

Meine Erfahrungen mit dem Basenfasten

Anfang des Jahres 2013 habe ich Petra kennen gelernt. Wir waren in lockerer Runde mit vielen Andern zusammen Essen (Grieche, lecker!). Mit einem Ohr hörte ich, dass sie jemandem erzählte, sie wolle in einigen Tagen mit dem Basenfasten anfangen. Zuvor hatte ich davon noch nichts gehört. Allein der Gedanke zu fasten, auf etwas verzichten zu müssen schreckt mich eigentlich ab. auf mein Nachfragen erzählte sie, beim Basenfasten müsse ich nicht hungern, könnte sogar neue Geschmackserfahrungen machen und der Körper wäre nicht so belastet. Nun, das klang ja erstmal gut, meine Erfahrungen mit generellem Fasten in der Vergangenheit waren aber anders . . . Hunger, Kreislaufprobleme etc. . . . Diese sanftere Methode, so sagte Petra solle die Giftstoffe aus meinem Körper schwemmen, die Übersäuerung des Körpers nehmen und mir neue Vitalität geben. So das war mein Stichwort. Ich bin immer so schlapp, ausgelaugt, wütend bis richtig „sauer“ und lustlos (Arbeit, Kinder, Haushalt, der normale Wahnsinn). Also habe ich mich am nächsten Tag direkt bei ihr zu einem Einführungskurs in Basenfasten angemeldet. Super war dabei, dass mein Mann mitgekommen ist. Ihn hat das Argument des Abnehmens beim Basenfasten überzeugt. Nun, jedem das Seine.

Unser erstes Gruppentreffen fand im Februar statt. In sehr entspannter Atmosphäre hat Petra erklärt, dass Ernährung viel mehr ist, als ich gedacht hätte. Als Mutter von 2 Kindern habe ich natürlich immer auf ausgewogene und gesunde Ernährung geachtet. Aber Pustekuchen, die Lebensmittel geben heute nicht mehr besonders viel her, von dem, was unser Körper so alles braucht. Mineralstoffe, Vitamine, alles nur in geringen Mengen in der Nahrung. Erschreckend! Bei dem Einführungsabend haben mein Mann und ich Unterlagen erhalten, die uns eine Anleitung für das Fasten, Entgiften und die basische Ernährung erläutert haben. Guter Dinge und voll motiviert sind wir nach Hause gefahren.

So nun ging es an die Umsetzung. Erst einmal eine Einkaufsliste schreiben, was alles benötigt wird. Viel frisches Obst und Gemüse. Fruchtsäfte, ohne Zucker (sind nicht einfach zu finden!) und Mandeln zum naschen für den Heißhunger. Meine Bedenken waren aber noch nicht wirklich ausgeräumt. Denn wie ich erfahren habe, muss zum Entgiften jeden 2-3 Tag abgeführt werden und Bewegung (wann soll ich das denn noch machen!?). Mein Mann und ich haben uns für die Bittersalzmethode zum Abführen entschlossen (ein Einlauf hatte so etwas von – „oh nein, das ist doch eklig“). Was für mich im Nachhinein keine gute Entscheidung war, aber dazu gleich mehr. Mein Einkaufsbummel durch den Supermarkt und auf dem Markt war toll, hat richtig Spaß gemacht. Die Küche sah danach richtig einladend aus. Viele leckere Öle (Sesam, Erdnuss, Kokos . . .), frische Kräuter und viel Obst motivierte mich die neue Art zu kochen auszuprobieren.

Jetzt nur noch den richtigen Tag für den Start finden. Man glaubt es nicht, aber es gibt ja immer Gründe, warum es jetzt grade nicht geht. Eine Familienfeier, wo es ein 3-Gänge-Menü gibt, eine Party, wo ich auf mein Bierchen ungerne verzichte, viel Arbeit . . .

Aber an einem Sonntag ging es dann los. Augen zu und durch dachte ich mir. Also erst einmal abführen. Bittersalz nehmen und abwarten. Schmeckt grauenhaft und war echter Stress für mein Verdauungssystem. Hab richtig Schmerzen gehabt und hatte das Gefühl es zerreißt mich innerlich. Das ging so einige Stunden. Selbst am nächsten Tag war es nicht ganz weg. Aber der Morgen fing dank des leckeren Obstsalats mit Sojajoghurt (der von Alpro ist sehr zu empfehlen!) und Mandelsplittern richtig gut an. Mein

Mann war begeistert und hat sich gleich gewünscht immer so ein Frühstück zu bekommen (kriegt er natürlich :-)). Vielleicht ist noch zu erwähnen, dass mein Mann weniger (kaum) Probleme mit dem Bittersalz hatte.

