

Leseprobe

Martina Liebhäuser-Haggenmüller, Monika Rotarski

Gesund durch Basenfasten

mit spirituellen Impulsen und leckeren Rezepten

84 Blätter, 25 x 18 cm, Spiralbindung, durchgehend farbig,
zum Aufstellen

ISBN 9783746258676



Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2021

Martina Liebhäuser-Haggenmüller
& Monika Rotarski

benno

Gesund durch Basenfasten

mit spirituellen Impulsen
und leckeren Rezepten



Zwei Frauen, zwei Wege – ein Buch!

Beim Kurhausaufenthalt bei den Barmherzigen Brüdern im schönen Schär-
ding am Inn haben wir uns kennengelernt. Die Religionslehrerin als Gast
und die Ernährungswissenschaftlerin als Fastenbegleiterin. Wir stellten fest,
dass Basenfasten und die gleichzeitige Unterstützung für Geist und Seele
eine gute Mischung sein können! So entstand dieser Fastenbegleiter mit
spirituellen und ermutigenden Impulsen, die die Leserinnen und Leser beim
gesunden Basenfasten ganzheitlich begleiten. Viel Freude beim Lesen, Ent-
decken Ausprobieren, Kochen und Leben gestalten!



Martina Liebhäuser-Haggenmüller

- Religionslehrerin
- Erzieherin
- Erwachsenenbildung
- Fortbildungen



Monika Rotarski

- Ernährungswissenschaftlerin (MSc)
- Ernährungsberatung, Sporternährung
- Fastentrainerin
- Dipl. Kräuterpädagogin

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch
in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm,
zu Neuerscheinungen und Aktionen.
Einfach anmelden unter www.st-benno.de.

ISBN 978-3-7462-5867-6
ISBN 978-3-7462-5868-3

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig
Umschlaggestaltung: Rungwerth Design, Düsseldorf
Coverabbildung: © Kurhaus Schärding, © Foxyliam/shutterstock
(Pflanzenzeichnung); Rückseite: © Natalia Merzlyakova/Fotolia
(Tasse)
Layout: Rungwerth Design, Düsseldorf
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (A)



Was heißt Basenfasten?



1 40 Schritte

Eine persönliche Fastenzeit ist schon etwas Besonderes. Immer mehr Menschen entscheiden sich bewusst in der langen Tradition der klassischen Fastenzeit oder auch mitten im Jahr, auf ihr Leben zu schauen und ihre Basis und den Grund ihres Seins neu zu finden, zu festigen. Nicht selten wird der sogenannte Verzicht auf etwas zum Gewinn, um den roten Faden im eigenen Leben wieder zu spüren, sich daran festzuhalten und Knotenpunkte zu sehen.

Roter Faden

Manchmal fühlen wir uns im eigenen Leben fremd und unwohl. So als wäre der rote Faden unseres Lebens abgerissen. Die Dinge ergeben keinen Sinn mehr. Dann tut es uns richtig gut, unsere Basis und unseren Halt zu suchen und mit einfachen Übungen und neuen Ideen wieder Kraft für den Alltag zu schöpfen. Dazu laden wir ein! Sich wieder neu anzuknüpfen, sich neu zu erden und in sich hinein zu spüren, um sich ganzheitlich etwas Gutes zu tun. Die beiden Schlüsselbegriffe unserer Idee, auf die eigene „Basis“ zu achten und sich „basisch“ zu ernähren, sind abgeleitet aus dem Griechischen und haben die gleiche Wortherkunft. „Bainein“ bedeutet „gehen, schreiten“ und „feststehen“. „Basis“ bedeutet „Schritt, Gang“ und gleichzeitig „Grundlage“. Interessanterweise wird uns

*Die Basis der Christen
ist die Liebe.*

Alexander Cunningham

dadurch gezeigt, dass die Basis zu finden und somit auch das Basenfasten nichts rein Statisches ist. Wir können gerade durch Schritte, die wir wagen, in Bewegung bleiben und dadurch neuen Grund und Halt finden.

Fastenzeit heißt, Sie dürfen lachen, gut leben und Sie selbst sein!

