Rücken und Gesicht
- Immer auf kreisende Bewegungen achten
- Anwendung sollte nicht bei Hautkrankheiten, -verletzungen, Krampfadern und großer Nervosität vorgenommen werden
- Bei Einschlafproblemen ist eine abendliche Anwendung nicht ratsam

Kartoffel-Pastinakensuppe mit Lauch (4 Personen)

2 EL Butter

400 g Pastinaken geschält und gewürfelt

400 g Kartoffeln geschält und gewürfelt

200 g Lauch geputzt gewaschen und in Ringe geschnitten

1 1/2 l Wasser

1 EL Gemüsebrühe

Salz und Muskatnuss zum Abschmecken

evtl. Petersilie oder Vogelmire beim Servieren unterheben

Fett erhitzen, Gemüse hineingeben und kurz anbraten, Wasser und Gemüsebrühe dazugeben und in ca. 20 Minuten weich garen. Diese Suppe kann auch püriert werden. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken und mit fein gehackten Kräutern servieren.

Christian Dannhart M.A.

Kneipp-Verlag