

## Willkommen in der Welt von basenfasten

Lieber basenfasten Gast,

Sie haben sich für eine basenfasten Kur in unserem Haus angemeldet. Wir freuen uns, Sie bei dieser Kur begleiten zu dürfen.

**basenfasten – die wacker-methode®** ist das Fasten mit Obst und Gemüse – das heißt: Sie dürfen während Ihrer basenfasten Kur essen, satt werden und genießen. Lassen Sie sich von unserer kreativen, basischen Küche überraschen.

### Ihre Mahlzeiten

#### Frühstück

Das basische Müsli oder Porridge nach Wacker®, dazu gibt es leckere basische Tees.

#### Zwischendurch

Wir empfehlen, auf Zwischenmahlzeiten zu verzichten. Besonders dann, wenn Sie ein paar Pfunde loswerden wollen. Es ist für den Stoffwechsel günstiger, wenn Sie zwischen den Mahlzeiten 4-5 Stunden Pause einlegen. Im Notfall können sie jedoch helfen, mit Gelüsten fertig zu werden. Bevor Sie jedoch zu einem basischen Snack greifen, halten Sie kurz inne: Trinken Sie erst etwas, z.B. einen Schluck Wasser oder etwas Kräutertee. Meist ist der Magen damit erst einmal beruhigt und Sie können noch ein oder zwei Stunden warten, bis Sie etwas essen.

#### Mittagessen

Eine basische Vorspeise und ein warmes basisches Gemüsegericht.

#### Abendessen

Eine Gemüsesuppe und ein warmes basisches Gemüsegericht.

**Getränke** Trinken Sie 2,5 bis 3 Liter Quellwasser, stilles Wasser oder hoch verdünnte Kräutertees.

#### Rhythmus

Bitte achten Sie darauf, Ihre Mahlzeiten jeden Tag zur selben Zeit einzunehmen.

## Anwendungen und Bewegung

In Ihrer basenfasten Kur ist eine wohlbestimmte Auswahl an Anwendungen enthalten:

- alle zwei Tage ein Entspannungs-Programm (Leberwickel oder Massage)
- alle drei Tage ein Basenbad (als Fußbad oder in einer Badewanne)

Bewusst haben wir darauf geachtet, dass Ihre basenfasten Kur **kein zu großes Programm** enthält. Wenn Sie sich während der basenfasten Kur fit fühlen, können Sie größere Wanderungen oder sogar Tagesausflüge in der Region unternehmen. Fragen Sie uns nach basischen Lunchpaketen.

Wenn Sie vor allem Ruhe und Erholung wünschen und direkt aus einem stressigen Alltag kommen, **dann kommen Sie einfach an und atmen Sie durch.**

Da wir basenfasten in der Regel nicht nur an fixen Terminen anbieten, kann es auch durchaus möglich sein, dass während Ihres Aufenthalts keine „Gleichgesinnten“ im Haus sind. Dennoch sind wir mit unseren Mitarbeitern Ihre ständigen Begleiter während Ihrer basenfasten Kur und haben immer ein offenes Ohr für Ihre Fragen und Wünsche.

## Vorbereitung

Damit Ihre basenfasten Kur von Anfang an für Sie zu einem Wohlfühl-Erlebnis wird, empfehlen wir Ihnen, drei Tage vor Beginn Ihrer basenfasten Kur folgende Vorbereitungen zu treffen

- keinen Kaffee, Schwarztee, Grünen Tee, Matetee trinken
- keine anderen koffeinhaltigen Lebensmittel wie Cola verzehren
- keine Schokolade essen
- keinen Alkohol trinken
- möglichst nicht rauchen
- einen Irrigator für die Darmreinigung mitbringen

**Zubehör für Ihre Darmreinigung (Irrigator) können Sie auch über uns erwerben.**

Wenn Sie sich sehr eiweiß- und/oder kohlenhydratreich ernähren empfehlen wir Ihnen darüber hinaus: **Erhöhen Sie den Obst- und Gemüseanteil in den drei Tagen vor Ihrer basenfasten Kur.** Auf diese Weise fällt Ihnen die Umstellung einfacher und die Sättigung während Ihrer basenfasten Kur setzt schneller ein.

Dies sind lediglich Empfehlungen, um Ihre basenfasten Kur vom ersten Tag an so angenehm wie möglich zu gestalten und zu verhindern, dass Sie in den ersten Tagen Ihrer basenfasten Kur an „**Entzugerscheinungen**“ leiden. Wenn es Ihnen nicht möglich ist, sich drei Tage vor Beginn der basenfasten Kur entsprechend vorzubereiten, ist es selbstverständlich auch möglich, ohne Vorbereitung anzureisen.

Wenn Sie sich schon zuhause für Ihre basenfasten Kur motivieren und vorbereiten möchten, empfehlen wir Ihnen folgende Lektüren:

- **basenfasten – die wacker-methode®**, ISBN: 9783830439530 Sabine Wacker, Dr. med. Andreas Wacker

- **basenfasten – das große Kochbuch**, ISBN: 9783830436850 Sabine Wacker

Haben Sie **Fragen** zur Vorbereitung oder zum Ablauf Ihrer basenfasten Kur in unserem Haus? Als basenfasten Guest Manager stehen mein Team und ich Ihnen gerne für alle Ihre Fragen zur Verfügung.

**Wir wünschen Ihnen eine gute Anreise und freuen uns, Sie bei Ihrer individuellen basenfasten Kur begleiten zu dürfen.**

Herzliche Grüße, Ihre basenfasten Guest Managerin