

10tägiges Basenfasten. Ein Erfahrungsbericht

Auf der Liste der guten Vorhaben, Wünsche und Vorsätze stand so einiges: Ich wollte meine Ernährung umstellen, ein gesünderes und besseres Hautbild haben und unbedingt diesen Rettungsring um Bauch und Hüften loswerden. Als ich die Ernährungstherapeutin Petra Michel aus Elmshorn kennenlernte, habe ich mich entschlossen, dieses Ziel durch eine Basenfasten-Kurs bei ihr zu erreichen. Um es gleich vorweg zu nehmen: wenig von den gesteckten Zielen und Wünschen konnte ich umsetzen. Das Hautbild ist unverändert und der Rettungsring noch da. Meine Ernährung habe ich zwar besser im Griff, aber ab und an brechen alte Essgewohnheiten noch durch. Für mich aber kein Grund zur Verzweiflung oder Frustration. Im Gegenteil was ich in diesen 10 Tagen an Wohlbefinden und Leichtigkeit mitgenommen habe, lässt sich kaum beschreiben. Schon während der ersten Tage stellte sich eine spürbare Vitalität ein und ich fühlte mich irgendwie viel viel leichter. Das Obst hat plötzlich besser und aromatischer geschmeckt und ich hatte viel Spaß daran, kleinere Gerichte zuzubereiten und ein bisschen zu experimentieren. Vor der Entscheidung des Darms mit Glaubersalz oder durch einen Einlauf zu entlasten, habe ich mich für den Einlauf entschieden und war angenehm überrascht. Es war längst nicht so unangenehm wie ich mir das vorgestellt habe und deswegen habe ich gleich den zweiten Einlauf auf Empfehlung von Petra mit Bio-Kaffee gemacht. Von dann kannte meine Begeisterung kaum noch Grenzen. Ich möchte hier nicht in Superlative verfallen, aber dieses Wohlfühl das sich unmittelbar bereits während des Einlaufes einstellte und nahezu den ganzen Tag anhielt, ist einfach toll. In einem kleinen Büchlein lass ich dann, das Kaffee-Einläufe auch bei Mens- und Wechseljahrsbeschwerden helfen sollte. Der Hinweis kam ja gerade rechtzeitig. Insbesondere seit dem Beginn der Wechseljahre verläuft meine Mens kaum beschwerdefrei. Kopfschmerzen, Unterleibskrämpfe und heftige Schmerzen in der Leistengegend. Tee und Wärmewickel habe nur am Rande Linderung verschafft. Als ich nun wieder meine Mens bekam, habe ich bei den ersten Anzeichen einen Einlauf gemacht und war die gesamte Zeit über (immerhin fast 4 volle Tage) so gut wie beschwerdefrei! Wahnsinn. Seit dem mache ich diese Kaffee-Einläufe mehr oder weniger regelmäßig und freue mich, dass ich zwar noch aufsteigende Hitze habe, aber nachts nicht mehr das Schlafhemd wechseln muss. Die nächste Mens hat sich mal wieder angekündigt, viel zu früh, aber mit deutlich weniger spürbaren Zwicken und Zwacken. Eine Erfahrung die ich nicht mehr missen möchte.

Was meine anderen Ziele angeht: Fest steht, die Umstellung auf eine gesunde Ernährung geht nicht von heute auf morgen. Aber ich weiß jetzt, dass mein Müsli mit Sojajoghurt und Mandelmuss viel besser schmeckt als mit normalen Joghurt und Honig und das das auch meiner Verdauung gut tut. Ich bin mir sicher, auch meine Haut wird mir das früher oder später danken. Ich freu mich drauf! Und ganz nebenbei habe ich vor zwei Tagen festgestellt, dass meine Fingernägel gesünder aussehen und glatter sind.