

Thema: Raus aus der Erschöpfung, rein ins schöne Leben – Machen Sie sich fit mit Basenfasten zum Start ins neue Jahr!

Beitrag: 2:15 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Weihnachtstrubel und Silvestertaumel sind gerade vorbei und schon hat er uns wieder, der Alltag... Und das, obwohl viele jetzt den Eindruck haben, noch gar nicht bereit für das neue Jahr und seine Herausforderungen zu sein. Vielleicht kämpfen Sie ja auch gerade mit ein paar Gramm zu viel nach den Schlemmerwochen oder haben das Gefühl, zu wenig Zeit für sich selbst zu haben, um motiviert ins Frühjahr zu starten... Wer sich so fühlt, ist buchstäblich aus der inneren Balance geraten. Was uns dann helfen kann, weiß mein Kollege Oliver Heinze.

Sprecher: Ist die innere Balance gestört, schlägt sich das auf den gesamten Organismus nieder – das kann zu Erschöpfung, Gereiztheit, Konzentrationsschwierigkeiten und sogar zu überflüssigen Pfunden führen. Heilpraktikerin Ilona Drees hat da aber eine gute Nachricht:

O-Ton 1 (Ilona Drees, 15 Sek.): „Jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt, sich konsequent der „inneren Balance“ – also dem eigenen Stoffwechsel – zu widmen. Initial - ganz einfach mit Basenfasten. Das heißt konkret: Weg mit dem, was den Organismus belastet, und her mit Elan und Leichtigkeit.“

Sprecher: Das Basenfasten ist keine klassische Diät, sondern eine effektive und schonende Möglichkeit, den Körper zu entsäuern und so eine gute Grundlage für den Stoffwechsel zu schaffen.

O-Ton 2 (Ilona Drees, 14 Sek.): „Stoffwechsel mal kurz erklärt: Damit die biochemischen Vorgänge in unserem Körper geregelt ablaufen, brauchen alle Körperzellen das richtige Verhältnis von Säuren und Basen. Kurzum: Der pH-Wert muss stimmen, sonst arbeiten unsere Enzyme im Körper nicht optimal.“

Sprecher: Und sauer wird der Körper durch Stress und zu viel Getreide und eiweißhaltige Lebensmittel wie Fisch, Fleisch und Milchprodukte. Die sollten bei der zwei- bis dreiwöchigen Fastenkur streng gemieden werden.

O-Ton 3 (Ilona Drees, 30 Sek.): „In dieser Zeit sollen nur basenbildende Lebensmittel zu sich genommen werden, wie z.B. Bananen, Birnen, Äpfel und Trockenfrüchte. Gemüse, wie z.B. Blumenkohl, Spinat, Sellerie und Karotten. Und nicht zu vergessen: Die Kartoffel ist ein wunderbarer Basenspende. Außerdem gehören auch Kräuter und Kräutertees zu den Basenbildnern. So wird nach und nach der Säure-Basen-Haushalt wieder ausgeglichen und man merkt ganz schnell, dass spürbar Ballast von einem abfällt und sich die körpereigene Fitness wieder verbessert.“

Sprecher: Wichtig ist, den richtigen Zeitpunkt für das Basenfasten zu finden und in den ersten Tagen der Kur ruhig mal insgesamt einen Gang zurückzuschalten: Also, weniger Sport und Stress, damit der Körper sich leichter umstellen kann.

O-Ton 4 (Ilona Drees, 23 Sek.): „Auch kann es sinnvoll sein, zusätzlich ein basisches Nahrungsergänzungsmittel wie Basica® zu nehmen. Das gibt es in verschiedenen Darreichungsformen: Zum Beispiel zum Einrühren in Speisen, aber auch als Tablette, als Direktstick und auch Basenpulver zum Trinken – mit oder auch ganz pur ohne Geschmack. Bis auf eines sind alle vegan. Und so kommt die nötige Energie für das neue Jahr ganz sicher zurück.“

Abmoderationsvorschlag: Also immer dran denken: Das Jahr hält viel Schönes bereit – auch, wenn es uns gerade in letzter Zeit manchmal schwerfällt, das zu erkennen. Nehmen Sie sich Zeit für sich, hören Sie in sich hinein – und vielleicht ist eine Basenfastenkur ja ein guter Startschuss für ein achtsames und bewusstes Jahr 2022. Mehr Infos dazu finden Sie natürlich auch im Netz, zum Beispiel unter Basica.com

Thema: **Raus aus der Erschöpfung, rein ins schöne Leben – Machen Sie sich fit mit Basenfasten zum Start ins neue Jahr!**

Interview: 3:59 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Weihnachtstrubel und Silvestertaumel sind gerade vorbei und schon hat er uns wieder, der Alltag... Und das, obwohl viele jetzt den Eindruck haben, noch gar nicht bereit für das neue Jahr und seine Herausforderungen zu sein. Vielleicht kämpfen Sie ja auch gerade mit ein paar Gramm zu viel nach den Schlemmerwochen oder haben das Gefühl, zu wenig Zeit für sich selbst zu haben und aus dem Gleichgewicht zu sein, um motiviert ins Frühjahr zu starten... Wer sich so fühlt, ist buchstäblich aus der inneren Balance geraten. Was uns dann helfen kann helfen kann, verrät uns jetzt die Heilpraktikerin Ilona Drees, hallo!

