

TCM NATURHEILPRAXIS  
HEILPRAKTIKERIN KATHRIN SCHNEIDER

# Meine Basenwoche

Ein kleiner Einblick in meine Basenwoche, mit  
Wochenübersicht und grober Zusammenfassung der  
basischen Lebensmittel und Säurenbildner

# DAS ERWARTET DICH

1. KURZE ERKLÄRUNG ZUM BASENFASTEN
2. AUSZUG AUS BASENBILDNERN UND GUTEN & SCHLECHTEN SÄUREBILDNER
3. WOCHENÜBERBLICK & REZEPTE
4. ZUSATZINFOS

## HALLO, ICH BIN KATHRIN!

Seit 2019 bin ich Heilpraktikerin und mein Schwerpunkt ist die traditionelle chinesische Medizin (TCM), die ich seit 2020 in eigener Praxis auch ausübe.

**Ich zeige Dir in meinem Blog und auf Instagram, wie die traditionelle chinesische Medizin Dich ganzheitlich bei einem gesunden Lifestyle unterstützen kann.**

Nach einigen Rückfragen habe ich mich dazu entschlossen einen kurzen Überblick über meine Basenfasten-Woche weiterzugeben. Falls Du mehr oder nähere Infos brauchst, schreib mich gerne direkt an.

Alles Liebe,



## BASENFASTEN - WAS IST DAS?

Durch die Verdauung bzw. den Abbau unserer Nahrungsmittel entstehen Säuren. Um diese zu neutralisieren, sollten bei jedem Gericht auch basenbildende Substanzen dabei sein. Ein ausgeglichener Säurebasenhaushalt ist für den Organismus wichtig, da zu viel Säure Enzyme blockieren und in weiterer Folge krankmachen kann.

Beim Basenfasten ernährt man sich eine bis drei Wochen rein basisch, das heißt man verzichtet auf alle Säurebildner. Sich langfristig komplett basisch zu ernähren, ist allerdings auch nicht gesund, da der Körper gute Säurebildner braucht. Die sind unter anderem für den Eiweiß-, Eisen- und Kalziumgehalt wichtig.

### AUSZUG AUS BASISCHEN & NEUTRALEN LEBENSMITTELN, GUTEN SÄUREBILDNERN UND SCHLECHTEN

#### BASISCHE & NEUTRALE LEBENSMITTEL

Gemüse:  
Artischocken, Auberginen,  
Blumenkohl, Brokkoli,  
Erbsen, Fenchel, Gurken,  
Kartoffeln, Möhren,  
Paprika...

Obst:  
Äpfel, Aprikosen, Erd-  
beeren, Feigen, Grapefruit,  
Heidel-, Him- und  
Johannisbeeren, Kirschen,  
Zitronen...

Nüsse & Samen:  
Chia, Leinsamen, Kokosnuss  
...

Öle:  
Kokos, Leinsamen, Oliven...

#### GUTE SÄUREBILDNER

Getreide:  
Dinkel, Gerste...

Tierische Produkte:  
Butter (neutral),  
Eier in Demeter oder Bio-  
Qualität,  
Fisch (Süßwasser)...

Nüsse:  
Haselnüsse, Walnüsse,  
Macadamia...

Hülsenfrüchte:  
Kichererbsen,  
Kidneybohnen, Linsen...

Agavendicksaft  
Apfelessig  
Vollkornreis

#### SCHLECHTE SÄUREBILDNER

Getreide: Weizen...

Tierische Produkte:  
Eier, Fisch, Fleisch, Käse,  
Meeresfrüchte, Milch,  
Milchprodukte...

Nüsse:  
Cashew, Pistazien...

Getränke:  
Alkohol, Fruchtetee,  
schwarzer Tee, grüner Tee,  
Kaffee...

Honig, Kekse, Kuchen,  
Schokolade, Eis...

Fertigprodukte...

**MEIN BASENFASTEN WOCHENPLAN****MONTAG**

- Frühstück: Porridge natur mit Wasser
- Mittagessen: Basische Blumenkohl-Kartoffelsuppe
- Abendessen: Basenbrühe

**DIENSTAG**

- Frühstück: Porridge natur mit Wasser
- Mittagessen: gedünstete Kartoffeln mit Blumenkohl etwas Ursalz
- Abendessen: Basische Tomaten-Zucchinisuppe

**MITTWOCH**

- Frühstück: Porridge mit Wasser, ein paar Blau- und Johannisbeeren
- Mittagessen: Basische Tomaten-Zucchinisuppe
- Abendessen: Basenbrühe

**DONNERSTAG**

- Frühstück: Chiapudding mit Kokosdrink, ein paar Blau- und Johannisbeeren
- Mittagessen: gedünstete Kartoffeln mit Zucchini und getrockneten Tomaten
- Abendessen: Basenbrühe

**FREITAG**

- Frühstück: Chiapudding mit Kokosdrink, ein paar Blau- und Johannisbeeren
- Mittagessen: Basische Blumenkohl-Kartoffelsuppe
- Abendessen: Basenbrühe

