

# Basenfasten gegen das sauer sein

## Tag 3: Bei den Meridianen anklopfen

Es schüttet. Wir bleiben drinnen im Kloster und starten mit Aufwärm- und Lockerungsgymnastik in den Tag. Ich habe Kopfschmerzen. Kommt wohl vom Entgiften. Petra Michel hat Wintergrün, ein ätherisches Öl zum Einreiben des Nackens parat.

Dieser Vormittag ist unseren Fragen gewidmet. Ein Thema: Kaffee. Auf den verzichte ich nun schon seit einer Woche. Auf die Milch darin wohl für ewig, denn: Die Kombi sei nicht gut für den Körper, so die Seminarleiterin. Milch verstoffwechselt sauer. Will heißen: Nach dem Kaffee-Milch-Genuss trennt sich die kulinarische Kombi. Die Milch bündelt mit der Magensäure an und beide nisten sich vereint im Magen-Darmbereich ein. Die Folge: Gesundes, was ich

danach zu mir nehme, wird nicht mehr richtig verstoffwechselt. Merke: Eine gute Alternative zur Milch ist Schlagsahne. Sie hat genug Fett, um den Kaffee im Magen zu binden.

Wir verbinden uns jetzt mit der Matte. Yoga- und Qi-Gong-Lehrerin Vicky Nehring nimmt uns mit auf eine Bewegungs- und Entspannungsreise.

Wir dehnen und klopfen Meridiane, aktivieren Atmung und Lymphfluss und damit auch unseren Stoffwechsel. Der eine oder andere wechselt zwischenzeitlich schon mal in den Schlafmodus.

Nach der Mittagspause stellt uns Petra Michel die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten ätherischer Öle vor und gibt uns am Abend noch eine Einführung in die Akupressur.



90 Minuten Bewegungs- und Entspannungsübungen mit Vicky Nehring (r.)

## Tag 2: Walken, Leberwickel und Ohrkerzen

7.15 Uhr. Mit Nordic Walking starten wir in den Tag. Das hält fit, schont die Gelenke und hilft beim Entgiften. Ein Liter stilles Wasser habe ich zuvor bereits getrunken. Zwei bis drei Liter täglich sind Pflicht.

Ich genieße den basischen Frühstücksbrei aus Buchweizen und Leinöl, angereichert mit Mandelmilch, Früchten und Nüssen. Er macht fit für den Vortrag über Eiweiß und Fette.

Merke: Leinöl ist wegen seiner Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmend und versorgt den Körper in Kombination mit Quark (den wir natürlich erst nach dem Fasten einsetzen) mit viel Sauerstoff.

Kartoffeln, Kürbis, Zucchini, Brokkoli, Blumenkohl und Salat zu Mittag, frisch zubereitet in der Klosterküche. Danach ist Mittagspause - auch für die Leber. Ein feuchter, heißer Leberwickel sorgt in den kommenden 30 Minuten dafür, diese stärker zu durchbluten und so schneller zu entgiften.

Wir lernen danach die Ohrkerzenbehandlung kennen, um eine entspannende und gleichzeitig entgiftende Unterstützung für unseren Körper zu genießen. Zur Abrundung gibt's für mich am Nachmittag noch ein Detox-Fußbad. Nach dem Abendessen beschließt die meditative Fantasiereise den Abend und führt mich todmüde ins Bett.



Die Ohrkerzenbehandlung soll dem Körper helfen, zu entspannen und zu entgiften.

Es gibt viele Gründe, sauer zu sein: Viel Stress, wenig Schlaf, zu viel Eiweiß und Süßes. So gerät der Säure-Basenhaushalt im Körper durcheinander. **Abendblatt-Mitarbeiterin Bianca Bödeker machte sich auf zum Fasten ins Benediktiner-Kloster Nütschau. Fünf Tage, um den Körper wieder in die Balance zu bekommen.**

## Tag 1: Schluss mit Nudeln und Brot

Wenn der Säure-Basenhaushalt so richtig durcheinander ist, reagiert der übersäuerte Körper - mit reduziertem Stoffwechsel und Mangelerscheinungen durch fehlende Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe.

Im Benediktiner-Kloster Nütschau in Travenbrück bietet die Elmshorner Diplom-Ernährungs- Diättherapeutin Petra Michel (57) ein fünftägiges Basen-Fasten an. Bevor ich zur Gruppe im Kloster stoße, liegt eine Woche intensiver Vorbereitung hinter mir - mit einer Ernährungsumstellung auf Obst und Gemüse, mit viel Kräutertee, basischen Bädern und jeder Menge Ruhephasen.

