

Informationsschrift  
vor Anreise

*Basenfasten*  
*Basenfasten*

**Zeit für innere Einkehr,  
sanfte Entsäuerung &  
Regeneration**





## *Willkommen zu Ihrer Basen-Fasten-Kur.*

Sehr geehrter Gast,

wir freuen uns sehr, dass Sie für Ihre Basen-Fastenkur unser Haus ausgewählt haben. Für einen sorglosen und rundum gelungenen Aufenthalt in unserem Haus, möchten wir Ihnen mit dieser Informationsschrift vor Ihrer Anreise einige Hinweise und Tipps mit auf den Weg geben.

### *Was bedeutet „Basenfasten“*

Es handelt sich dabei um eine alltagstaugliche Fastenform, bei der Sie schon während des Fastens ganz praktisch neue Wege einer gesunden Lebensweise bzw. Ernährungsform entdecken und für Ihr weiteres Leben annehmen können.

### *Wie funktioniert „Basenfasten“*

Beim diesem Kurmodell wird während der Fastenzeit nicht komplett auf die Zufuhr von fester Nahrung verzichtet, sondern ausschließlich basische Lebensmittel - sogenannte Basenlieferanten, verzehrt. Dabei handelt es sich um Obst, Gemüse, Kräuter, frische Keimlinge, Samen, einige Nüsse und neutrale Lebensmittel wie kaltgepresste Pflanzenöle. Säurebildner wie Fleisch und Fisch, Milchprodukte, Getreide, Wurst und Genussmittel werden dagegen gemieden.

Neben der Reinigung und Pflege des Darms sollte Wert auf Ruhe und Entspannung sowie moderate körperliche Bewegung gelegt werden. Passend dazu werden entsäuernde Basenpeelings und Basenbäder angeboten.

## *Warum sollte ich Basenfasten und was versteht man unter dem Säure-Basen-Haushalt*

Das Prinzip dieser Fastenmethode beruht auf der Regulation des sogenannten Säure-Basen-Haushaltes und damit des pH-Wertes. Zur Gewährleistung von regelrechten Stoffwechselforgängen muss unser Körper stets für einen konstanten pH-Wert im Blut und in Inneren der Körperzellen sorgen. Dazu werden beispielsweise überschüssige Säuren über die Organe sowie in speziellen Puffersystemen von z.B. Blut, Nieren und Darm neutralisiert bzw. ausgeschieden. Zusätzlich wird das Bindegewebe, die Muskeln und Gelenke als Säuredepot genutzt.

Nehmen wir über die Nahrung zu wenig Mineralstoffe bzw. basenbildende Lebensmittel auf, muss der Körper eigene Reserven, z.B. aus den Knochen verwenden um die Säure zu neutralisieren.

Sind dann zusätzlich die Ausscheidungsorgane von dem übermäßigen Säuregehalt im Körper überlastet, können die neutralisierten Säuren nicht mehr ausgeschieden werden, sondern werden im Körper eingelagert.

Die Folge sind unter anderem chronisch entzündliche Darmerkrankungen, rheumatische Erkrankungen, erhöhte Harnsäurewerte, schwaches Bindegewebe („Cellulite“), spröde Haare und Nägel, Migräne, Reizdarm / Magen-Syndrom, Erschöpfungszustände, Infektanfälligkeit.

Parallel dazu legt sich unser Körper bei einem Zuviel an Säuren ein erhöhtes Maß an Fettzellen zu. Fett eignet sich prima zur Einlagerung der Säuren und schützt gleichzeitig die lebenswichtigen Organe vor den gefährlichen Säuren.

Säuren kann unser Körper selbst herstellen, Basen jedoch nicht. Diese müssen folglich über die Nahrung zugeführt werden.

Aus tierischen Lebensmitteln, Getreideprodukten, Fast Food, Alkohol und Zucker werden Säuren gebildet. Pflanzliche Lebensmittel werden dagegen überwiegend zu Basen umgewandelt.

Das Basenfasten hilft, die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und ein pH-Milieu zu schaffen in dem schädliche Bakterien, Viren und Pilze keine Überlebenschance haben. Die Kur führt zur Entsäuerung, also zur Ausleitung von überschüssigen Säuren und versorgt den Körper gleichzeitig mit allen essentiellen Mineralien und Spurenelementen. Zusätzlich hat der Körper keinen Grund mehr, Fett einzulagern, um sich vor Säuren zu schützen. Stattdessen kann das Körperfett leichter abgebaut werden.

Der Körper profitiert somit in mehrfacher Hinsicht: Der Zuckerstoffwechsel wird reguliert, der Blutdruck sinkt, überschüssiges Cholesterin und Triglyceride sowie entzündungsfördernde Stoffe werden abgebaut, wodurch sich beispielsweise Gelenkschmerzen reduzieren. Auch das vegetative Nervensystem profitiert, welches unter anderem den Schlaf-Wach-Rhythmus und den Kreislauf reguliert.