Fastenzeit heißt – Sie dürfen auch loslassen. Fastenzeit heißt, Sie dürfen die Basis und den Boden für sich bereiten. Fastenzeit heißt, Sie dürfen aus sich herausgehen und Schritte tun. Fastenzeit heißt, Zeit für sich selbst zu finden und ganz man selbst zu sein mit Körper, Geist und Seele!



Tipp: Fahrplan

Dieser Fastenbegleiter beantwortet zuerst die Frage: „Was ist Basenfasten?“ Die „Vorbereitungstage“ helfen, ein gesundes Gleichgewicht und eine gute Basis zu finden. Wissenswertes, leckere Rezepte und ermutigende Texte machen das „Basenfasten“ selbst zu einer besonderen Zeit! In den „Aufbautagen“ gehen wir Schritt für Schritt weiter in eine leichtere Zukunft. Neue Anregungen der „Entlastungstage“ helfen uns, auch den Alltag gut zu bewältigen. Viel Freude beim Basenfasten; wir sind an Ihrer Seite!



Was heißt Basenfasten?



2 Wissenswert

Fasten bedeutet der völlige oder teilweise Verzicht auf alle oder auf bestimmte Nahrungsmittel, Genussmittel und Getränke über einen gewissen Zeitraum hinweg. Fasten gibt es in den unterschiedlichsten Formen und ist in vielen Kulturen etabliert. Fasten hat eine lange Tradition und hatte früher meist eine religiöse Dimension. Auch heute wird in fast jeder Religion gefastet. Das Fasten dient dazu, die Gedanken zu reinigen und einen klaren Kopf zu bekommen. Das erste Mal wurde bei den Christen im 2. Jahrhundert n. Chr. zwei Tage vor Ostern gefastet. Damals waren die Fasten- und Abstinenztage weitaus strenger als heutzutage.

Fasten heute

Derzeit gibt es unterschiedliche Fastenmethoden. Besonders beliebt ist das Heilfasten, bei dem es zu einer kompletten Reinigung des Magen-Darm-Trakts kommt. Doch der Verzicht auf feste sowie saure Lebensmittel hat auch eine befreiende Wirkung auf den Geist. Man hat mehr Zeit für sich selbst, kann seine Gedanken neu sortieren und sich auf das Wesentliche im Leben konzentrieren. Eine häufig angewendete Fastenform ist das Basenfasten, entweder als Kur oder als einzelne Entlastungstage. Durch die basische Kost werden die Entsäuerungsprozesse im Körper vorangetrieben und der Stoffwechsel sowie die Verdauung aktiviert. Der Säure-Basen-Haushalt wird durch den Verzicht auf säurebildende

*Wer nicht
jeden Tag etwas Zeit
für seine Gesundheit
aufbringt, muss eines Tages
sehr viel Zeit für die
Krankheit opfern!*

Sebastian Kneipp

Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte ins Gleichgewicht gebracht. Momentan ist das Intervall-Fasten (16:8) in aller Munde. Bei dieser Methode beschränkt man die Essenszeiten auf 8 Stunden am Tag, gefolgt von 16 Stunden Fastenphase. Dabei setzt die Autophagie ein, ein Selbstreinigungsprozess, welcher die Zellen säubert und verjüngt. Außerdem soll dies lebensverlängernd wirken. Fasten kann bei vielen Krankheitsbildern wie zum Beispiel Gicht, Arthrosen, Reizmagen, Sodbrennen, Magen-, Leber-, Gallen- und Darmstörungen, Herz-Kreislaufkrankungen, Übergewicht, Fettleber und Migräne helfen. Empfohlen werden Fastenkuren jährlich oder, je nach Körperkonstitution, sogar halbjährlich. Entlastungstage können jederzeit praktiziert werden.

Was heißt Basenfasten?

