



Gesund & Munter

# Federleicht ins Frühjahr

gültig vom 05. Februar bis 30. März 2018

## ZUM ESSEN

- 46160** .....Stück **Basenzeit Müsli 400g Alvito** Deutschland - KBA 7,90 € /Stück  
Das Frühstück während des Basenfastens sollte energiereich und leicht verdaulich sein. Ideal sind Samen wie Hirse, Buchweizen und Amaranth. Diese sind von natur aus glutenfrei. Ein warmer Brei aus Samen mit Nüssen und Obst ist ein optimaler Start.
- 48039**.....Stück **Basen Brot 2x250g Alvito** Deutschland - KBA 7,90 € /Stück  
BasenBrot ist bereits pur ein Genuss vor allem frisch getoastet. Es passt zu allen vegetarischen Aufstrichen (fertig gekauft oder selbst zubereitet) genauso gut wie zu klassischen Belägen.
- 48106** .....Stück **Basen Garten Quinoa-Hirse-Mahlzeit 300g Alvito** Deutschland - KBA 8,90 € /Stück  
Mit eigenen Zutaten gelingen in wenigen Minuten vollwertige Gerichte: Salate, Einlage zu Suppen, Aufläufe, Bratlinge, Füllung für Paprikaschoten etc.
- 61234** .....Stück **Basenkräuter Gewürz Mix Tüte 35g Sonnentor** Österreich - KBA 3,29 € /Stück  
Lieber lustig statt sauer? Diese Gewürzmischung hat Temperament, sie duftet intensiv pfeffrig und hat im Geschmack eine leicht bittere Note.

## ZUM TRINKEN

- 64017**.....Stück **Basen Fastenzeit Tee 20g 20TB Sonnentor** Österreich - KBA 3,49 € /Stück  
Der Basen Fastenzeit Tee schimmert in einem klaren Gelb. Wie ein duftender Blumenstrauß ist das frische Aroma, abgerundet durch Nuancen der Zitronenmelisse.
- 66131** .....Stück **Fastenkasten 6x0,7l Voelkel** Deutschland - DD 17,95 € /Stück  
Fasten mit Gemüsesäften bedeutet, Entschlacken für Körper, Seele und Geist mit wertvollen Bio- und Demeter-Säften. Je 1 x 0,7l Flasche Voelkel Rote-Bete-Most, Möhrenmost, Gemüsemost, Sauerkrautsaft, Gemüsekomposition und Fitnesscocktail.
- 89401** .....Stück **Smoothie-Gras Saatgut 69g Bingenheimer** Deutschland - DD 2,29 € /Stück

## ZUM PFLEGEN

- 90005**.....Stück **Basische Körperlotion 200ml Fitne** Deutschland 10,95 € /Stück  
FITNE Basische Körperlotion unterstützt den Säure-Basen-Ausgleich und das natürliche Gleichgewicht der Haut. Die Formulierung mit pflanzlichen Ölen und Extrakten versorgen die Haut mit Feuchtigkeit und stärken die Widerstandskraft gegen negative Einflüsse.
- 90006** .....Stück **Basen Bad 400g Fitne** Deutschland 14,95 € /Stück
- 90007** .....Stück **Basischer Duschbalsam 200ml Fitne** Deutschland 8,90 € /Stück

Unsere gesamte „Federleicht ins Frühjahr“-Aktion  
finden Sie in unserem Onlineshop.





Gesund & Munter

# Nützliche Infos zum Basenfasten

## Unterschied zum Heilfasten

Heilfasten: freiwilliger Verzicht auf feste Nahrungsmittel (z.B. nach Buchinger oder Saftfasten) > man darf nur Säfte, Wasser, Brühe zu sich nehmen; mäßig Sport empfohlen; das Bindegewebe wird entsäuert

Basenfasten: freiwilliger Verzicht auf säurebildende Lebensmittel > Fastenkur frei von tierischem Eiweiß und Getreide; man darf essen; viel Bewegung empfohlen; der Allgemeinzustand verbessert sich

## Wieso Basenfasten?

Durch alltägliche Einflüsse (z.B. Stress) und säurespendende Lebensmittel entsteht eine Übersäuerung des Körpers und der Säure-Basen-Haushalt gerät in ein ungesundes Gleichgewicht. Die Folgen können vielfältig sein.

Besonders folgende Organe/Bereiche sind betroffen: Leber, Nieren, Magen, Darm, Knochen, Zähne, Muskeln, Haut.

Säurespendende Lebensmittel im Ranking: 1. Nikotin, 2. Koffein, 3. Alkohol, 4. Fleisch, 5. Tierische Lebensmittel, 6. Zu viel Zucker, 7. Stark verarbeitete Lebensmittel, 8. Raffinierte Fette/Öle



## Was darf man essen?

Obst, Gemüse, Kartoffeln, Pilze, Salate, Kräuter, Honig, Sprossen, ungeschwefeltes Trockenobst, Gemüsebrühe, Mandeln, Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Kräutersalz, kaltgepresste Öle, nur Kräutertee und stilles Wasser, frische Säfte

## Was sollte man weglassen?

Hülsenfrüchte, Rosenkohl, Spargel, Knoblauch, Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Fisch, Süßigkeiten, Teigwaren, Essig, andere Nüsse als o.g., Ei, Vollkornprodukte, Nudeln, Reis, Getreide, Margarine/Butter, Fertigprodukte, Sojaprodukte, raffiniertes Öl, Softdrinks, Kaffee, Alkohol



## Wie lange?

Empfohlen wird das Basenfasten für einen Zeitraum von 1-2 Wochen.

Je nach Gesundheitslage kann man den Zeitraum auf bis zu 8 Wochen verlängern.

Die Kur kann alle Vierteljahre wiederholt werden.

Wer es ganz eilig hat, kann eine Mini-Kur für 48 Stunden einlegen.

## Tipps zum erfolgreichen Basenfasten

Obst und rohes Gemüse nur bis 14 Uhr, viel trinken (2-3 Liter pro Tag), so wenig wie möglich/so viel wie nötig essen, so naturbelassen wie möglich essen, nie mehr als vier Obst- und Gemüsesorten pro Mahlzeit, sparsam würzen mit Kräutersalz, zu reifem Obst greifen, viel Bewegung, ein entspannendes Basenbad am Abend

Quellenangabe: <http://www.basenfasten.de>, <http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/coach>,  
<http://www.basische-produkte.de/basenfasten>