

RATGEBER GESUNDHEIT

SABINE WACKER

BASENFASTEN



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München,
2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche
Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die
Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet,
durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und
Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher
Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Nadine Widl

Lektorat: Ulrike Geist

Bildredaktion: Simone Hoffmann, Henrike Schechter

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser,
München

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-7238-9

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Jochen Arndt

Illustrationen: Claudia Lieb

Fotos: Jochen Arndt; Fotolia; Getty Images; GU Archiv;
Kramp&Gölling, Wolfgang Schardt, Johannes Rodach,
Grossmann-& Schürle; iStockphoto; mauritius images;
Picture Press; shutterstock; Stockfood; Stocksy;

unsplash_kseniya-petukhova; unsplash_shokoofeh-poorrez;
Your Photo Today

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7238 08_2019_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter,
auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können
wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr
übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets
der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten
verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen
vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich
ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in Ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice
Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

BASENFASTEN ...

- ... bringt Ihren Säure-Basen-Haushalt in Balance
- ... entlastet Ihren Stoffwechsel
- ... lässt Ihre Pfunde purzeln
- ... hilft Ihrem Bindegewebe zu entschlacken
- ... schenkt Ihnen ein feines, ebenmäßiges Hautbild
- ... lässt Ihren Verdauungsapparat regenerieren
- ... sorgt für ein stabiles Immunsystem
- ... lässt Entzündungen abklingen
- ... beschert Ihnen mehr Frische und Vitalität

Es gibt kaum eine einfachere und alltagstauglichere Art, den Körper zu entgiften und sich selbst etwas richtig Gutes zu tun als Basenfasten. Probieren Sie es aus und vergeben Sie die Hauptrolle in Ihrem Speiseplan an Obst und Gemüse!



Sabine Wacker, cand. med.

ist Heilpraktikerin und hat nach ihrer Ausbildung zur Apothekenhelferin und pharmazeutisch-technischen Assistentin Medizin studiert. Schon seit ihrer Jugend beschäftigt sie sich mit Naturheilkunde. 1997 hat sie die Erfolgsmethode Basenfasten, die sie selbst gerne »Fasten mit Biss« nennt, ins Leben gerufen. Seither hat sie

unzählige Basenfasten-Berater ausgebildet, 30 Bücher verfasst und über viele Jahre eine eigene Praxis in Mannheim geführt. 2014 entwickelte sie mit ihrem Sohn Matteo ein Hotelkonzept und etablierte Basenfasten in zahlreichen Hotels. Die beiden betreiben auch einen zu 100 Prozent basischen Onlineshop und entwickeln ständig neue Produkte für den basischen Alltag, natürlich in Bioqualität.

EIN WORT VORAB

Basenfasten – das Fasten mit Obst und Gemüse – erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Denn Basenfasten heißt: essen, satt werden und dabei genussvoll entsäuern. Ganz nebenbei können Sie überflüssige Pfunde loswerden, bis zu vier Kilos in einer Woche! Basenfasten bedeutet allerdings auch noch mehr als nur fasten mit Obst und Gemüse. Es bedeutet: fasten mit saisonalem Obst und Gemüse. Je mehr Sie darauf achten, reife Obst- und Gemüsesorten zu verzehren, die gerade Saison haben, umso höher ist die Vitalstoffausbeute und umso besser kann Ihr Stoffwechsel diese Gesundmacher verwerten. Damit beugen Sie Krankheiten und Alterserscheinungen vor.

Für dauerhaftes Wohlbefinden

»Basenfasten – Die Wacker-Methode®«, die längst zu den beliebtesten Fastenarten im deutschsprachigen Raum gehört, wurde von mir basierend auf langjähriger Praxiserfahrung entwickelt. Zusammen mit meinem Sohn Matteo bin ich bestrebt, möglichst viele Menschen zu einem basischen Leben zu motivieren. Viele fantasievolle und leckere Rezepte erleichtern den Einstieg in diese Ernährungsumstellung. Tatsächlich hat sich bei vielen Basenfastern der Anteil an Obst und Gemüse nach der Basenfastenzeit verdoppelt, womit sich auch der Anteil an Vitalstoffen, vor allem an Zellen und Gefäße schützenden bioaktiven Stoffen, erhöht. Basenfasten leistet also einen wichtigen Beitrag für Ihre Gesundheit.
Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg beim genussvollen Entsaeuern und Abnehmen!



