



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 17. Februar 2016

## Moderates Basenfasten

Noch sechs Wochen lang können wir die traditionelle Fastenzeit zum Anlass nehmen, uns von „Abfall“ zu befreien, der unsere Gesundheit einschränkt. Da Fasten aber Stress und Entzug bedeutet, was die meisten nicht mögen, biete ich meinen Patienten eine auf Basen fokussierte Ernährung an – ich habe sie moderates Basenfasten genannt - die auch ohne „richtig“ zu fasten hocheffizient ist, weil sie direkt auf das Kernproblem unserer „inneren Vermüllung“ ausgerichtet ist.

Warum gerade Basenfasten? Insbesondere durch die extrem hohe Zufuhr von Eiweißen tierischer Herkunft hat unser Körper ein großes Problem – ich meine, es ist eines der größten

Gesundheitsprobleme überhaupt - mit dem Zuviel an Säuren. Ursache ist der drastisch gestiegene Verzehr von Fleisch- und Milchprodukten. Der Fleischkonsum nahm die letzten 50 Jahre um 50 Prozent zu, der an Schweinefleisch um 85 Prozent. In der EU werden inzwischen unglaubliche 156 Milliarden Liter Milch erzeugt. Eine Übersäuerung des Bindegewebes, das der Versorgungsraum aller unserer Zellen ist, wird durch diese Ernährung unumgänglich. Der Grund: Genetisch sind wir an eine Ernährung mit Basenüberschuss angepasst.

Wichtig zu wissen: Sauer schmeckende Lebensmittel, die auch einen sauren pH-Wert aufweisen, sind keineswegs immer säurebildend. Saure Früchte, wie Zitronen, Limetten, Orangen wirken wegen ihrer organisch gebundenen Mineralien - Kalium-, Magnesium-, Kalzium- und auch Natriumcitrat - basisch. Sie kommen vor allem in Obst, Salaten, Kräutern und Gemüse vor und mindern den krankmachen-

den Säureüberschuss. Nahrungsmittel wirken umso mehr säurebildend, je mehr Phosphat, Chlorid, Sulfat und Schwefel enthalten sind. Diese Mineralien sind in großen Mengen hauptsächlich in tierischen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Wurst, Milchprodukten, Fisch und Eiern.

Im Internet finden Sie gute Tabellen, in denen genau aufgelistet ist, welche Nahrungsmittel als sauer oder basisch einzustufen sind. Optimal ist ein Verhältnis von etwa 80:20 basenüberschüssige zu säureüberschüssigen Nahrungsmitteln. Je länger Sie Ihre Nahrung entsprechend basenbildend auswählen – vielleicht ja sogar über die anstehende Fastenzeit hinaus - werden Sie erleben, dass die Entgiftungs- und Ausleitungsprozesse nicht nur Ihr körperliches, sondern auch das geistig-seelische Wohlbefinden massiv verbessern. Tun Sie sich in dieser Zeit noch mehr als sonst Gutes. Machen Sie Spaziergänge, nehmen Sie Entspannungs- und Entsäuerungs-bäder mit Basenzusätzen, besinnen Sie sich auf anstehende Neuausrichtungen, meditieren Sie. Vielleicht möchten Sie auch im Außen entrümpeln und Altlasten entsorgen? Tun Sie das. Es passt gemäß dem Zusammenhang: Innen wie im Außen. Die Fastenzeit ist eine spannende Zeit, in der man seinem „Inneren Arzt“ sehr nahe kommen kann. Probieren Sie es aus! Das ist die einzige Chance herauszufinden, welches Wohlfühl gesunde Ernährung in Ihnen erzeugen kann.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*