

Basica[®]

Die Basica[®] Fasten-Kur



Basische Mineralstoffe
für Ihren Fastenplan.

basica.com

Basische Mineralstoffe für Ihre Fasten-Kur

Wie Sie erfolgreich eine 14-tägige Fasten-Kur durchführen können, erfahren Sie in dieser Broschüre.

Fasten hat eine lange Tradition. Im Mittelpunkt steht der bewusste Verzicht auf die Aufnahme fester Nahrung. Die Motivation hierzu kann verschieden sein: Immer mehr spielt jedoch der Wunsch nach körperlichem und seelischem Wohlbefinden eine Rolle.

Denn auch für die Psyche hat Fasten eine besondere Bedeutung: Unsere Aufmerksamkeit richtet sich nach innen. Die Energie, die sonst für Mahlzeiten und Verdauung aufgewendet wird, steht nun für die Mobilisierung innerer Kräfte zur Verfügung.

Anstelle der regulären Mahlzeiten sollen nun die Fettreserven zur Energiegewinnung genutzt werden. Beim Abbau von Fettdepots entsteht vermehrt Säure im Körper, in Form von sogenannten Keto-Säuren. Damit es nicht zu einer Übersäuerung kommt, ist es gerade beim Fasten wichtig auf den Säure-Basen-Ausgleich zu achten.

Auch beim Fasten benötigt der Körper Mineralstoffe für den Stoffwechsel. Um die körpereigenen Mineralstoffreserven zu schonen, ist eine Nahrungsergänzung während des Fastens sinnvoll. Basica® unterstützt den Körper beim Fasten mit basischen Mineralstoffen für den Stoffwechsel¹.

¹Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel sowie einem regulären Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel bei. Chrom unterstützt den normalen Makronährstoffwechsel. Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Magnesium und Calcium leisten einen Beitrag zum normalen Energiestoffwechsel.



Ihr Fastenplan mit Basica®

Wenn Sie sich zum Fasten entschlossen haben, stellen Sie Ihren Körper schrittweise vom gewohnten Essen auf Fasten um. Damit Verdauung und Stoffwechsel sich auf die neue Situation einstellen können, gibt es einen Fastenplan.

Der Fastenplan ist in drei Abschnitte gegliedert: Entlastungstage, Fastentage und Kostaufbautage.

Entlastungstage 1. – 3. Tag

Obst-Tag	Reis-Tag	Kartoffel-Tag
1. Tag	2. Tag	3. Tag

Fastentage 4. – 10. Tag

Fastentag 1	Fastentag 2	Fastentag 3	Fastentag 4	Fastentag 5	Fastentag 6	Fastentag 7
4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag	8. Tag	9. Tag	10. Tag

Kostaufbautage 11. – 14. Tag

Fastenbrechen	Aufbautag 1	Aufbautag 2	Aufbautag 3
11. Tag	12. Tag	13. Tag	14. Tag

Bitte beachten Sie

Fasten dürfen nur vitale, gesunde Erwachsene. Sprechen Sie im Zweifel mit einem Arzt, bevor Sie eine Fasten-Kur machen. Bei bestimmten Erkrankungen, nach einer Operation oder wenn Sie regelmäßig Medikamente nehmen, sollten Sie nicht fasten. Auch wenn Sie schwanger sind oder stillen, dürfen Sie nicht fasten. Treten gesundheitliche Beschwerden während der Fastenkur auf, suchen Sie bitte einen Arzt auf.



Entlastungstage

1. – 3. Tag

Während der Entlastungstage stellen Sie sich langsam auf die eigentlichen Fastentage ein. So hat ihr Stoffwechsel Zeit, sich langsam an die Ernährungsumstellung zu gewöhnen.

Die Ernährung während der Entlastungstage besteht aus vegetarischer Kost mit nur 600 – 800 kcal pro Tag. Typisch sind Reis- und Obstgerichte: kohlenhydratreich, wenig Eiweiß und kein Fett. Während der Entlastungstage nehmen Sie noch kein Basica® ein.

Die Alltags- und Sportaktivitäten sollte man während der Entlastungstage etwas reduzieren und sich auch ausreichend Ruhe gönnen, damit der Körper sich leichter umstellen kann.



Entlastungstag 1 Obst-Tag

Verzehren Sie morgens, mittags und abends jeweils 300 – 500 g Obst. Für eine Mahlzeit können Sie die Obstsorten mischen. Geeignete Obstsorten sind zum Beispiel Beerenfrüchte, Trauben, Birnen, Äpfel, Ananas, Kiwi, Mango, Papaya, Bananen.

Entlastungstag 2 Reis-Tag

Morgens Reis mit Apfel

50 g Reis in 150 ml Wasser 30 Min. bei geschlossenem Deckel kochen. Einen Apfel vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Die Apfelspalten in einer beschichteten Pfanne weich dünsten und mit einer Messerspitze Zimt verfeinern. Auf dem heißen Reis anrichten.

