



Fahrplan durch die Basenfasten – Kur

basenfasten – die wacker-methode ist mehr als nur Fasten mit Obst und Gemüse. Es ist der freiwillige Verzicht auf säurebildende Lebensmittel – meist ein bis zwei Wochen – um damit den Umstieg in eine dauerhaft gesunde Ernährungs- und Lebensweise zu erleichtern.

basenfasten ist das Fasten mit Biss – mit Obst und Gemüse. Bei der Basenfasten – Kur müssen Sie nicht hungern. Sie dürfen essen bis Sie satt sind.

Fühlen Sie sich müde, schlapp, träge oder antriebslos? Dann ist womöglich Ihr Körper übersäuert. Verantwortlich dafür ist ein Ungleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes. Entsäuern Sie Ihren Körper mit basenfasten – die wacker-Methode® während eines Urlaubs im Waldhotel Eisenberg.

-  Entlasten Sie Ihren Körper
-  Fühlen Sie sich wieder fit
-  erleichtert den Umstieg in eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise
-  Sinn einer basenfasten-Kur ist auch ein „Reset“ der Geschmacksorgane

Aus der Erfahrung heraus können wir sagen, dass man nach einer basenfasten Kur in der Regel 1-4 kg Gewicht verlieren kann – ist dabei eher ein Nebeneffekt.

Für wen ist basenfasten – die wacker-methode geeignet®?

basenfasten - ist **prinzipiell für jeden Menschen geeignet** und führt erfahrungsgemäß zu einer ausgesprochenen Belebung sowohl körperlich, als auch psychisch.

Ausnahmen sind lediglich:

-  Menschen in der Schwangerschaft und Stillzeit, da Gewichtsabnahme in dieser Zeit nicht sinnvoll ist
-  Menschen mit schweren chronischen Erkrankungen im Endstadium
-  Menschen mit Essstörungen



Vorteile der Basenfasten Kur

basenfasten ist frei von tierischem Eiweiß und von Getreide und von daher besonders für Allergiker empfehlenswert. Die basenfasten Kur ist sehr gut geeignet für chronische Erkrankungen. Dies sind vor allem Rheuma, Fibromyalgie, Asthma, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Colitis ulcerosa, Morbus Chron, schwere Formen von Neurodermitis u.v.m.

Während der **basenfasten Kur** empfehlen wir den Körper mit einem Basenpeeling, Basenbädern, Leberwickel und Einläufen zu unterstützen. Ebenso wichtig ist das tägliche Bewegungsprogramm und die Zeit für Entspannung und Schlaf.

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:

-  leichte Kost zu sich zu nehmen
-  auf Kaffee zu verzichten
-  auf koffeinhaltige Lebensmittel verzichten
-  möglichst nicht rauchen

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 „Entzugserscheinungen“ 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.



Die wichtigsten Regeln für das Basenfasten

☀ Motivation

☀ Essen Sie so wenig wie möglich und nur so viel wie nötig

☀ Kauen Sie gründliche

☀ bewusst und langsam essen

☀ Genießen

☀ frische und natürliche Zutaten

☀ Auf reichlich Flüssigkeitszufuhr achten

☀ viel Bewegung

☀ Erholung und ausreichend Schlaf

Das Team vom Waldhotel Eisenberg wünscht Ihnen einen guten Erfolg mit Ihrer basenfasten Kur !