

# Basenfasten

im VitalHotel Ascona



Wir helfen Ihnen, sich gesund & genussvoll zu ernähren!



Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821 /550

[www.hotelascona.de](http://www.hotelascona.de) [info@hotelascona.de](mailto:info@hotelascona.de)

In dieser Infobroschüre erhalten Sie grundlegende Informationen zur Basenfastenkur und eine Übersicht über Ihren Speiseplan während Ihres Aufenthalts.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt und eine erfolgreiche Basenfastenkur!

Ihr Team vom VitalHotel Ascona



VitalHotel Ascona

Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-

550 [www.hotelascona.de](http://www.hotelascona.de) Email: [info@hotelascona.de](mailto:info@hotelascona.de)

## **Der Säure-Basen-Haushalt**

Als Säure-Basen-Haushalt wird das Verhältnis von Säuren und Basen im Organismus beschrieben, welcher in Form des pH-Wertes angegeben wird. Bei gesunden Menschen beträgt der pH-Wert von 7,35 bis 7,45.

Der Säure-Basen-Haushalt erfüllt im Organismus lebenswichtige Funktionen und ist auf die Zufuhr von Vitalstoffen angewiesen. Ernährungssünden können durch seine vielfältigen Regulierungsmöglichkeiten ausgeglichen werden. Dennoch können die Puffersysteme des Säure-Basen-Haushalts bei einer ungesunden Ernährungsweise an ihre Grenzen geraten.

Viele Zivilisationskrankheiten stehen im Zusammenhang mit einer Ernährungsweise, die unverhältnismäßig viele Säurebildner enthält und zu einer Erschöpfung der Puffersysteme führen kann. Eine basenüberschüssige Ernährungsweise wird daher häufig empfohlen.

VitalHotel Ascona

Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-

550 [www.hotelascona.de](http://www.hotelascona.de) Email: [info@hotelascona.de](mailto:info@hotelascona.de)

## **Grundlagen der basischen Ernährung**

Bei einer basischen Ernährung werden überwiegend Lebensmittel verzehrt, die der Organismus zu Basen umbauen kann. Dabei handelt es sich vorwiegend um pflanzliche Lebensmittel, darunter die meisten Obst- und Gemüsesorten, Nüsse, Samen, Kräuter und Keimlinge.

Obst und Gemüse sollten immer vollreif verzehrt werden, denn nur dann enthält es die optimale Menge an basenbildenden Mineralstoffen.

Man unterscheidet zwischen einer basenüberschüssigen Ernährung, die zu 70-80% aus basischen Lebensmitteln besteht und einer reinen Basenfastenkur, die zu 100% aus basischen Lebensmitteln besteht, jedoch nur für eine bestimmte Zeit durchgeführt wird.

Die Basenfastenkur kann ihren Körper entlasten, sodass Sie sich wieder fit und vital fühlen. Finden Sie bei uns den Einstieg in eine gesündere Ernährungsweise und lernen Sie neue Geschmäcker kennen!

Ein angenehmer Nebeneffekt ist, dass sie am Ende der Kur einen Gewichtsverlust verzeichnen können.

VitalHotel Ascona

Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-

550 [www.hotelascona.de](http://www.hotelascona.de) Email: [info@hotelascona.de](mailto:info@hotelascona.de)

## **Ablauf Ihres Aufenthalts**

### **Anreisetag:**

Am Abend der Anreise soll Ihr Körper mit gedünstetem Gemüse oder einer Gemüsesuppe entlastet werden. Anschließend wird eine Darmreinigung mit Glaubersalz durchgeführt.

### **Basenfastentage (bis zu 21 Basenfastentagen):**

Zum Frühstück erhalten Sie frisches Obst, wahlweise mit Körnern oder Nüssen. Obst sollte beim Basenfasten immer nur vormittags verzehrt werden.

Zum Mittagessen erhalten sie rohes Gemüse, beispielsweise in Form eines Salates, oder gegartes Gemüse, welches möglicherweise auch als Suppe serviert wird.

Das Abendessen sollte bis 18 Uhr eingenommen werden, um eine Überlastung der Leber zu vermeiden. Sie erhalten gegartes Gemüse gegrillt bzw. gedünstet oder in Form einer Suppe.

VitalHotel Ascona

Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-550www.hotelascona.de Email: [info@hotelascona.de](mailto:info@hotelascona.de)

Zwischenmahlzeiten werden vermieden. Sollte der Hunger doch mal zu groß werden, können ein paar Mandeln oder ungeschwefeltes Trockenobst Abhilfe schaffen.

Trinken Sie mindestens 2-3 Liter Wasser, vorzugsweise stilles Mineralwasser, und ungesüßte Kräutertees.

Zusätzlich sollten Sie sich mindestens 45 Minuten am Tag bewegen. Gehen Sie spazieren, schwimmen oder machen Sie Gymnastik. Schauen Sie sich gerne unser Sportprogramm an und melden Sie sich für Nordic-Walking, Bauch-Beine-Po, Pilates oder Rückengymnastik an. Wir freuen uns auf Sie!

Bei Fragen und Wünschen sprechen Sie uns gerne jederzeit an!

VitalHotel Ascona

Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-550www.hotelascona.de Email: [info@hotelascona.de](mailto:info@hotelascona.de)

## Und wie geht es weiter?

Setzen Sie bei Ihrer Ernährung überwiegend auf pflanzliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse. Tierische Lebensmittel sollten Sie nur in Maßen zu sich nehmen. Für eine ausgewogene Ernährung ist es dennoch wichtig, auch Lebensmittel wie Getreide und Milchprodukte zu verzehren, um alle essentiellen Makro- und Mikronährstoffe abzudecken.

Insgesamt ist eine basenreiche Ernährung, die zu 70-80% aus basenbildenden Lebensmitteln besteht, zu empfehlen.

Sie erhalten von uns eine Zusammenstellung säure- und basenbildender Lebensmittel für den Neustart Zuhause.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Ihr Team vom VitalHotel Ascona

VitalHotel Ascona

Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-550www.hotelascona.de Email: [info@hotelascona.de](mailto:info@hotelascona.de)



Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-550www.hotelascona.de Email: [info@hotelascona.de](mailto:info@hotelascona.de)