Mittags Reis mit Zucchini

50 g Reis in 150 ml Wasser für 30 Min. bei geschlossenem Deckel kochen. ½ kleine Zwiebel würfeln und glasig andünsten. 1 kleine Zucchini würfeln und mit den Zwiebeln 5 Min. dünsten. Das Ganze mit Pfeffer und Basilikum würzen. Mit dem heißen Reis anrichten.

Abends Reis mit Tomaten

50 g Reis in 150 ml Wasser für 30 Min. bei geschlossenem Deckel kochen. 1 kleine Zwiebel würfeln und glasig andünsten. 500 g Tomaten würfeln und zu den Zwiebeln geben. Frischen Thymian, Salbei und Rosmarin zugeben. Mit Pfeffer würzen und mit dem heißen Reis anrichten.

Entlastungstag 3 Kartoffel-Tag

Verzehren Sie morgens, mittags und abends jeweils 200 g gekochte Kartoffeln (Pell- oder Ofenkartoffeln) mit 150 g gekochtem Gemüse (Zucchini, Karotten, Fenchel). Die Mahlzeiten mit frischen Kräutern würzen.



Fasten-Tee (in der Apotheke mischen lassen):

2 Teelöffel getrocknete Birken-, Minze-, Brennnesselblätter und Hagebutten in eine Kanne geben. 1 Teelöffel frisch zerdrückte Korianderfrüchte und 2–3 zerdrückte Wacholderbeeren hinzufügen. Mit heißem Wasser übergießen und ziehen lassen.

Fastentage 4. – 10. Tag

Wenn Sie zum ersten Mal eine Fasten-Kur machen, reichen 7 Fastentage vollkommen aus.

Am ersten Fastentag können Sie eine Darmentleerung mit Glaubersalz durchführen (in der Apotheke erhältlich). Besonders wichtig ist beim Fasten, auf eine hohe Flüssigkeitszufuhr zu achten – also immer viel Wasser oder Tee (Kräuter-/Fastentee) trinken.

An allen Fastentagen ist eine Ergänzung mit basischen Mineralstoffen sinnvoll, um einen Säureüberschuss auszugleichen. Geeignet ist Basica® Pur, das reine Basenpulver zum Einrühren in Wasser oder Speisen. Als Alternative Basica Compact® in Form von praktischen Tabletten zum Schlucken.

Im Gegensatz zu den Entlastungstagen ist viel Bewegung an der frischen Luft an allen Fastentagen ratsam (langsam steigern, um den Körper nicht zu sehr zu beanspruchen). Yoga und Meditation können Ihnen dabei helfen, Ruhe und Entspannung zu finden.

Fastentage Genereller Tagesablauf

Morgens und vormittags

Tee und Wasser trinken.

Mittags (Rezepte auf der nächsten Seite)

Gemüsesuppe. In die Suppe eine Portion Basica® Pur (1 Stick) nach dem Kochen einrühren und kurz aufkochen (Basica® Pur ist hitzebeständig). Alternativ 3 Tabletten Basica Compact® nach der Mahlzeit einnehmen. Dazu Tee oder Wasser trinken.

Abends

In ¼ Liter Frucht- oder Gemüsesaft eine Portion Basica® Pur (1 Stick) einrühren. Alternativ 3 Tabletten Basica Compact® nach der Mahlzeit einnehmen. Die Gemüsesäfte können auch heiß getrunken oder gelöffelt werden. Die Säfte nicht mischen (außer Apfel-Karotte). Dazu Tee oder Wasser trinken. Gute Gemüsesäfte und Fruchtsäfte erhalten Sie in der Apotheke.

TIPP

Mittag und Abend können auch getauscht werden.

Mittagessen für Fastentage

Während der Fastentage rühren Sie entweder 1 Stick Basica® Pur in Ihre Mahlzeiten ein (Basica® Pur ist hitzebeständig) oder Sie nehmen jeweils nach der Mahlzeit 3 Tabletten Basica Compact® ein. Dazu Tee oder Wasser trinken. Und mittags wird immer eine Gemüsesuppe gegessen. Dazu kochen Sie sich eine größere Menge Gemüsebrühe (Grundrezept) und entnehmen daraus Portionen zum Zubereiten verschiedener Varianten.

Gemüsebrühe Grundrezept

Mit dem Grundrezept können Sie sich eine größere Menge an Brühe zubereiten und dann für die verschiedenen Rezepte als Basis verwenden. Die nicht verwendete Brühe kann 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wenn Sie mehr Brühe zubereiten, können Sie Portionen auch einfrieren.

