



# Carsten Rumpeltin – Gesundheits-Coaching

## Anleitung zum Basenfasten

### Vorbemerkungen

Das Fasten dient in erster Linie dazu, im Körper einmal „richtig sauber“ zu machen. Damit helfen Sie Ihrem Organismus, gesund zu bleiben. Vorhandene Beschwerden können durch das Fasten oftmals gelindert, ggf. sogar beseitigt werden. Wichtig ist es, danach nicht gleich wieder aus dem Vollen zu schöpfen. Mit einer bewussten und weiterhin basenüberschüssigen Ernährung können Sie Ihre Fastenerfolge längerfristig aufrechterhalten.

Ich empfehle Ihnen, einmal jährlich drei Wochen lang zu fasten. Die Fastendauer kann – je nach persönlicher Zielsetzung – verkürzt oder verlängert werden. Ich habe persönlich mit drei Wochen gute Erfahrungen gesammelt.

Nochmals der Hinweis: Obwohl Fasten bei Gesunden als völlig unproblematisch gilt, stelle ich es anheim, vor dem Fasten ein ärztliches OK einzuholen. Dies sollten die Personen in jedem Fall tun, die unter nennenswerten gesundheitlichen Beschwerden leiden, bzw. die gewisse Risikofaktoren aufweisen (z.B. hoher Blutdruck...). Die Teilnahme an dieser Aktion erfolgt auf eigene Verantwortung.

### Basenfasten - welche Lebensmittel gehören dazu?

In den kommenden drei Wochen essen Sie fast ausschließlich Lebensmittel, die im Organismus basisch verstoffwechselt werden. Des Weiteren meiden Sie Lebensmittel mit einem hohen Kohlenhydratanteil. Diese verursachen in der Regel eine hohe glykämische Belastung, die den Fettstoffwechsel behindert. Das wäre beim Fasten kontraproduktiv.

Faustregel: Basisch sind Obst, Gemüse, Kräuter, Salat. Fett dürfen Sie in geringen Mengen konsumieren. Es ist alleine schon dafür wichtig, damit Sie fettlösliche Vitamine aufnehmen können. Nehmen Sie bitte hochwertige Öle und essen Sie täglich eine halbe Avocado.

**Grundsätzlich gilt:** Essen Sie auch beim Fasten nur die Lebensmittel, die Sie gut vertragen, die also beim Cytolisa-Test nicht auffällig waren (*falls Sie diesen gemacht haben*).

Für die aktuelle Aktion - gemeinsames Basenfasten von Cuxhaven bis Graz (das ist tatsächlich das Teilnehmerspektrum) - biete ich drei Eingangsstufen an. Suchen Sie sich bitte die Stufe aus, die Ihnen am besten liegt! Für Fastenanfänger empfehle ich Stufe 1, alle anderen können sich ruhig 2 oder 3 zutrauen.

	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3
1. Woche	Vollständige Umstellung auf basische Kost - keine Trinktage, kein Abführen mit Bittersalz	Einleitung des Fastens: Bittersalz zum Abführen, anschließend 2-5 Trinktage danach ein Übergangstag: nur gekochtes Gemüse anschließend: ausschließlich basische Kost	Einleitung des Fastens: Bittersalz zum Abführen, danach: tägliche Bittersalzzufuhr anschließend 2-5 Trinktage danach ein Übergangstag: nur gekochtes Gemüse anschließend: ausschließlich basische Kost
2. Woche	ausschließlich basische Kost	ausschließlich basische Kost	ausschließlich basische Kost, tägliche Bittersalzzufuhr
3. Woche	wer eine dritte Woche anhängen möchte, sollte jetzt in geringem Maß hochwertiges Eiweiß ergänzen	wer eine dritte Woche anhängen möchte, sollte jetzt in geringem Maß hochwertiges Eiweiß ergänzen	wer eine dritte Woche anhängen möchte, sollte jetzt in geringem Maß hochwertiges Eiweiß ergänzen, Bittersalz weiter einnehmen

## zu Beginn: keinerlei Eiweiß - starke Reduzierung von Kohlenhydraten - wenig Fett

Beim Basenfasten geht es darum, Eiweiß vollständig zu vermeiden und die Kohlenhydrat- sowie Fettzufuhr größtmöglich einzuschränken. Dadurch wird die Ausleitung von Giftstoffen enorm angeregt und zwar in erster Linie über das Lymphsystem.

Dieser Prozess führt zu einem erheblichen Flüssigkeitsverlust und kann zuweilen mit unangenehmen Begleiterscheinungen einher gehen wie Kopf- und Gliederschmerzen. Nachdem dies überwunden ist (Beschwerden sollten nicht länger als zwei Tage anhalten), ist der Ausleitungsprozess optimal in Gang gebracht worden.

Bei Kopfschmerzen können Sie ein Kalium/Magnesium-Präparat verwenden, dieses sollte Linderung verschaffen. Des Weiteren sollte ein Vitaminpräparat eingenommen werden: z.B. Multibionta-Tropfen. Wer Cellagon nimmt, kann darauf verzichten!

