

**Thema: Neues Jahr, neue Vorsätze – So hilft Basenfasten beim Schwungholen für 2023**

**Beitrag:** 2:00 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Der Jahresanfang ist ja immer auch verknüpft mit diesem Aufbruchs- und Neustarts-Feeling, oder? Und oft fällt das auch mit dem Wunsch zusammen, die negativen Begleiterscheinungen der Weihnachtszeit – wie Bewegungsmangel, Stress und natürlich auch Völlerei – wieder auszugleichen und aus dem Körper sowas ähnliches wie einen Tempel zu machen. Da stehen oft, völlig zu Recht, mehr Sport und eine gesündere Ernährung auf dem Zettel. Aber wer es so richtig gut machen will und dem Körper einen Frühjahrsputz von innen gönnen will, sollte es mal mit Basenfasten probieren, sagt mein Kollege Mathias Pillasch.

**Sprecher: Basenfasten ist eine gesunde Art, den Körper zu entlasten und ihm gleichzeitig wieder mehr Schwung zu geben. Der große Unterschied zu einer klassischen Fastenkur ist: Es darf gegessen werden!**

**O-Ton 1 (Anna Cnyrim, 25 Sek.):** „Der Hintergrund ist, dass bei komplettem Nahrungsverzicht der Organismus zur Energiegewinnung auf seine Fettreserven zurückgreift. Und dabei entstehen vermehrt Säuren, die den Stoffwechsel belasten. Beim Basenfasten werden diese überschüssigen Säuren durch die Zufuhr basischer Nährstoffe neutralisiert, wodurch der Säure-Basen-Haushalt zu seiner natürlichen Balance zurückfindet. Im Gegensatz zu anderen Formen des Fastens wird hierdurch dann der Stoffwechsel aktiviert.“

**Sprecher: Sagt Heilpraktikerin und Gesundheitsökonomin Anna Cnyrim [Knierim]. Der Einstieg in eine solche Basenfastenkur besteht klassischerweise aus drei sogenannten Entlastungstagen.**

**O-Ton 2 (Anna Cnyrim, 33 Sek.):** „An den darauffolgenden sieben bis zehn Fastentagen wird der Stoffwechsel durch die Zufuhr basischer Nährstoffe, idealerweise auch ergänzt durch hochwertige basische Mineralstoffe, dabei unterstützt, diesen Säureüberschuss abzubauen. Und nach den Fastentagen kommt dann das große Fastenbrechen, und dann wird – durch langsame Kostaufbautage – die Nahrungsaufnahme wieder ganz sanft gesteigert.“

**Sprecher: Die Mahlzeiten bestehen im Großen und Ganzen aus Gemüsesuppen, die sich prima vorbereiten lassen.**

**O-Ton 3 (Anna Cnyrim, 15 Sek.):** „Wichtig ist natürlich, dass dem Körper ausreichend Mineralstoffe für einen gesunden Stoffwechsel zur Verfügung gestellt werden, denn sonst greift der Organismus auf seine eigenen Quellen zurück – und da beginnt dann der ungesunde Raubbau. Deshalb ist eine Nahrungsergänzung während des Fastens wirklich extrem sinnvoll.“

**Sprecher: Vor allem mit basischen Nährstoffen, denn die sorgen für die natürliche Balance.**

**O-Ton 4 (Anna Cnyrim, 28 Sek.):** „Und solche basischen Nahrungsergänzungen gibt es in Pulverform, die man zum Beispiel in Speisen und Getränke einrühren kann, oder eben auch in praktischer Tablettenform, die man eben auch gut mit an den Arbeitsplatz oder unterwegs mitnehmen kann. Wichtig ist es, bei der Wahl des Produkts auf die Qualität und die Dosierung zu achten und darauf, dass nicht unbedingt Inhaltsstoffe wie Zucker und Süßungsmittel – grade in der Fastenzeit – drin sind, das wäre ungeeignet.“

**Abmoderationsvorschlag:** Sie haben jetzt direkt Lust bekommen, eine Basenfastenkur zu machen? Alle Infos dazu und zu den passenden Nahrungsergänzungsmitteln finden Sie natürlich auch im Netz, zum Beispiel unter [basica.com](http://basica.com)

**Thema: Neues Jahr, neue Vorsätze – So hilft Basenfasten beim Schwungholen für 2023**

**Interview:** 3:57 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Der Jahresanfang ist ja immer auch verknüpft mit diesem Aufbruchs- und Neustarts-Feeling, oder? Und oft fällt das auch mit dem Wunsch zusammen, die negativen Begleiterscheinungen der Weihnachtszeit – wie Bewegungsmangel, Stress und natürlich auch Völlerei – wieder auszugleichen und aus dem Körper sowas ähnliches wie einen Tempel zu machen. Da stehen oft, völlig zu Recht, mehr Sport und eine gesündere Ernährung auf dem Zettel. Aber wer es so richtig gut machen will und dem Körper einen Frühjahrsputz von innen gönnen will, sollte es mal mit Basenfasten probieren, sagt Heilpraktikerin und Gesundheitsökonomin Anna Cnyrim [gespr. „Knieriem“], hallo!