Zutaten für 4 Portionen (4 Tage)

2 Liter Wasser, 1 Esslöffel Olivenöl, 200 g Karotten, 1 Knoblauchzehe, 2 Zwiebeln, 1 Stange Lauch, 100 g Knollensellerie, 1 Bund Petersilie, 4 Zweige Thymian, 10 Pfefferkörner, 2 Nelken, 2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Gemüse in grobe Würfel schneiden, Zwiebeln und Knoblauch mit Schale in Stücke schneiden.
- Kurz anbraten. Mit Wasser ablöschen und aufkochen.
- Nun die Hitze wieder zurückschalten und restliche Gewürze zufügen. 1 Std. köcheln lassen.
- Anschließend durch ein Sieb passieren.



Karottensuppe

Grundrezept Gemüsesuppe: 1 Portion

Zusätzlich 200 g Karotten klein würfeln und mitkochen. Mit Muskatnuss und Majoran abschmecken.

Tomatensuppe

Grundrezept Gemüsesuppe: 1 Portion

Zusätzlich 2 Tomaten klein schneiden und mitkochen. Mit Tomatenmark und Basilikum abschmecken.

Kartoffelsuppe

Grundrezept Gemüsesuppe: 1 Portion

Zusätzlich 1 große Kartoffel kochen. Die gekochte Kartoffel zerkleinern und in die Brühe geben. Mit Majoran und Pfeffer abschmecken.

Kürbissuppe

Grundrezept Gemüsesuppe: 1 Portion

Zusätzlich 150 g Kürbis kochen. Den gekochten Kürbis zerkleinern und in die Brühe geben. Mit Zitronensaft und Kardamom abschmecken.

Selleriesuppe

Grundrezept Gemüsesuppe: 1 Portion

Zusätzlich 200 g Knollensellerie klein würfeln und mitkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kostaufbautage

11. – 14. Tag

Nach den Fastentagen folgt das Fastenbrechen und die Kostaufbautage. In diesen Tagen stellen Sie Ihre Verdauung wieder Schritt für Schritt auf die gewohnte Ernährung ein.

Zum Fastenbrechen essen Sie einen Apfel. Sie werden erstaunt sein, wie intensiv der Apfel schmeckt. Essen Sie dann kleine Portionen, damit sich Magen und Darm wieder an die normale Nahrung gewöhnen:

- Essen Sie nur, bis Sie satt sind
- Genießen Sie das Essen, indem Sie langsam kauen und sich Zeit nehmen
- Weiterhin viel Trinken (Tee und Wasser)
- Vermeiden Sie fettreiche Mahlzeiten
- Stellen Sie Ihre Ernährung auf eine gesunde Vollwertkost um

Fastenbrechen

Morgens

1 Apfel langsam essen und gut kauen (Apfel kann auch gedünstet werden)

Mittags

Kartoffelsuppe
(Rezept auf der nächsten Seite)

Abends

1 Knäckebrot mit Kräuterquark,
1 Naturjoghurt mit 1 Teelöffel Honig
und 2 Teelöffel Leinsamen



TIPP Weiterhin können Sie Basica® Pur oder Basica Compact® in der empfohlenen Verzehrmenge während der Kostaufbautage einnehmen.

Aufbautag 1

Morgens

1 Glas Buttermilch, 1 Knäckebrot mit Magerquark
und 1 Teelöffel Fruchtaufstrich, 1 Apfel

Mittags

Karotten-Sellerie-Rohkost (Rezept auf der nächsten Seite)

Abends

Pellkartoffeln (2 Kartoffeln) mit magerem Kräuterquark

Aufbautag 2

Morgens

Müsli aus Getreideflocken mit frischem Obst oder eingeweichten Trockenfrüchten. Mit Naturjoghurt oder Buttermilch anrühren.

Mittags

Reis mit Gemüse (Rezept auf der nächsten Seite)

Abends

2 Knäckebrote mit Hüttenkäse, 1 Apfel

Aufbautag 3

Morgens

1 Glas Buttermilch, 2 Knäckebrote mit Magerquark und Honig,
Obst (Apfel, Banane, Birne)

Mittags

Bunter Salat mit Tofu (Rezept auf der nächsten Seite)

Abends

Vollkornbrot mit Putenbrust oder mageren Schinken,
dazu Rohkostgemüse (Karotten, Gurken, Kohlrabi)



Mittagessen für Kostaufbautage

Die folgenden Rezepte sind nur für das Mittagessen während der Kostaufbautage.

Fastenbrechen Kartoffelsuppe

- 2 kleine Kartoffeln, $\frac{1}{2}$ Karotte, $\frac{1}{4}$ Lauch und $\frac{1}{4}$ Knollensellerie waschen, schälen und würfeln.
- 500 ml Gemüsebrühe zubereiten und Gemüse 15 Min. in der Brühe köcheln.
- Suppe anschließend pürieren und nach Geschmack mit frischen Kräutern (Petersilie, Thymian, Schnittlauch) sowie Hefeflocken und Muskatnuss würzen.