## Jetzt geht's los: Woche 1:

Sie beginnen das Fasten mit einem **Übergangstag** (am besten ein Freitag): An diesem essen Sie soviel Obst, Gemüse und Salat essen, wie Sie mögen. An Getränken ist alles erlaubt außer Milch und anderen eiweißhaltigen Produkten. Genießen Sie Ihre vorerst letzte Tasse Kaffee ;-)

## In den ersten beiden Fastenwochen ist für alle Stufen Folgendes erlaubt/empfohlen:

- alle **Gemüsesorten** außer Kartoffeln und Kürbis (zu viele Kohlenhydrate) und Hülsenfrüchte (zu einweißhaltig).
- **Rohkost und Obst** verzehren Sie bitte nur bis 14.00 Uhr, anschließend Gemüse nur in gedünsteter oder gekochter Form. Salat machen Sie bitte mit wenig Öl und Zitronensaft an. Salz und Pfeffer sind erlaubt. Weitere Gewürze und natürlich Kräuter ebenfalls.
- **Täglich eine halbe Avocado**, damit die fettlöslichen Vitamine ausreichend vom Organismus aufgenommen werden können. In geringen Mengen kann auch gutes Öl verwendet werden.
- **Obst mit niedriger glykämischer Last** (eine Liste mit Angaben zur glykämischen Last erhalten Sie von mir). Als Faustregel gilt: je süßer das Obst ist, desto höher ist seine glykämische Last. Zu vermeiden sind beispielsweise Bananen. In der Tabelle der beigefügten Datei bitte immer die erste Spalte beachten („GL“), die ist alleine ausschlaggebend!

### Als Getränke sind erlaubt:

- stilles **Wasser**
- **Gemüsesäfte** (ggf. verdünnt), aber kein Möhrensaft
- **Tee** (aber: kein Früchtetee, kein grüner Tee oder diesen nur sehr kurz ziehen lassen, kein schwarzer Tee). Gut: Kräutertee, Pfefferminztee...,
- **Ingwerwasser**: 2-3 Scheiben frischen Ingwer in 500 ml Wasser ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- **stark verdünnte Apfelsaftschorle** (in geringen Mengen)
- **Cellagon (Aurum; Felice; Vitale)**...nicht: T.GO (aufgrund zugesetzter Kohlenhydrate)

Trinken Sie während des Fastens mindestens drei Liter am Tag (mehr ist besser!). 70% der Trinkmenge sollte bis 16.00 Uhr zugeführt worden sein.

### Alles andere ist zu vermeiden:

- sämtliche Sorten Getreide
- tierisches Fett, pflanzliches nur in sehr geringen Mengen
- tierisches und pflanzliches Eiweiß (z.B. Tofu / Hülsenfrüchte)
- Rohes bzw. nicht gekochtes Obst nach 14.00 Uhr
- Rohkost nach 14.00 Uhr
- Limonaden
- alkoholische Getränke
- süße Säfte
- „saure“ Tees (z.B. Früchtetee)

---

### Diese Informationen betreffen nur die Stufen 2&3:

Das Fasten wird eingeleitet durch eine Darmentleerung mit Bittersalz...wie das funktioniert, steht auf der Packung. Bittersalz erhält man in der Apotheke. Glaubersalz kann auch verwendet werden.

### **Diese Informationen betrifft nur die Stufe 3:**

- morgens wird täglich nach dem Aufstehen 250 ml **Bitterwasser** getrunken werden. Es schmeckt nicht gut, am besten ist es warm zu genießen! (weitere Informationen zu Bittersalz: s.u.).

### **Bittersalz:**

Bittersalz unterstützt das Fasten, da es auch einen mechanischen Reinigungseffekt bewirkt. Es ist besonders angezeigt bei Menschen mit erhöhtem Pilzbefall im Darm. Es schmeckt fürchterlich, insofern sollte das nur der-/diejenige machen, die auf Hardcore-Fasten steht - es ist definitiv kein „muss“.

Das Bittersalz sollte am Vorabend angesetzt werden: etwas Wasser ins Glas, einen gestrichenen TL Bittersalz darin auflösen. Morgens unmittelbar nach dem Aufstehen die Bittersalzlösung mit warmem Wasser auffüllen und zügig trinken. Nach ein bis zwei Stunden sollten 1-3 flüssige Stühle abgehen, anschließend sollte über längere Zeit nichts mehr sein. Sollten Sie zu früh auf die Toilette müssen, oder im Tagesverlauf zu häufig, ist die Dosierung zu hoch und muss reduziert werden.

Frühestens eine halbe Stunde danach frühstücken.

Passiert nichts, am zweiten Tag einmalig eine halbe Stunde vor dem Mittagessen nochmals eine Bittersalzlösung trinken (gleiche Dosierung). Wenn diese funktioniert, auf Normaldosis zurückgehen.

.....  
**Woche 2: Für alle Stufen gilt: So vorgehen, wie für Stufe 1 in der ersten Woche beschrieben. Stufe 3 ergänzt dies um die morgendliche Bittersalzlösung.**  
.....

