



Fasten und Wunder

Es gibt beim Basenfasten drei Mahlzeiten am Tag:

1. Zum **Frühstück** einen Obst-Smoothie oder frischen Saft deiner Wahl (1/4 Liter)
2. Zum **Mittagessen** eine Salat- oder Rohkost-Mahlzeit
3. Zum **Abendessen** einen weiteren Smoothie (eventuell mal ein Rezept für einen „grünen Smoothie“ probieren!) oder eine einfache Gemüsesuppe.

Zwischendrin gibt es reichlich Wasser und Tees, d.h. mindestens zwei Liter Flüssigkeit trinken, um die Niere zu spülen. **Zusätzlich** zu dieser Trinkmenge kann es nach Bedarf einen Bentonit-Psyllium-Shake geben (eine Anleitung für den Shake findest du auch auf der Materialien-Seite).

Die Liste der erlaubten und verbotenen Nahrungsmittel beim Basenfasten

Was du beim Basenfasten bzw. am Entlastungstag verzehren darfst:

- Wasser ohne Kohlensäure
- Frische rohe Früchte
- frisch gepresste/entsaftete Fruchtsäfte
- Gemüsesäfte (entsaftet aus frischem Gemüse)
- Smoothies (mit dem Mixer zerkleinertes frisches Obst und Gemüse)
- Kartoffeln
- Rohe oder gedämpfte Gemüse, insbesondere auch Spinat
- Blattsalate und Keimlinge
- Sauerkraut
- selbstgemachte Gemüsesuppen (siehe Anleitung weiter unten)
- Kaltgepresste Bio-Öle (z.B. Olivenöl und Kürbiskernöl in kleinen Mengen)
- Apfelessig, Balsamico bzw. Zitrone für Rohkost-Salate
- Avocados
- Algen
- Kräutertee
- frische Kräuter zum Würzen
- Gemüsebrühe oder Soyasoße statt Salz
- Biologischer Apfelsaft (aus der Flasche für den Gerstengras-Drink und den Psyllium-Shake)
- Kirchererbsen (z.B. von Allnatura aus dem Glas)
- Sesamsaat (selbst rösten oder geröstet)

Was du nicht zu dir nehmen solltest:

- Salz
- Alkohol
- Zigaretten
- Kaffee und Schwarztee
- Zucker und Produkte, in denen Zucker enthalten ist (Schokolade, Limonade etc.)
- Milchprodukte
- Fleisch und Fisch
- Eier
- Soja- und Tofu-Produkte
- Nüsse
- Brot, Kuchen und Gebäck
- Gebratenes
- Konserviertes, d.h. auch Eingemachtes
- Tiefgefrorenes
- Essig
- alle Fertiggerichte
- alle Nudelsorten
- Trockenfrüchte (Rosinen, Feigen, Pflaumen, usw.)
- Reis

Wo beginnen?

Smoothies

Smoothies sind leicht herzustellen, wenn du einen Mixer hast. Gute Mixer in jeder Preisklasse findest du [hier](#). Solltest du keinen Mixer haben, machst du dir einfach einen Obstsalat und kaust den sehr gründlich!

Beginne mit einfachen Obst-Smoothies und probiere eine Reihe von Mischungen aus, die drei verschiedene Obstsorten beinhalten. Soll der Smoothie sämig sein, ist es gut, Mango oder Banane dabei zu haben.

Salate und Rohkostmahlzeiten

Hier sind einige Rezepte, die dir helfen, loszulegen:



Rohkoststicks mit Gemüsedips

Einfach Rohkost deiner Wahl in Streifen schneiden. Dips zubereiten und langsam genießen.

AVOCADOCREME

Zutaten:

1 Avocado
1 Prise Gemüsebrühe
1 Esslöffel Olivenöl
Zerdrückter Knoblauch
Frischer Saft von ½ Zitrone

Eine Avocado zerkleinern, mit der Gabel zerdrücken. Etwas Olivenöl, eine Prise Gemüsebrühe, Pfeffer, Zitronensaft und den zerdrückten Knoblauch untermengen. Fertig ist ein leckerer Rohkostdip!

HUMMUS

Zutaten:

3 getrocknete Tomaten
150 g Kichererbsen
1 Esslöffel Olivenöl
Pfeffer

Die getrockneten Tomaten in etwas heißem Wasser ca. 30 Minuten lang einweichen lassen. Kichererbsen in den Mixer füllen, etwas Olivenöl hinzufügen, die eingeweichten Tomaten zerkleinern und mit dem Einweichwasser ebenfalls in den Mixer geben. Da die getrockneten Tomaten in der Regel schon sehr würzig sind kann auf Gemüsebrühe verzichtet werden. Abgerundet wird der Dip mit etwas Pfeffer. Guten Appetit !

BASILIKUMPESTO

Zutaten:

Ca. 20 frische Basilikumblätter
Prise Gemüsebrühe
Pfeffer
3 Esslöffel Olivenöl

Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren. Fertig!



Reiseproviant für unterwegs



Rohkostsalat mit Kichererbsen

Ein Rezept für eine super leckere Salatsoße findest du hier (nutze während des Fastens möglichst WENIG Dressing!):

KÜRBISKERNDRESSING

1 Esslöffel Olivenöl
3 Esslöffel Kürbiskernöl
3 Esslöffel Balsamico Essig (dunkel)
1 Teelöffel Gemüsebrühe
Prise Pfeffer aus der Mühle
1 zerdrückte Knoblauchzehe
Frische kleingehackte Kräuter nach Wahl (Schnittlauch, Petersilie oder Basilikum)
1 kleingeschnittene Frühlingszwiebel
Ein TL gerösteter Sesam

Alles mischen und fertig!

Einfache Gemüsesuppe

Die einfache Gemüsesuppe besteht einfach aus Gemüse deiner Wahl, welches in Gemüsebrühe gegart wird. Anschließend evtl. noch pürieren. Eine solche warme Gemüsesuppe ist eine angenehme Alternative zu der doch kühlen Rohkost.

Für unterstützende und begleitende Maßnahmen brauchst du für beide Fastenvarianten:

- Eine Wärmflasche, u.a. für den Leberwickel
- Eine Trockenbürste aus Naturmaterial mit abnehmbaren Griff oder/und einen Sisalhandschuh für die morgendliche Bürstenmassage
- Eine Personenwaage für die Gewichtskontrolle
- Ein hautfreundliches, biologisches Körperöl zur Körperpflege
- Bequeme, warme Kleidung zum Wohlfühlen