14.00 Uhr. Erstes Treffen im Seminar-Haus St. Ansgar. 14 Basen-Fastenwillige erzählen, warum sie hier sind. Einfach mal raus aus dem Alltag und Ruhe finden, zur gesundheitlichen Balance zurückzufinden und sich künftig gesünder zu ernähren - das sind die formulierten Wünsche und Ziele. „Basen-Fasten ist der erste Schritt dahin“, sagt Seminarlei-

terin Petra Michel und erklärt das Prinzip: Auf das Weglassen kommt es an.

Wir verzichten in den kommenden Tagen auf Säurebildner wie Brot, Nudeln und tierisches Eiweiß. Auf den Tisch kommt nur basisch verstoffwechselndes Obst und Gemüse - Lebensmittel, die über einen hohen Anteil an basischen Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Calcium verfügen.

Dazu gibt's Trockenobst, Pflanzenöl, Nüsse sowie stilles Wasser und dünn aufgebühtes Kräutertees. Gegessen wird dreimal am Tag. Das macht satt, entlastet den Körper und bringt seine Säuren und Basen wieder ins Gleichgewicht.

So lassen wir's uns am ersten Abend gleich schmecken: die warme Gemüsesuppe tut gut, die getrockneten Datteln, Pflaumen, Aprikosen (können dazu gegessen werden, müssen aber nicht), Walnüsse, Mandeln und Samen sind eine süße Abrundung - bevor uns Petra Michel nach einer meditativen Traumreise ins Bett schickt.

Vom Frühstücksbrei über Pesto, Suppe, Salat bis zum Gemüse: Hanna Schwarz (23) und ihre Kollegen aus der klostereigenen Küche versorgen die Gruppe.



## Tag 4: Nüsse vor jedem Essen

Heute Morgen geht's wieder raus in die Natur zum Nordic Walking. Und nach dem Frühstück dreht sich alles um das Thema Kohlenhydrate. Gesunde Menschen, die sich ausgewogen ernähren möchte, sollten, so Petra Michel, nicht mehr als 55 Prozent davon zu sich nehmen, ergänzt um bis zu 25 Prozent Fett und 20 Prozent Eiweiß. Merke: Vor jeder Hauptmahlzeit zwei Nüsse oder Mandeln essen, das mindert die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse und damit auch ein schnell wiederkehrendes Hungergefühl.

Nach dem Mittagessen mache ich mich auf ins benachbarte Tremsbüttel. Bei Massage- und Wellnesstherapeutin

Manuela Stolte habe ich eine energetische Massage gebucht. Sie soll die Muskulatur lockern, sanft auf Meridiane und Chakren wirken, Verspannungen lösen und regenerierend auf den natürlichen Energiekreislauf wirken. Ich fahre so entspannt zurück, dass ich erst mal die Abfahrt zum Kloster verpasse.

Wie wir negativen Stress auflösen, erfahren wir nach dem Abendessen. Merke: eine Hand auf die Stirn und die andere auf den Hinterkopf legen, innehalten, mehrmals tief durchatmen, Stressszenarien visualisieren und vorbeiziehen lassen. Hilft, zur Ruhe zu kommen und Platz zu schaffen für positive Gedanken und neue Energie.

Nüsse vor der Hauptmahlzeit sollen die Produktion von Insulin in der Bauchspeicheldrüse mindern.



## Tag 5: Nicht mehr sauer - und leichter!

Der letzte Fastentag ist angebrochen. Gemeinsames Treffen zur Feedbackrunde. Die Kombination aus Entgiftung, Entsäuerung und Bewegung hat uns allen gefallen. Ein wenig leichter sind wir auch geworden. Und wie geht's nun weiter? Am besten noch ein paar Tage so wie bisher, rät Petra Michel und gibt uns ihr Büchlein „Anleitung Basenfasten“ samt wertvoller Tipps und schmackhafter Rezepte mit auf den Weg. Der sollte im

Idealfall geprägt sein von ausgewogener Ernährung mit 20 Prozent sauer verstoffwechselnden und 80 Prozent basenüberschüssigen Lebensmitteln. Hin zu neuer Leichtigkeit, Energie und Lebensfreude. Dann gibt's auch keine Gründe mehr, sauer zu sein...

Wer es mir jetzt leichtun will: Weitere Infos und die nächsten Fastenseminare mit Petra Michel sind unter [www.invita-point.de](http://www.invita-point.de) zu finden.



Reporterin Bianca Bödeker (l.) und die Gruppe vor dem Kloster Nütschau.

FOTOS: BÖDEKER