

basenfasten Erfolgsgeschichten

Was ist das? basenfasten ist keine Therapie, sondern eine zeitlich begrenzte Ernährungsform, die wir entwickelt haben, um Menschen die Umstellung auf eine dauerhaft gesunde, basenreiche und vitalstoffreiche Ernährung zu erleichtern. Trotzdem konnten wir in den über 18 Jahren, in denen wir Menschen beim basenfasten begleiten, unzählige positiven Auswirkungen auf die Gesundheit beobachten. Die Ernährung trägt offensichtlich entscheidend zur Gesundheit bei. Die Gewichtsabnahme bei basenfasten – **1 bis 4 Kilo pro Woche** – ist dabei eher ein Nebeneffekt, wenn auch für viele Menschen ein wichtiger. Hier nur einige der vielen Erfolgsgeschichten.

Pollenallergien

Pollen Eine junge Frau machte während der Pollensaison eine basenfasten Kur, um einige Pfunde los zu werden. Überrascht stellte sie nach Ende der Woche fest, dass die bereits aufgetretenen Heuschnupfensymptome verschwunden waren.

Auf genaueres Befragen hin erzählte sie, dass sie seit ihrem 5. Lebensjahr an Allergien leidet. Begonnen hatte es damals mit Katzenhaar- und Hausstaubmilbenallergie. Im Alter von 6 Jahren wurde bei einem Allergietest festgestellt, dass sie neben Katzenhaare und Hausstaubmilben auch auf Pappeln und verschiedene Gräser allergisch reagierte. Daraufhin wurde eine Desensibilisierung durchgeführt, die im Laufe der Zeit zu einer Besserung der Katzenhaar- und Hausstaubmilbenallergie führte. Die Pollenallergie war allerdings weiterhin mit folgenden Symptomen stark ausgeprägt: Augenjucken und Augentränen, Juckreiz im äußeren Gehörgang, Juckreiz im Rachen, Niesen und geschwollene Nasen- und Rachenschleimhäute. Auch

bronchiale Beschwerden in Form von Atemnot traten immer häufiger auf.

Nachdem die Heuschnupfensymptome bereits nach einer basenfasten Woche aufgehört hatten, verlängerte sie basenfasten um weitere zwei Wochen und blieb auch weiterhin symptomfrei.

Nasennebenhöhleninfekte und Pollenallergien

Nebenhöhlen Eine 50-jährige Frau litt seit dem 19. Lebensjahr an Heuschnupfen. Nachgewiesen wurde eine Allergie auf Weizen und auf verschiedene andere Gräser. Ihre Saison begann immer Ende April und dauerte den ganzen Sommer über an. Die Symptome wurden von Jahr zu Jahr ausgeprägter: Augenjucken, Niesen, Fließschnupfen und extreme Müdigkeit. In den letzten Jahren hatte sie auch im Winter verstärkt Nasennebenhöhleninfekte, die Nase war ständig verstopft und auch die Gehörgänge waren betroffen. Während solch einem akuten Nasennebenhöhleninfekt nahm sie an einer basenfasten Kur teil. Begleitend dazu führte sie einige Darmspülungen durch, stellte nach 2 basenfasten Wochen ihre Ernährung weitgehend nach der 80:20-Regel um und war hoch erfreut, dass die folgende Pollensaison für sie sehr glimpflich ablief.

Im folgenden Herbst nahm sie an einer weiteren basenfasten Kur teil und berichtete, dass viele ihrer sonstigen Symptome wie Müdigkeit und Verstopfung weg sind und sie ihr Gewicht – 6 kg weniger – gut gehalten hat. Ein halbes Jahr später – im Frühjahr und im Herbst- nahm sie wieder an einer basenfasten Kur teil und erzählte hocheifrig, dass die gesamte Saison ohne jedes Heuschnupfensymptom verlief. Auch ihre Verdauung war gut und sie fühlte sich fit. Seit dieser Zeit legt sie einmal pro Jahr eine basenfasten Kur ein. Nach der basenfasten Kur isst sie viel Obst und Gemüse und walkt

regelmäßig. Es geht ihr gut, sie hatte seither keine Nasennebenhöhleninfekte mehr und den Sommer kann sie nun im Freien genießen.

Infektanfälligkeit

Infekte Ein Patient (38 Jahre alt) hatte seit 26 Jahren Heuschnupfen, seit 10 Jahren Feigwarzen und seit 5 Jahren eine Hausstaubmilbenallergie. In den vergangenen 2 Jahren gesellten sich eine chronische Nebenhöhlenentzündung und Müdigkeit dazu. Er klagte über Infektanfälligkeit, die solche Ausmaße angenommen hatte, dass er kaum eine ganze Woche infektfrei war. Er hatte schon verschiedene naturheilkundliche Therapien versucht – bislang ohne Erfolg. Eine Entgiftungstherapie mit naturheilkundlichen Medikamenten brachte ihm eine erste Erleichterung.