Aufbautag 1 Karotten-Sellerie-Rohkost

- 3 kleine Karotten, $\frac{1}{8}$ Sellerieknolle und $\frac{1}{2}$ Apfel waschen, putzen und klein schneiden.
- Etwas Zitronensaft darüber pressen und ein paar Nüsse nach Wahl hinzugeben.

Aufbautag 2 Reis mit Gemüse

- $\frac{1}{2}$ kleine Zucchini, 1 Karotte, 2 Cocktail-Tomaten putzen und würfeln.
- 1 kleine Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schneiden und in wenig Olivenöl anbraten.
- $\frac{1}{2}$ Tasse Vollkornreis mit in die Pfanne geben und danach mit 1 Tasse Gemüsebrühe ablöschen. Karotten und Zucchini hinzufügen und mitdünsten.
- Tomaten erst zum Schluss dazu geben. Mit Pfeffer und Kräuter abschmecken.

Aufbautag 3 Bunter Salat mit Tofu

- $\frac{1}{2}$ Packung Tofu in kleine Würfel schneiden und in wenig Olivenöl 3 Min. anbraten. 3 Esslöffel Sojasauce hinzugeben und weiter braten, bis Flüssigkeit verdampft ist.
- Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum) fein hacken und hinzugeben. Topf beiseitestellen und abkühlen lassen.
- 1 kleine Salatgurke, 1 gelbe oder rote Paprika und 5 Cocktail-Tomaten würfeln.
- Abgekühlten Tofu und 1 Becher Joghurt zum Gemüse hinzufügen und vermischen. Mit Pfeffer abschmecken.

Ideal zum Fasten



Basica® Pur

Reines Basenpulver

Zum Auflösen in Wasser oder Saft
oder zum Einrühren in Speisen

PZN	20 Sticks 17383815 50 Sticks 17383821
Verzehrhinweis (pro Tag)	2 Sticks
Ohne Lactose	✓
Ohne Zucker	✓
Ohne Süßstoffe	✓
Ohne Gluten/Jod	✓
Vegan	✓
Geschmack	neutral (ohne Aromastoffe)
Brennwert (pro Tagesdosis)	16 kcal / 70 kJ
Für Diabetiker	< 0,1BE

Im praktischen Portionsbeutel

Für morgens und
abends genau dosiert.



Basica Compact®

Basische Tabletten

Praktisch für die tägliche Einnahme
zu Hause und unterwegs

PZN	120 Tbl. 07423330 360 Tbl. 04787669
Verzehrhinweis (pro Tag)	2x3 Tabletten
Ohne Lactose	✓
Ohne Zucker	✓
Ohne Süßstoffe	✓
Ohne Gluten/Jod	✓
Vegan	✓
Geschmack	neutral
Brennwert (pro Tagesdosis)	6 kcal / 25 kJ
Für Diabetiker	< 0,1BE

Praktisch als Tablette

Klein und leicht
zu schlucken.



Entdecken Sie die Vielfalt des Basica®-Sortiments

Jeder Mensch und jedes Leben ist unterschiedlich. Daher haben wir für Sie mehr als nur ein Basica® entwickelt: Dank unserer großen Produktfamilie finden Sie bei uns genau das Basica®, das zu Ihnen passt – damit auch Sie von einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt profitieren können.

Entdecken Sie Ihr Basica® unter www.basica.com oder in Ihrer Apotheke.



Basica Vital®

Basisches Granulat

Zum Einrühren in Speisen, auch zum Kochen und Backen.

Basica Instant®

Basisches Trinkpulver

Schnell löslich mit fruchtigem Orangengeschmack.

Basica® Pur

Reines Basenpulver

Zum Auflösen in Wasser oder Saft.



Basica Direkt®

Basische Mikroperlen

Zur schnellen Einnahme ohne Wasser im Büro oder auf Reisen.

Basica Compact®

Basische Tabletten

Praktisch für die tägliche Einnahme zu Hause und unterwegs.

Basica®. Das Original – überzeugt seit Generationen.

Fragen oder Anregungen?

Unter **www.basica.com** finden Sie:

Wissenswertes zum Thema Säure-Basen-Gleichgewicht

Produktinformationen zum Basica®-Sortiment

Unseren interaktiven Säure-Basen-Test

Unser Beratungsdienst hilft Ihnen gerne persönlich weiter.



Protina Pharm. GmbH
D-85737 Ismaning

Info-Service



+49 89 996553-0



+49 89 963446



basica.com
info@basica.de



@BasicaDACH



@basica_official



basica



Basica