Begrüßung: „Hallo, ich grüße Sie!“

1. Frau Drees, was ist der Grund für das Neujahrs-Tief, das viele im Moment verspüren?

O-Ton 1 (Ilona Drees, 25 Sek.): „Oft liegt das an einem schlecht ausbalancierten Stoffwechsel. Da fehlt oft die innere Balance und dann fehlt meist auch die ganzheitliche Balance. Aber die gute Nachricht ist: Das lässt sich ändern! Jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt, sich konsequent der „inneren Balance“ – also dem eigenen Stoffwechsel – zu widmen. Initial - ganz einfach mit Basenfasten. Das heißt konkret: Weg mit dem, was den Organismus belastet, und her mit Elan und Leichtigkeit.“

2. Hört sich überzeugend an! Aber was steckt eigentlich hinter dem Begriff Basenfasten?

O-Ton 2 (Ilona Drees, 32 Sek.): „Auf jeden Fall ist das mehr als das bloße Verlieren von Pfunden. Das ist hierbei lediglich ein positiver Nebeneffekt. Basenfasten ist keine Diät, sondern eine effektive und schonende Möglichkeit, den Körper zu entsäuern, um so ein ausgeglichenes Milieu für einen funktionierenden Stoffwechsel zu schaffen. Stoffwechsel mal kurz erklärt: Damit die biochemischen Vorgänge in unserem Körper geregelt ablaufen, brauchen alle Körperzellen das richtige Verhältnis von Säuren und Basen. Kurzum: Der pH-Wert muss stimmen, sonst arbeiten unsere Enzyme im Körper nicht optimal.“

3. Ist doch eigentlich ganz simpel, oder?

O-Ton 3 (Ilona Drees, 32 Sek.): „Eigentlich schon, aber es gibt halt viele Lebensmittel, die vom Körper sauer verstoffwechselt werden. Hier ein paar Beispiele: eiweißhaltige Lebensmittel, wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte und auch Getreideprodukte – auch Vollkornprodukte werden sauer verstoffwechselt! Aber auch andere Faktoren wie zum Beispiel Stress, können die sensible, fein justierte Säure-Basen-Balance durcheinanderbringen. Um einer Säureüberlastung entgegenzuwirken, benötigt der Körper

basische Mineralstoffe! Und beim Basenfasten geht es ganz gezielt darum, das verschobene Säure-Basen-Verhältnis wieder in Balance zu bringen.“

4. Und wie funktioniert das am besten?

O-Ton 4 (Ilona Drees, 41 Sek.): „Beim Basenfasten werden über einen längeren Zeitraum - empfohlen werden so zwei bis drei Wochen - Lebensmittel vermieden, bei deren Verstoffwechslung Säure entsteht. In dieser Zeit sollen nur basenbildende Lebensmittel zu sich genommen werden. Basenbildende Lebensmittel sind Obst, wie z.B. Bananen, Birnen, Äpfel und Trockenfrüchte. Gemüse, wie z.B. Blumenkohl, Spinat, Sellerie und Karotten. Und nicht zu vergessen: Die Kartoffel ist ein wunderbarer Basenspender. Außerdem gehören auch Kräuter und Kräutertees zu den Basenbildnern. So wird nach und nach der Säure-Basen-Haushalt wieder ausgeglichen und man merkt schnell, dass spürbar Ballast von einem abfällt und sich die körpereigene Fitness wieder verbessert.“

5. Woran liegt das eigentlich?

O-Ton 5 (Ilona Drees, 36 Sek.): „Zu viel Säure verlangsamt den Energiestoffwechsel und fördert ein Gefühl von Müdigkeit und ganzheitlicher Erschöpfung. Eine ausgeglichene Säure-Basen-Balance dagegen führt in der Regel zum Gegenteil. Wer gezielt entlastet, wird spüren, wie Energie und Ausgeglichenheit zurückkehren. Fastende berichten auch häufig über ein spürbar verändertes Körpergefühl: Der Geist wird klarer und die Sinne, besonders der Geschmacksinn, werden neu geschärft. So mancher lernt auch wieder viel bewusster zu genießen. Basenfasten ist also eine tolle Möglichkeit, um den Stoffwechsel und so sich selbst wieder in Balance zu bringen.“

6. Was möchten Sie allen mitgeben, die jetzt Lust auf so eine reinigende und befreiende Basenkur bekommen haben und sich damit aber noch gar nicht so gut auskennen?

O-Ton 6 (Ilona Drees, 50 Sek.): „Ganz wichtig ist, den richtigen Zeitpunkt für das Basenfasten zu wählen. Es ist sinnvoll, in den ersten Tagen des Basenfastens nicht zu viel „Programm“ zu haben und es sollten auch keine anstrengenden Tätigkeiten anstehen. Sportliche Aktivitäten sollte man etwas zurückzuschrauben, damit der Körper sich leichter umstellen kann. Ganz wichtig ist es, täglich reichlich Obst und Gemüse zu essen, und ausreichend basische Mineralstoffe und Spurenelemente zu sich zu nehmen. Auch kann es sinnvoll sein, zusätzlich ein basisches Nahrungsergänzungsmittel wie Basica® zu nehmen. Das gibt es in verschiedenen Darreichungsformen: Zum Beispiel Einrühren in Speisen, als Tablette, als Direktstick und auch Basenpulver zum Trinken – mit oder auch ganz pur ohne Geschmack. Bis auf eines sind alle vegan. Und so kommt die nötige Energie für das neue Jahr ganz sicher zurück.“

Die Heilpraktikerin Ilona Drees mit hilfreichen Tipps für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ja, sehr gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Also immer dran denken: Das Jahr hält viel Schönes bereit – auch, wenn es uns gerade in letzter Zeit manchmal schwerfällt, das zu erkennen. Nehmen Sie sich Zeit für sich, hören Sie in sich hinein – und vielleicht ist eine Basenfastenkur ja ein guter Startschuss für ein achtsames und bewusstes Jahr 2022. Mehr Infos dazu finden Sie natürlich auch im Netz, zum Beispiel unter Basica.com