Nach einer Woche basenfasten mit einigen Darmspülungen stellte er erstaunt fest, dass er sich wieder fit und leistungsfähig fühlte. Einen Infekt hatte er seither nicht mehr. Er ernährte sich nach der basenfasten Kur streng nach der 80:20-Regel und nahm als Nebeneffekt in insgesamt 4 Wochen 8 kg ab – über diesen „Nebeneffekt“ freute er sich sehr. Das hat ihn so motiviert, dass er sich, obwohl er beruflich ständig unterwegs ist, weiterhin so ernährt.

Migräne und Akne

Migräne Eine Frau wollte basenfasten, um einige Kilos abzunehmen. In den ersten basenfasten Tagen hatte sie starke Kopfschmerzen, was wir zunächst auf den Koffeinentzug zurückgeführt haben. Die Kopfschmerzen hielten länger an und wurden zu einer Migräne – worunter sie schon viele Jahre litt, wie sie später

erzählte. Am Ende der basenfasten Woche ging es ihr deutlich besser und sie versprach, ihre Ernährung basenreicher zu gestalten. Einige Wochen später berichtete sie, dass ihre Migräne nur noch selten leicht aufflackert und es ihr, je länger sie sich basenreich ernährt, besser geht.

Prämenstruelles Syndrom (PMS)

PMS

Dass hormonelle Vorgänge im Körper wesentlich von einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt abhängen können, macht diese Erfolgsgeschichte deutlich. Eine 34-jährige Frau, die in den vergangenen 20 Jahren immer vor der Regel unter massiven Stauungen und Brustspannungen litt, berichtete, dass ihre prämenstruellen Symptome bereits in den Wochen nach einer basenfasten Kur kaum noch vorhanden waren. Eigentlich machte sie die basenfasten Kur, weil sie unter Verstopfung litt und auch gerne ein paar Pfunde abnehmen wollte. Sie entschloss sich zu 1–2 basenfasten Wochen und machte begleitend dazu einige Darmspülungen.

Nach einer basenfasten Woche berichtete sie hochofret, dass sie gerade eine Premiere erlebt habe: Zum ersten Mal seit 20 Jahren hatte sie eine schmerzfreie Regelblutung. Sie brauchte in den vergangenen 20 Jahren Büstenhalter in zwei verschiedenen Größen: eine Größe für die Zeit bis zum Eisprung sowie eine Nummer größer für die Zeit bis zum Einsetzen der Regelblutung. Die Brust war dann so gespannt, dass sie sich nicht berühren lassen konnte. Sie konnte es kaum glauben, dass dies, sozusagen als Nebeneffekt der basenfasten Kur, einfach verschwunden war. Dies hat sie natürlich motiviert, ihre Ernährung umzustellen und immer darauf zu achten, dass die tägliche Nahrung genügend Basenbildner enthält.

Übergewicht und Bluthochdruck

Übergewicht Eine 40-jährige Frau litt seit 10 Jahren an Übergewicht, Bluthochdruck und Migräne. Sie machte eine basenfasten Kur und war so begeistert, dass sie gleich 6 basenfasten Wochen machte. Das Ergebnis hat sie überzeugt: Sie nahm 9 kg ab und ihre Migräne ist seither verschwunden. Auch der Blutdruck wurde deutlich gesenkt. Nach 6 basenfasten Wochen sagte sie: „Mit basischer Kost fühle ich mich viel wohler!“

Übergewicht und Schwindelattacken

Übergewicht Eine 29 Jahre alte Frau machte eine basenfasten Kur, weil sie seit zwei Jahren 20 kg zugenommen hat und mit keiner Diät auch nur den geringsten Erfolg hatte. Insgesamt hatte sie 30 kg Übergewicht und sich vor Jahren zu einer Proteindiät überreden lassen, bei der sie zunächst abnahm. Später ernährte sie sich überwiegend von tierischem Eiweiß, vor allem von viel Fleisch und nahm dabei aber ständig zu, bis sie schließlich 30 kg Übergewicht auf der Waage hatte. Sie klagte zudem über ständige Schwindelattacken, deren Ursache nie herausgefunden wurde. Zunächst war sie von der Idee des basenfastens nicht überzeugt, da sie schon so viele Kuren und Diäten ohne Erfolg ausprobiert hatte.

Sie begann dann doch drei Tage später mit der basenfasten Kur. Nach einer Woche hatte sie 4 kg weniger auf der Waage und nach einer weiteren Woche 5 kg weniger. Sie führte basenfasten weitere 8 Wochen durch und hat inzwischen 14,5 kg abgenommen. Sie fühlt sich wieder wohl und fit, Schwindelattacken hatte sie seither nicht mehr.