**SAMSTAG**

- Frühstück: Porridge mit Wasser, ein paar Blau- und Johannisbeeren
- Mittagessen: gedünstete Kartoffeln mit Zucchini und getrockneten Tomaten
- Abendessen: Basenbrühe, 1 El Quark mit 1-2 Tl Leinöl

**SONNTAG**

- Frühstück: Porridge mit Wasser, ein paar Blau- und Johannisbeeren
- Mittagessen: Goldhirse mit gedünstetem Blumenkohl, Zucchini und Tomaten
- Abendessen: Basische Tomaten-Zucchinisuppe

**HINWEIS**

- Viel trinken! Wasser, frischer Minztee, Kräutertee in Abhängigkeit zu mögl. Beschwerden, Basenbrühe
- Wenn Du merkst, dass Dir Eiweiß fehlt - so wie ich - dann ist ein 1El Quark gemischt mit 1-2 Tl Leinöl perfekt. Quark ist leicht verdaulich und in Kombination mit basenspendendem, naturbelastetem Leinöl wird er neutralisiert.

**REZEPTE ZU MEINER BASENWOCH****MONTAG**

- Porridge natur mit Wasser  
50g **Haferflocken** mit ca. 100 ml kochend heißem Wasser übergießen, umrühren und kurz quellen lassen. Wenn Dir die Konsistenz zu zäh ist, gerne noch etwas Wasser hinzufügen.
- Basische Blumenkohl-Kartoffelsuppe  
1 **Schalotte** fein schneiden und in 1 El **Rapsöl** andünsten, 100 g **Blumenkohlröschen** waschen und klein schneiden, 50 g **Kartoffeln** schälen und ebenfalls sehr klein schneiden. Das vorbereitete Gemüse nebeneinander in einen Dämpfeinsatz legen. In einem, zum Dämpfeinsatz passenden, Topf ca. zwei Fingerbreit Wasser hineingießen, mit etwas **Ursalz** würzen und zugedeckt aufkochen. Den Dämpfeinsatz mit dem Gemüse hineinsetzen und das Gemüse ca. 25 Minuten zugedeckt, bei mittlerer Temperatur, weich dämpfen. 1 Stängel **Zitronenmelisse** waschen, trocken schütteln und die Blätter vom Stängel zupfen. Das weichgekochte Gemüse, die Zitronenmelisse und 15 g **Kokos-Cuisine** in einen Topf geben und mit dem Zauberstab pürieren. Danach mit **Ursalz, Pfeffer, Muskatnuss** abschmecken.
- Basenbrühe  
Buntes Suppengrün mit **Karotten, Knollen- oder Stangensellerie, Lauch, glatter Petersilie**, nach Belieben **Liebstockel** und etwas **Ursalz**, aufkochen und anschließend ca. 30 Minuten köcheln lassen. Danach die Suppeneinlage abseihen und die Brühe auffangen. Die Brühe kann wunderbar als Basis für alle Suppen und als Zwischenmahlzeit eingenommen werden.

**DIENSTAG**

- Porridge natur mit Wasser
- Gedämpfte Kartoffeln mit Blumenkohl  
2 mittelgroße **Kartoffeln** schälen und vierteln, 100 g **Blumenkohlröschen** waschen und ähnlich groß schneiden. Alles zusammen nebeneinander in den Dämpfeinsatz legen und wie oben beschrieben ca. 20 Minuten bissfest bis weich dämpfen. Zwischendurch die Konsistenz des Garguts überprüfen. Anschließend etwas **Petersilie** und **Ursalz** hinzugeben.
- Basische Tomaten-Zucchini-Suppe  
1/4 einer sehr reifen **Avocado** nochmals teilen. 2 große **Tomaten** waschen und klein schneiden. 100 g **Zucchini** ebenfalls waschen und klein schneiden. 1/4 Bund **Petersilie** waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Nach Belieben eine **Knoblauchzehe** schälen und pressen. Nun alle Zutaten mit dem Stabmixer fein pürieren. Anschließend in einem Topf bei mittlerer Temperatur erwärmen.

**MITTWOCH**

- Porridge natur mit Beeren Deiner Wahl und einigen Kokosraspeln
- Basische Tomaten-Zucchini-Suppe
- Basenbrühe

**REZEPTE ZU MEINER BASENWOCH****DONNERSTAG**

- Chia-Pudding (Vorbereitung am Vorabend)  
30g **Chiasamen**, 100 ml **Kokosdrink**, 1 Tl **Limettensaft** in eine Schüssel geben und einige Zeit verrühren, damit die Samen nicht zusammenkleben und Klumpen bilden. Danach zugedeckt im Kühlschrank über Nacht weiter quellen lassen.  
Morgens den Pudding aus dem Kühlschrank nehmen, zum Erwärmen etwas stehen lassen und ca. 80g frisches **Obst** (Beeren, Nektarinen, Zwetschgen) klein schneiden und hinzugeben, ebenso nach Belieben ein paar **Nüsse**.
- Gedämpfte Kartoffeln mit Zucchini und getrockneten Tomaten  
**Kartoffeln** und **Zucchini** wie beschrieben dämpfen (ca. 20 bis 25 Minuten), anschließend kleingeschnittene **getrocknete Tomaten** dazu und alles gut durchmischen. Noch etwas Ursalz hinzu und fertig :)
- Basenbrühe