GESUND ABNEHMEN MIT GENUSS

Basenfasten geht ganz einfach: Sie lassen alle Nahrungsmittel weg, die im Stoffwechsel zu Säuren umgebaut werden, und essen dafür Obst und Gemüse.



WARUM BASENFASTEN DEM KÖRPER WOHLTUT

Wochenlang hungrig? Nicht nötig! Für Basenfasten genügen schon ein bis zwei Wochen, in denen Sie vieles essen dürfen – nur keine säurebildenden Lebensmittel. Wenn Sie sich daran halten, werden Sie schnell den Erfolg spüren: Das körperliche und seelische Wohlbefinden bessert sich, die Pfunde purzeln, die Verdauung wird angekurbelt, die Haut wird glatt und samtig und das Bindegewebe straffer. Es lohnt sich also aus vielerlei Gründen, den säurebildenden Lebensmitteln vorübergehend die rote Karte zu zeigen. Nun ist es nicht so, dass Säurebildner grundsätzlich schlecht

sind. Säuren und Basen sind beides zunächst Stoffwechselendprodukte, die bei der Verdauung von Nahrung entstehen. Beide enthalten für den Körper wichtige Nährstoffe.

SÄURE-BASEN-TABELLEN

Auf den schwedischen Chemiker und Ernährungsforscher Carl Gustav Ragnar Berg (1873-1956) geht die erste Einteilung von Lebensmitteln nach ihrer Eigenschaft, Säuren oder Basen zu bilden, zurück. Er hat auch die ersten Säure-Basen-Tabellen aufgestellt. Er empfahl, täglich 4-5-mal mehr Obst, Gemüse und Kartoffeln zu essen als Fleisch, Fisch, Käse und Getreide. Seit 1995 gibt es die PRAL-Tabellen, die von den Professoren Thomas Remer und Friedrich Manz entwickelt wurden. Beide Tabellen ähneln sich. Sie weisen Schwachstellen auf, liefern aber in jedem Fall wertvolle Anhaltspunkte für die Säure-Basen-Wertigkeit der Nahrungsmittel.

DER SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Sie selbst können durch die Ernährung Ihren Säure-Basen-Haushalt maßgeblich beeinflussen. Denn das Problem für unsere Gesundheit ist ein dauerhaft unausgewogenes Verhältnis, wenn wir zu viele Säure- und zu wenig Basenbildner zu uns nehmen. Idealerweise sollten 80 Prozent der zugeführten Nahrung aus basenbildenden Lebensmitteln – das sind im Wesentlichen Obst und Gemüse (siehe Tabelle ab >) – und lediglich 20 Prozent aus säurebildenden Lebensmitteln (siehe >) bestehen. Der Säure-Basen-Haushalt ist einer der zentralen Regulierungsmechanismen unseres Körpers. Als Säuren beziehungsweise Basen (Alkali) bezeichnet man Verbindungen, die bestimmte chemische Eigenschaften

aufweisen: Sie reagieren sauer oder alkalisch, was beides nachweisbar ist.

Auf den pH-Wert kommt es an

Gemessen werden die Säuregrade mit dem sogenannten pH-Wert, dessen Skala man auf Werte zwischen 0 und 14 festgelegt hat. Nach dieser Skala geben alle Werte unter pH 7 saure Reaktionen und alle über pH 7 basische Reaktionen an. Der Neutralpunkt, an dem Säuren und Basen im gleichen Verhältnis stehen, ist pH 7 – das bezieht sich auf völlig reines, mineralienfreies Wasser.