Die nächsten 3 Tage habe ich mir sehr viel Mühe gegeben, schmackhaft und vielseitig die Mahlzeiten zu zubereiten. War alles echt lecker. Ich habe alle Rezepte, die in den Unterlagen von Petra waren ausprobiert. Zusätzlich habe ich mir Rezepte aus dem Internet gesucht. Da gibt es sehr viele gute Anregungen. Nach 3 Tagen, in denen ich wahrhaft nicht einmal gehungert habe (war immer! satt und geschmacklich befriedigt) musste ich wieder ans Bittersalz ran. Wie bereits beschrieben – nicht meins, obwohl ich diesmal eine geringere Menge genommen habe. Aber – „watt mutt, dat mutt!“ Insgesamt haben mein Mann und ich 10 Tage gefastet. In dieser Zeit haben wir jeder 4 kg abgenommen, die auch nach Beendigung der Fastenphase nicht wieder raufgekommen sind. Das liegt aber auch sicherlich daran, dass ich unsere Ernährung generell umgestellt habe. So wie es empfohlen wird: 20/80! Zu erwähnen ist unbedingt noch, dass Petra eine persönliche Auswertung des eigenen Mineralhaushalts gemacht hat. Die mir von ihr empfohlenen Mineralien nehme ich, sowie das Basenpulver, dass wunderbar in verschiedensten Gerichten seinen Platz hat.

Der Effekt, den wir beide neben dem Abnehmen hatten war, dass sich bereits nach wenigen Tagen (ca. 4) ein tolles Gefühl in unseren Körpern gezeigt hat. Selbst mein Mann, war wie auch ich fröhlicher, entspannter und aktiver. Dieser Effekt steigerte sich von Tag zu Tag. Mein Mann ist sogar (ganz unmännlich) bei seinen Kumpels mit seiner neunten Ernährungsmethode hausieren gegangen und hat diese als super Methode zum Abnehmen und Wohlfühlen angepriesen.

Aber wie es so ist, irgendwann fang ich dann doch mal wieder an eine Schokolade zu naschen. Eine, eine Zweite, drei . . . dann ist es ja auch wieder egal und ich kann auch wieder wie altgewohnt essen! Resultat nach kurzer Zeit war ich wieder völlig fertig. Okay ich kann dem miesen Wetter im Mai die Schuld geben, tu ich aber nicht. Ich bin so weit unten, dass ich bei jeder Kleinigkeit ausrasten könnte, oder heulen, oder im Wechsel.

Aber da war doch was, was mir gut getan hat . . . Also habe ich beschlossen wieder eine Fastenkur einzulegen (passt ja auch, ist dann ein richtiger Frühjahrsputz für meinen Körper). Nach kurzer Rücksprache mit Petra, die mir versicherte, dass es kein Problem darstellt nach 3 Monaten wieder eine Kur einzulegen bin ich vor 6 Tagen gestartet. Diesmal brauchte ich schon nicht mehr so viel Zeit für den Einkauf, ist wesentlich routinierter geworden und vieles, wie die Öle sind ja eh im Schrank etabliert. Aber da war doch was . . . Bittersalz. Nein nicht noch einmal, das hat mir das letzte Mal die Suppe verhagelt. Also versuche ich es doch lieber einmal mit dem Kaffeeinlauf, auch wenn sich mein Inneres dagegen sträubt. Versuch macht klug. Über Petra habe ich ein Set für die Anwendung bestellt und auch sehr prompt erhalten.

Bei der ersten Anwendung war ich einen Morgen allein zu Hause, keine Termine, Telefon abgeschaltet, einen leckeren Tee gekocht (für hinterher), schöne Musik an (zur Ablenkung) und das Badezimmer mit Decken und Handtücher ausgestattet (man weiß ja nie). Die Vorbereitung habe ich sehr genau durchgeführt. Bei der Anwendung hatte ich dann allerdings Probleme, da lief im wahrsten Sinne des Wortes nix (rein). War total verspannt. Nach ca einer halben Stunde, war mir dann aber alles egal und

es funktionierte hervorragend. Den angegebenen Liter habe ich fast geschafft und auch fast 10 Minuten ausgehalten. Anders als beim Bittersalz war direkt nach dem Abführen ein wohlige Gefühl im Körper, dass auch lange anhielt. Eine heiße Dusche und eine ordentliche Portion Körperpflege haben sicherlich dazu beigetragen.

Heute bin ich nun den 6. Tag dabei und habe das 3. Mal den Kaffeeinlauf angewendet. Dieser macht mir, wie auch schon beim 2. Mal keine Probleme mehr und mein anschließendes Ritual verschafft mir einen sehr angenehmen Start in den Tag.

Ach ja, meine ausrasten oder heulen ist vorbei. Seit gestern (5.Tag) geht es mir wieder deutlich besser. Vielleicht sollte ich noch erwähnen, dass ich gestern, wie auch bei meiner ersten Fastenkur Kopfschmerzen hatte, nach den Schmerzen ist aber eine deutliche Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens zu verspüren (dieses, wie auch letztes Mal). Ich werde noch mindestens weitere 5 Tage fasten und mir zumindest vornehmen danach nicht wieder in alte Muster zu verfallen. Ich bin zuversichtlich, dass mir das bald gelingt, da der Anreiz sich stark, lebendig und frisch zu fühlen eine starke Motivation auf mich hat.

An dieser Stelle ein Dankeschön an Petra, toll das wir uns getroffen haben (an Zufälle glaub ich schon lange nicht mehr!). Ich wünsche dir, dass du mit deinem Wissen, deiner Erfahrung und deinem Angebot noch vielen Suchenden helfen kannst!

Susanne