**FREITAG**

- Chia-Pudding
- Basische Blumenkohl-Kartoffelsuppe
- Basenbrühe

**SAMSTAG**

- Porridge natur mit Beeren Deiner Wahl und einigen Kokosraspeln
- Gedünstete Kartoffeln mit Zucchini und getrockneten Tomaten
- Basenbrühe

**SONNTAG**

- Porridge natur mit Beeren Deiner Wahl und einigen Kokosraspeln
- Goldhirse mit gedünstetem Blumenkohl, Zucchini und Tomaten  
1/2 **Zwiebel** sehr klein schneiden und mit etwas **Kokosöl** andünsten.  
100g **Blumenkohl**, 100 g **Zucchini** waschen, ebenfalls klein schneiden und anschließend ca. 15 Minuten dämpfen. Eine **Tomate** entkernen und in schmale Streifen schneiden. Ca. 100g **Goldhirse** kalt abspülen und in ca. 200 ml **Basenbrühe** oder Wasser aufkochen. Danach 10 Minuten quellen lassen. Nun das Gemüse hinzugeben und untermengen. Mit **Ursalz** und **Pfeffer** abschmecken.
- Basische Tomaten-Zucchini-Suppe

**P.S. ALLE ANGABEN SIND FÜR 1 PORTION. BITTE VERWENDE AUSSCHLIESSLICH BIO- ODER DEMETER-PRODUKTE, DA U.A. DEREN MINERALSTOFFANTEIL DEUTLICH HÖHER IST.**

## ZUSATZINFOS

Muss Basenfasten immer so langweilig wie bei mir sein?

- NEIN ;) Ich hatte mich nur ganz spontan entschieden und bleibe meinem Learning aus Corona treu und gehe nur einmal die Woche einkaufen. Das waren die Sachen, die ich bis Donnerstag im Haus hatte. Brokkoli ist zum Beispiel etwas basischer als Blumenkohl, also gerne ersetzen. Im Netz und in Büchern findest Du eine Fülle an weiter tollen Rezepten.

Hatte ich Hunger?

- Nein, überhaupt nicht. Durch das achtsame Essen und das gründliche Kauen (mindestens 30mal pro Bissen) ist man, trotz vielleicht kleineren Portionen, sehr lange sehr satt.

Habe ich jeden Tag abgeführt?

- Nein, dieses Mal nur die ersten beiden Tage und dann jeden zweiten Tag.

Mit was habe ich abgeführt?

- Ich hatte noch Passagesalz da, also habe ich das genommen, allerdings in Verbindung mit Basenpulver und das jeden Morgen, direkt nach dem Aufstehen in 1/4l warmem Wasser aufgelöst.

Habe ich abgenommen?

- Ich weiß es nicht, ich kontrolliere mein Gewicht nicht. Erfahrungsgemäß nehme ich aber erst in den Wochen danach ab. Höchstwahrscheinlich, weil mein Darm dann wieder besser funktioniert und alles was ich aufnehme besser verwerten kann.

# DU MÖCHTEST NOCH MEHR INFOS?

- FOLGE MIR GERNE AUF INSTAGRAM: [TCM.HILFT.NATUERLICH](https://www.instagram.com/tcm.hilft.natuerlich) - HIER ERHÄLTST DU IMMER WIEDER KLEINE EINBLICKE IN MEINEN ALLTAG MIT DER TCM.
- WENN DU DIREKT MIT MIR ZU DEN THEMEN LEBENSFÜHRUNG & ERNÄHRUNGSLEHRE NACH DER TCM ARBEITEN MÖCHTEST, DANN KÖNNEN WIR UNS GERNE ZU EINEM KURZEN UNVERBINDLICHEN TELEFONGESPRÄCH VERABREDEN. RUF' MICH GERNE AN ODER SCHREIB' MIR, DANN STIMMEN WIR EINEN TERMIN AB.

ALLES LIEBE & BLEIB GESUND & MUNTER,



P.S. DIESEN ÜBERBLICK HABE ICH NACH BESTEM WISSEN UND GEWISSEN ERSTELLT. ER ERHEBT KEINEN ANSPRUCH AUF VOLLSTÄNDIGKEIT. BEI GESUNDHEITLICHEN PROBLEMEN ODER CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN IST DIE RÜCKSPRACHE MIT DEINEM ARZT UNERLÄSSLICH. BEACHTET BITTE AUCH MEINEN PFLICHTHINWEIS AUF MEINER WEBSITE.