Das bedeutet jedoch nicht, dass unser Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen ist, wenn unsere Körperflüssigkeiten pH 7 aufweisen. Der menschliche Stoffwechsel ist sehr komplex aufgebaut. Jedes Organ und jede Körperflüssigkeit wie Blut, Lymphe und Verdauungssäfte haben eine individuelle Zusammensetzung von Mineralstoffen, Vitaminen, Hormonen und Speicherstoffen. Nur so können die organtypischen Aufgaben wie Sauerstofftransport, Verdauung oder Speicherung erfüllt werden. Diese individuelle Stoffzusammensetzung ergibt einen jeweils typischen pH-Wert. So findet man bei Menschen, deren Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen ist, im Speichel einen pH-Wert von 6,8 bis 7,5, im Magen einen pH-Wert zwischen 1 und 2. Die Galle, der Bauchspeichel (das enzymhaltige Sekret der Bauchspeicheldrüse) und der Inhalt des Zwölffingerdarms weisen im gesunden Fall einen pH-Wert von 7,5 bis 8,5 auf. Gesundes Blut hat einen pH-Wert von 7,35 bis 7,45 – ist also leicht basisch. Diese Werte unterliegen mehr oder weniger großen Schwankungen, die durch Stoffwechselleistung, Stoffwechselbelastung, Ernährung, Bewegung und die allgemeine Lebensweise beeinflusst werden.

PUFFERSYSTEME FÜR DAS BLUT

Am wenigsten Schwankungen verträgt unser Blut, dessen pH-Toleranz verschwindend gering ist. Deshalb gibt es den Säure-Basen-Haushalt – ein Regulierungssystem, das die Möglichkeit hat, Säuren oder Basen abzupuffern und so die gesunden Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Zu diesem Zweck befinden sich im Körper verschiedene Puffersysteme – allein das Blut verfügt über vier verschiedene solcher Puffer, zu denen neben dem roten Blutfarbstoff (Hämoglobin) auch ein Phosphatpuffer und ein Bikarbonatpuffer gehören. Durch den Säure-Basen-Haushalt wird daher vor allem das Blut bei einem bestimmten pH-Wert gehalten: Blut verfügt über die wichtigsten lebenserhaltenden Funktionen. In der Medizin kennt man daher die Azidose (Übersäuerung) oder die Alkalose (zuviel an Basen) nur als lebensbedrohlichen Notfall infolge schwerwiegender Stoffwechselentgleisungen, beispielsweise die akute Azidose im Rahmen der sogenannten Zuckerkrankheit (Typ-2-Diabetes).

WUSSTEN SIE, ...

... dass der pH-Wert des Fruchtwassers einer Schwangeren bei 8 liegt? Das bedeutet, dass ein Ungeborenes neun Monate lang im basischen Milieu heranwächst.

GUTE VERDAUUNG – AUCH EINE SACHE DES PH-WERTES

Doch auch Enzyme können nur arbeiten, wenn sie den für sie richtigen pH-Wert aufweisen. So sind die für die Verdauung ausschlaggebenden Enzyme nur dann voll funktionstüchtig, wenn sie neben der richtigen Betriebstemperatur – der Körperwärme – auch ihren individuellen pH-Wert vorfinden. Auch sie reagieren recht empfindlich auf zu große Schwankungen. Die Folge ist zwar kein medizinischer Notfall, aber dennoch unangenehm: Sie

bekommen ständig Blähungen, haben Durchfall oder Verstopfung und können die Nahrung schlecht verdauen. Schlecht verdaute Nahrung wiederum heißt: Auch wenn noch so viele wertvolle Nährstoffe im Essen sind – wenn die Enzyme sie nicht aufschließen können, sind sie für uns wertlos. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Bauchspeicheldrüse (Pankreas). In ihr laufen die maßgeblichen Arbeiten der Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißverdauung zusammen, denn sie produziert die dazu notwendigen Enzyme, die dann im Zwölffingerdarm ihre Wirkung entfalten. Voraussetzung ist, dass der dafür notwendige pH-Wert bei etwa 8 liegt, also basisch ist. Man bezeichnet die Bauchspeicheldrüse daher auch als basophiles (basenfreundliches) Organ. In seiner Intelligenz baut der Körper vor und lässt die Bauchspeicheldrüse das basische Bikarbonat produzieren, wodurch die Umgebung basisch gehalten wird, damit die Enzyme richtig arbeiten können.