Tipp:

Kleine Wüstenzeit

Das Alte Testament erzählt viele Wüstengeschichten von Menschen, die durch Entbehrung und in der Weite und Einsamkeit Erleuchtung erfuhren und Neuanfänge wagten. Wie wäre es mit einer kleinen persönlichen Wüstenzeit? Abtauchen aus dem Stress des Alltags, aus Lärm und Getöse. Bewusst essen und trinken und Zeit haben für Leib und Leben. Ruhe und Stille suchen, Impulse zulassen, mich wieder selbst wahrnehmen und meine Basis spüren! Eine afrikanische Weisheit sagt: „Die Wege der Weisheit führen durch die Wüste!“





6 Gut so!

„Tu dir was Gutes!“ steht auf der Geburtstagskarte von meiner Tante und im Kuvert sind 50 Euro. Wow! Ich überlege gleich, was ich damit anstelle. Essen gehen? Einkaufen in meinem Lieblingsbuchladen? Da erinnere ich mich, dass bald mein Aufenthalt in einem schönen Kurhaus ansteht. Da werde ich mir eine zusätzliche Behandlung gönnen und die Seele baumeln lassen! Sich selbst etwas Gutes zu tun ist so wichtig und hat rein gar nichts mit Egoismus zu tun. Wer sich immer wieder etwas Gutes tut, kann ein Segen für andere sein!

Rezept für Leib und Leben

In den Vorbereitungstagen sollen Lebens- und Genussmittel wie Nikotin, Alkohol, Kaffee, Softdrinks, Weißmehl und Weißmehlprodukte, Fleisch, Fertigprodukte, Süßigkeiten und Zucker vermieden werden. Achten Sie auch auf den sparsamen Konsum von Salz und verwenden Sie stattdessen frische Kräuter.

Gutes tun und es gut tun!

Hl. Johannes von Gott

Tipp:

Das tut gut!

In der Vorbereitungszeit verursacht Kaffee- und Zuckerentzug bei einigen Personen Müdigkeit und Kopfschmerzen. Ätherisches Pfefferminzöl ist ein bewährtes Hausmittel gegen Kopfschmerzen. Die Pflanzenstoffe Menthol und Linalool sowie Gerb- und Bitterstoffe wirken direkt auf das Verdauungssystem, den Blutkreislauf, den Atemtrakt sowie auf das Nerven- und Immunsystem. Das ätherische Öl kühlt und lindert den Druck im Kopf. Das Öl wird äußerlich im Stirnbereich und an den Schläfen aufgetragen. Die Dosis beträgt 2 bis 4 Tropfen je nach Intensität der Schmerzen.

Vorbereitungstage

FRÜHSTÜCK:

Orangen-Hafer-Müsli mit frischen Früchten

- 50 g Haferflocken
- 100 ml Orangensaft (100 % Fruchtanteil)
- 250 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 120 g frisches Obst

Haferflocken mit Orangensaft über Nacht quellen lassen. Morgens Joghurt und frische Früchte unterheben.

MITTAGESSEN:

Ofenkartoffeln mit Gemüse-Hüttenkäse

- 250 g Kartoffeln
- 1 EL Rapsöl
- 150 g Hüttenkäse
- 250 g Gemüse
- Pfeffer, wenig Salz
- Paprikapulver

Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden, mit Rapsöl marinieren und bei 180 Grad für 20 Minuten im Ofen backen. Währenddessen Gemüse in kleine Würfel schneiden, zum Hüttenkäse geben und mit Pfeffer, Paprikapulver und wenig Salz würzen. Den Gemüse-Hüttenkäse zu den Ofenkartoffeln servieren.

ABENDESSEN:

Steinpilz-Kartoffel-Suppe

- 10 g getrocknete Steinpilze
- 1 EL Rapsöl
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 150 g Kartoffeln, kleine Würfel
- 120 g Champignons, feine Scheiben
- ½ Bund Petersilie, fein gehackt
- ½ Liter Gemüsebrühe
- 1 Schuss Sahne
- 1 Lorbeerblatt
- Pfeffer, wenig Salz

Getrocknete Steinpilze in 100 ml warmen Wasser 15 Minuten einweichen, abgießen und das Einweichwasser auffangen. Die Steinpilze fein hacken. Rapsöl in einem beschichteten Topf erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Steinpilze und die Kartoffeln dazugeben und kurz unter Rühren anbraten. Champignons und die Hälfte der Petersilie unterrühren und mitbraten. Mit Gemüsebrühe, Sahne/Obers und Einweichwasser aufgießen und würzen. Die Suppe zugedeckt für 15 Minuten köcheln. Das Lorbeerblatt entfernen und alles mit einem Mixstab fein pürieren. Mit der restlichen Petersilie garnieren.