Nutzen Sie die Zeit vor Ihrer Anreise um sich entsprechend auf Ihre Fastenkur vorzubereiten. Wir haben im Folgenden nochmals einige Punkte zusammengestellt, welche für die Vorbereitungsphase nützlich sein können:

- Die Entscheidung zum Fasten basiert auf dem **Prinzip der Freiwilligkeit**. Treffen Sie die Entscheidung zum Fasten ganz bewusst. Machen Sie sich dabei klar, dass man häufig aus einem „zu-viel“ kommt – wie dem „zu-viel-(und falsch-)essen“, „zu-viele-Genussgifte-konsumieren“ oder „zu-viel-negativer-Sress“ usw.
- **Erkundigen Sie sich im Vorfeld zum Thema „Basenfasten“** und machen Sie sich beispielsweise durch lesen passender Literatur oder Gespräche mit Fastenerfahrenen oder einem Fastenarzt mit den Inhalten bzw. dem Kurablauf vertraut. Gerne können Sie auch im Vorfeld Kontakt mit unserer Fastenleitung Frau Weinelt aufnehmen (Tel.: 06648-54892; c.weinelt@wuesthofen.de).
- Halten Sie sich nach Ihrem Aufenthalt in unserem Haus noch zwei bis drei Tage völlig terminfrei um entspannt und erfolgreich in den Alltag überzugehen.
- **Genussgifte** wie Alkohol und Zigaretten sollten **nicht zur Kur mitgebracht** werden, gleiches gilt für Süßigkeiten und Koffein.
- Versuchen Sie **bereits vor Beginn** der Kur den Genuss von **Kaffee/Koffein, Zucker, Alkohol und/oder Nikotin einzuschränken** bzw. einzustellen.
- **Versuchen Sie loszulassen**, sich für eine begrenzte Zeit vom gewohnten Lebensalltag zu verabschieden, aber auch mit Veränderungsbereitschaft an Neuerungen Ihres Lebensstils heranzugehen.

## *Was gehört in den Reisekoffer...*

Für Ihre Basen-Fastenkur benötigen Sie:

- *Sportbekleidung / wetterfeste Kleidung und Schuhe sowie Badebekleidung*
- *Bei Bedarf, für eine Darmreinigung Reiseirrigator aus der Apotheke (z.B. von OROS) Art.-Nr. (PZN): 2349037*
- *bei Bedarf Körperbürste für Trockenmassage am Morgen (kreislaufanregend & durchblutungsfördernd)*
- *warme (gemütliche) Kleidung & Wollsocken (aufgrund des ggf. erhöhten Wärmebedürfnisses) sowie eine Wärmflasche*
- *ausgewählte Literatur*
- *ruhige /entspannende Lieblingsmusik / meditative Musik sowie ein CD-Player / MP3-Player oder iPod*
- *ggf. Buntstifte / Zeichenstifte / Mandalabücher / Zeichenblock*
- *ggf. Notizbuch / Schreibstifte (ein Fastentagebuch erhalten Sie von unserem Haus)*

## *Unser Leistungsspektrum auf einen Blick:*

- 6 Übernachtungen
- Fachärztliche Betreuung, Begleitung und Check-up

### **Fastenverpflegung:**

- Basische Ernährung mit pflanzlichen Lebensmitteln (*Obst, Gemüse, Salate, Kräuter, Nüssen, Kerne und Samen, Pflanzenöle, Kartoffeln*) - Verzichtet wird u.a. auf Alkohol, Nikotin, weißen Zucker, weißes Mehl und tierische Produkte
- eigener Teekoher im Zimmer mit einer Auswahl erlesener basischer BIO-Kräutertees (Dr. Wüsthofen® Basentee)
- Tägl. Stilles Wasser und Rhön-Mineralwasser auf dem Zimmer
- Abendtrunk im Bistro „Blaues Wunder“ – ausgewählter BIO-Tee mit Lavendel, Hopfen, Melisse & Baldrian

### **Bewegung und Coaching:**

- 2 x Ernährungskoaching (à 45 Min.) zum Thema Basenfasten; inkl. Analyse und Auswertung des Verzehrprotokolls
- 1 x Bioelektrische Impedanz-Analyse (Messung der Körperzusammensetzung) & Auswertungsgespräch mit dem Ernährungskoach/Fastenleiter
- Tägl. wechselnde Bewegungs- und Entspannungstherapien z.B. Aqua-Fit, Qi-Gong, Yoga, Progressive Muskelentspannung sowie Vorträge zur gesunden Lebensweise
- Ausführliches Kartenmaterial für Spaziergänge und Wanderungen ab Haus
- Fahrrad und Nordic Walking Stöcke stehen Ihnen während des Aufenthalts zur Verfügung
- Nutzung des hauseigenen Hallenschwimmbades, der Sauna und des Fit & Vital Gesundheitsclubs inkl. aller dort angebotenen Sport- und Aktivprogramm

### **Unterstützende Anwendungen während der Fastenzeit:**

- 1 x Säure-Basen-pH-Teststreifen zur Selbstkontrolle
- individuelle Anwendungen wie: Basisches Peeling & Basen-Aroma-Wannenbad mit Dr. Wüsthofen® basic Basen-Bad, Aroma-Massage, Schröpftherapie, entgiftende Leberwickel zur Durchblutungsförderung und Stoffwechsellanregung, Naturmoorpackung
- Fastentagebuch
- Leihbademantel für die Dauer ihres Aufenthaltes
- Kurtaxe inklusive

Bitte informieren Sie uns im Vorfeld per E-Mail (an [ernaehrung@wuesthofen.de](mailto:ernaehrung@wuesthofen.de)) über Folgendes:

Ich nehme keine Medikamente.

Ich nehme folgende Medikamente:

---

---

Ich habe folgende (chronische) Erkrankungen und / oder Allergien / Lebensmittelallergien:

---

---

*Wir freuen uns, sie demnächst in unserem Haus begrüßen zu dürfen.*

Ihr Team vom  
Gesundheits-Resort Dr. Wüsthofen®

Ankommen und  
Wiederkommen...





*„Die Fastenzeiten sind Teil meines Wesens.*

*Ich kann auf sie ebenso wenig verzichten wie auf meine Augen.*

*Was die Augen für die äußere Welt sind, das ist das Fasten für die innere.“*

*(Mahatma Gandhi)*