Bauchspeicheldrüse und Knochen als Basenreserven des Körpers

Fallen im Körper, und damit auch im Blut, plötzlich oder über einen gewissen Zeitraum so viele Säuren an, dass die Puffersysteme nicht mehr ausreichen, um den pH-Wert des Bluts stabil zu halten, dann geht der Körper an seine Basenreserven. Die beiden wichtigsten davon befinden sich zum einen in der Bauchspeicheldrüse – wie eben erläutert –, zum anderen in den Knochen. Unser Skelett besteht zu 85 Prozent aus Kalziumphosphat. Auch Phosphate sind wichtige Puffer für das Blut. Damit ist Kalziumphosphat eine enorm wichtige Substanz für den Organismus – für das Blut und die Knochen. Zu einem Engpass in der Kalziumphosphatversorgung kann es kommen, wenn das Blut zu viele Säuren abpuffern muss, weil Sie über längere Zeit zu viele Säurebildner gegessen haben, sich zu wenig

bewegen oder zu viel Stress haben. Für den Körper ist klar: Das Blut wird immer bevorzugt behandelt, da es aus körperlicher Sicht lebensnotwendiger ist als das Knochensystem.

BASEN FÖRDERN DIE VERDAUUNG

Wenn Sie an Blähungen, Durchfall oder Verstopfung leiden, kann eine Umstellung auf basische Kost sehr hilfreich sein. Denn die Verdauungsorgane können nur dann optimal arbeiten, wenn ausreichend Basen vorhanden sind.

GEFAHR FÜR DIE KNOCHEN

Daher werden bei Bedarf den Knochen die Phosphate entzogen. Wozu das führt, wissen Sie: zu Knochenschwund. Tatsächlich gab es in den vergangenen Jahren mehrere Untersuchungen, die den Zusammenhang zwischen säureüberschüssiger Ernährung, Mangel an Bewegung und Knochenschwund belegt haben. Knochenschwund gilt als eine der gefürchtetsten Krankheiten, was ihre rasante Zunahme und die damit verbundenen Kosten betrifft. Die beste Vorbeugung gegen Osteoporose ist daher Bewegung (siehe >) und eine Ernährung, die jede Menge Basenbildner enthält.

WUSSTEN SIE, ...

... dass das Schüßler-Salz Nr. 2, Calcium phosphoricum, ein homöopathisch hergestelltes Kalziumphosphat ist? Zusammen mit basenreicher Ernährung und Bewegung bietet es daher einen sehr guten Schutz vor Osteoporose. Schüßler-Salze sind in der Apotheke erhältlich (siehe >). Bitten Sie Ihren Apotheker um Beratung bezüglich der Dosierung.

SÄUREN KÖNNEN KRANK MACHEN

Ein gesunder Organismus verfügt über eine Säure-Basen-Regulierung, die über die Nieren, die Haut, das Bindegewebe, den Magen, den Darm und über die Puffersysteme dafür sorgt, dass alle körperlichen Funktionen reibungslos ablaufen können. Wenn nun aber aufgrund einer lang anhaltenden, einseitigen Beeinflussung des Säure-Basen-Haushalts die Reserven angegriffen werden, wird damit der erste Grundstein für den schleichenenden Beginn einer chronischen Übersäuerung gelegt. Eine langsam beginnende Übersäuerung führt nicht sofort zu Beschwerden, kann aber die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. So kommt es zunächst nur zu kaum spürbaren Veränderungen des Wohlbefindens und der Gesundheit. Mit der Zeit können dann aber Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten wie diese auftreten:

- Vitalitätsverlust, Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Schlafstörungen;
- depressive Verstimmungen, schlechte Laune, Ängste;
- Infektanfälligkeit, allgemeine Abwehrschwäche;
- Allergien, Hautreizungen, Ekzeme, Hautunreinheiten und Cellulite;
- Verdauungsstörungen, Sodbrennen, Reizdarm, Gallen- und Nierensteine;
- Gelenkschmerzen, rheumatische Erkrankungen, Arthrose, Osteoporose;
- Kopfschmerzen, Entzündungen;
- Stoffwechselstörungen wie Diabetes Typ II (Zuckerkrankheit);
- hormonelle Störungen wie prämenstruelles Syndrom, Regelschmerzen.