**Woche 3: alle Stufen gleich, Stufe 3 bleibt aber zusätzlich bei der morgendlichen Bittersalzlösung**

*So langsam kommen Gelüste auf: "...endlich mal wieder einen Kaffee", oder: „Brötchen wären nett“ ...oder: "Ich möchte Nudeln und ein schönes Glas Wein!"*

**Um nicht zu viel Eiweiß abzubauen, wird das Programm jetzt um Eiweiß ergänzt. Dabei gilt:**

- Bitte nur beste Qualität verwenden
- in jedem Fall gut kochen
- Eiweiße nicht mischen
- kein Schweinefleisch, kein Hühnerei
- keine Milchprodukte, auch nicht von Ziege oder Schaf

Am besten ist es, mageres Fleisch in der Gemüsesuppe mitzukochen. Bei Verwendung von Huhn bitte die Haut entfernen! Rind max. eine Stunde kochen (wird zäh), Huhn zwei.

Eiweiß erhalten Sie zudem über Hülsenfrüchte, Soja, Lupine und Nüsse. Wenn Sie jedoch Bittersalz verwenden, ist es besser, Fleisch zu essen, weil Nüsse in Verbindung mit Bittersalz erhebliche Blähungen hervorrufen. Wenn es vertragen wird, kann Soja- oder Lupineneiweiß verzehrt werden.

Achten Sie darauf, dass Sie nur einmal täglich Eiweiße zuführen und keinesfalls mit der Abendmahlzeit. Diese sollte ausschließlich aus gedünstetem / gekochtem Gemüse bestehen!

Auf direkte Zufuhr von Kohlenhydraten wird weiterhin verzichtet...über das Obst und Gemüse erhalten Sie in ausreichendem Maß Kohlenhydrate.

---

#### **optional: Woche 4:**

Ich faste grundsätzlich maximal drei Wochen. Wenn Sie aber Gefallen am Fasten gefunden haben und es Ihnen damit noch gut geht, können Sie gerne noch eine Weile weitermachen. Jetzt sollten Sie allerdings langsam auch wieder in größerem Umfang Kohlenhydrate zuführen.

Diese dritte Phase dient auch dazu, Sie auf einen künftigen - ggf. anderen - Essensrhythmus einzustimmen.

Das Grundprinzip wird beibehalten (s.o. → Woche 1-3)

Sie ergänzen jetzt leicht verdauliche Kohlenhydrate, z.B. Graubrot, Nudeln, Couscous...

Auch hier gilt: Keineswegs Kohlenhydrate und Eiweiß am Abend! Abends sollten Sie auch nach Ihrer Fastenkur gedünstetes oder gekochtes Gemüse essen.

Die Kohlenhydratverdauung funktioniert am Vormittag übrigens am Besten, daher darf das Frühstück größere Mengen enthalten, mittags sollten Sie die KH-Menge bereits reduzieren.

Kauen Sie jeden Bissen 30-50 Mal, das unterstützt den Verdauungsvorgang ungemein!

#### **Weitere Hinweise:**

Sie sollten das Fasten dafür nutzen, ganz generell zur Ruhe zu kommen und einmal einen ruhigeren Tagesrhythmus zu pflegen. Vermeiden Sie Bildschirmarbeit, sehen Sie nicht so viel fern, schlafen Sie viel, lesen Sie etc.

Der Ausleitungsprozess wird zusätzlich unterstützt durch Sauna / Dampfbäder ferner durch Leberwickel.

Urlaub müssen Sie für das Fasten nicht opfern, ich arbeite auch während des Fastens. Sie sind voll und ganz arbeitsfähig, sollten sich jedoch eine Phase dafür aussuchen, wo es im Job nicht so richtig "brummt".

Machen Sie Spaziergänge, oder bewegen Sie sich anderweitig. Moderate Bewegung unterstützt den Ausleitungsprozess, verhindert ein zu starkes "Ermüden" des Stoffwechsels und trägt dazu bei, dass vorwiegend Fettreserven abgebaut werden und nicht Muskeleiweiß.

Am besten beginnen Sie an einem Freitag mit dem Fasten, dann haben Sie das Wochenende für die möglicherweise mit Beschwerden verbundenen ersten beiden Fastentage und am Montag können Sie bereits wieder unproblematisch arbeiten. Natürlich ist es auch in Ordnung, wenn Sie lieber während Ihres Urlaubs fasten, das ist sozusagen "Geschmackssache".

Ich wünsche viel Erfolg. Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie mich an oder schicken Sie mir eine E-Mail! Ich werde zudem den Fastenprozess moderieren und einen Erfahrungsaustausch ermöglichen.

Tel.: 02234 431715

Mobil: 01774119061 oder z.Zt. besser unter 0173 8078478 (diese Nummer habe ich aufgrund eines Vertragswechsels nur vorübergehend bis Ende Mai

E-Mail: [cr@ca-ru.de](mailto:cr@ca-ru.de)