Um es nochmals zu verdeutlichen: Säuren im Körper machen nicht generell krank. Der Organismus bekommt jedoch Probleme, wenn das optimale Verhältnis langfristig

verändert wird. Wenn Sie sich über einen längeren Zeitraum – das heißt über mehrere Jahre – überwiegend von Säurebildnern ernähren und dazu noch einen unregelmäßigen Lebenswandel mit wenig Bewegung und viel Stress haben, dann stauen sich die Säuren im Körper. Im Normalfall, das heißt bei einem gesunden Menschen mit ausgewogener Lebensweise, kann der Stoffwechsel alle zugeführten Nahrungsmittel verarbeiten: Er verwendet sie oder baut sie ab und scheidet die Endprodukte dann aus. Selbst wenn Sie bisweilen über die Stränge schlagen und zu üppig essen, verkraftet das ein gesunder Organismus, solange Sie ihm auch immer wieder Schonzeiten einräumen. Ein basischer Tag, besser noch eine basische Woche, ist eine solche Schonzeit.

Spürbare Folgen für den Körper und die Seele

Ernährung beeinflusst unser körperliches und seelisches Wohlbefinden entscheidend. Insofern stimmt der Satz von Paracelsus: »Der Mensch ist, was er isst.« Viele Erkrankungen, insbesondere die sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck und Osteoporose sind als Folge jahrzehntelanger Fehlernährung anzusehen, wozu auch die überwiegende Ernährung mit Säurebildnern zu zählen ist. Doch nicht nur der Körper, auch das Seelenleben wird durch falsche Ernährung beeinflusst. Nicht umsonst sagt der Volksmund: »Ich bin sauer.« Die ersten Anzeichen einer säureüberschüssigen Ernährung sind Müdigkeit, Vitalitätsverlust, Verdauungsbeschwerden und eine stumpfe, auch unreine Haut.

BASEN GEGEN KATER

Eine kurzfristige Übersäuerung des Körpers ist das Ergebnis einer vorübergehenden Störung des Säure-Basen-Haushalts. Beispiele dafür sind ein akuter Infekt, ein akuter Durchfall und nicht zuletzt ein Kater – das Ergebnis einer

durchzechten Nacht mit viel säurebildendem Alkohol. Schnelle Abhilfe schafft hier ein Basenpulver aus der Apotheke oder dem Drogeriemarkt – oder auch ein Basenfastentag.

Was den Säure-Basen-Haushalt noch beeinflusst

Der Säure-Basen-Haushalt wird zwar maßgeblich durch die Ernährung beeinflusst. Es gibt jedoch noch andere Faktoren, die auf ihn einwirken. So spielen Stress, Bewegungsmangel, Schlafmangel und eine pessimistische Grundhaltung – kurzum die Lebensweise – bei der Entstehung einer chronischen Übersäuerung eine große Rolle. Und noch etwas darf in diesem Zusammenhang nicht vergessen werden: die Erbanlagen.

JEDER MENSCH IST ANDERS

Jeder Mensch hat eine individuelle Konstitution, durch die er besonders widerstandsfähig oder besonders anfällig für bestimmte Krankheiten ist. Konstitution entsteht durch Vererbung und sie bestimmt letztlich den individuellen Zustand des Stoffwechsels. Nur so wird verständlich, warum manche Menschen schneller krank werden als andere, obwohl sie vielleicht genauso leben.

In Bezug auf den Säure-Basen-Haushalt kann man demnach nicht sagen: »Wer jeden Tag fünf Tassen Kaffee trinkt, ist nach drei Monaten übersäuert.« Es mag ungerecht klingen, aber Menschen mit günstigen Erbanlagen können Ernährungssünden und eine ungesunde Lebensweise zunächst einmal viel besser wegstecken. Wenn sie allerdings über Jahre hinweg Raubbau mit ihrem Körper betreiben, geht auch ihr Stoffwechsel eines Tages in die Knie und sie werden krank. Andere Menschen, mit ungünstigeren Anlagen, müssen bereits jede noch so kleine Sünde postwendend büßen. Grundsätzlich hängt es vom Zustand des Stoffwechsels ab, wie gut der Organismus auf störende