**Begrüßung:** „Hallo, guten Tag!“

**1. Frau Cnyrim, um ehrlich zu sein, haben Sie mich ja schon beim Stichwort „Frühjahrsputz von innen“ – aber was steckt eigentlich genau hinter dem Basenfasten?**

**O-Ton 1 (Anna Cnyrim, 33 Sek.):** „Das Basenfasten ist eine ganz bewährte, effiziente Form des Fastens, bei der der Körper konsequent mit basischen Mineralstoffen versorgt wird. Der Hintergrund ist, dass bei komplettem Nahrungsverzicht der Organismus zur Energiegewinnung auf seine Fettreserven zurückgreift. Und dabei entstehen vermehrt Säuren, die den Stoffwechsel belasten. Beim Basenfasten werden diese überschüssigen Säuren durch die Zufuhr basischer Nährstoffe neutralisiert, wodurch der Säure-Basen-Haushalt zu seiner natürlichen Balance zurückfindet. Im Gegensatz zu anderen Formen des Fastens wird hierdurch dann der Stoffwechsel aktiviert.“

**2. Und was bewirkt das im Einzelnen?**

**O-Ton 2 (Anna Cnyrim, 35 Sek.):** „Fasten ist ja grundsätzlich eine ganz bewährte Methode, um in kurzer Zeit zu mehr körperlichem und seelischem Wohlbefinden zu kommen. Gerade nach dem Stress und dem reichhaltigen Essen in der Weihnachtszeit haben viele Menschen den Wunsch nach mehr Energie und nach neuem Schwung. Für Einige ist eine Gewichtsabnahme dann ein erwünschter Nebeneffekt. Anders als bei komplettem Nahrungsverzicht, sorgt das Basenfasten dafür, dass der Säure-Basenhaushalt wieder ins Gleichgewicht kommt und dass alle Stoffwechselforgänge geregelt ablaufen können. Also, Energielosigkeit, Frösteln und Konzentrationsprobleme sind dabei weniger zu erwarten, als bei anderen Fastenformen.“

**3. Gut, das klingt überzeugend. Dann gehen wir doch jetzt mal Schritt für Schritt so eine Basenfasten-Kur durch. Wie sieht der optimale Einstieg aus, wie geht es weiter?**

**O-Ton 3 (Anna Cnyrim, 44 Sek.):** „Der Einstieg besteht aus drei sogenannten Entlastungstagen, an denen die Nahrungszufuhr zunächst langsam reduziert wird. Die Mahlzeiten an diesen Tagen sind vegetarisch, eiweißarm und enthalten kein Fett. Und schon

hier beginnt der Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts. In der Zeit ist es sinnvoll, dem Körper nicht gerade Höchstleistungen abzuverlangen. An den darauffolgenden 7-10 Fastentagen wird der Stoffwechsel durch die Zufuhr basischer Nährstoffe, idealerweise auch ergänzt durch hochwertige basische Mineralstoffe, dabei unterstützt, diesen Säureüberschuss abzubauen. Und nach den Fastentagen kommt dann das große Fastenbrechen, und dann wird – durch langsame Kostaufbautage – die Nahrungsaufnahme wieder ganz sanft gesteigert.“

#### **4. Worauf sollte ich bei der Planung und Vorbereitung einer Basenfastenkur denn besonders achten?**

**O-Ton 4 (Anna Cnyrim, 32 Sek.):** „Da gibt es eigentlich gar nicht so viel zu planen. Die Fastenkur erfordert jetzt keine besondere Umgebung, das geht eigentlich überall, natürlich auch zu Hause. Wichtig wäre nur, darauf zu achten, dass die Kur in einem Zeitraum stattfindet, in dem weder körperliche noch geistige Höchstleistungen anstehen. Und an den eigentlichen Fastentagen und auch danach wirkt Bewegung unterstützend. Dabei sollte das Wohlbefinden im Mittelpunkt stehen – nicht unbedingt die Leistung. Zum Beispiel 30 Minuten Radfahren oder Laufen lassen sich ja häufig auch mit dem Arbeitsweg verbinden, das geht also im Alltag.“

#### **5. Aber wie steht es um die Mahlzeiten? Sind die besonders aufwendig?**

**O-Ton 5 (Anna Cnyrim, 38 Sek.):** „Nee, ganz im Gegenteil: An den Fastentagen selber gibt es eine Gemüsesuppe, da kann man die Basis dafür schon im Vorfeld in größerer Menge kochen und einfrieren, portionsweise auftauen, und die wird dann täglich neu kombiniert. Auch die Mahlzeiten an den Entlastungs- und Auftautagen sind gut vorzubereiten, zeitlich flexibel und lassen sich auch gut mitnehmen. Wichtig ist natürlich, dass dem Körper ausreichend Mineralstoffe für einen gesunden Stoffwechsel zur Verfügung gestellt werden, denn sonst greift der Organismus auf seine eigenen Quellen zurück – und da beginnt dann der ungesunde Raubbau. Deshalb ist eine Nahrungsergänzung während des Fastens wirklich extrem sinnvoll.“

#### **6. Und wie könnte die im Einzelnen aussehen?**

**O-Ton 6 (Anna Cnyrim, 37 Sek.):** „Diese Nährstoffversorgung trägt ja dazu bei, dass der Säure-Basen-Haushalt zu seiner natürlichen Balance zurückfindet, und dass alle Stoffwechselprozesse geregelt ablaufen. Und solche basischen Nahrungsergänzungen gibt es in Pulverform, die man zum Beispiel in Speisen und Getränke einrühren kann, oder eben auch in praktischer Tablettenform, die man eben auch gut mit an den Arbeitsplatz oder unterwegs mitnehmen kann. Wichtig ist es, bei der Wahl des Produkts auf die Qualität und die Dosierung zu achten und darauf, dass nicht unbedingt Inhaltsstoffe wie Zucker und Süßungsmittel – grade in der Fastenzeit – drin sind, das wäre ungeeignet.“

**Die Heilpraktikerin und Gesundheitsökonomin Anna Cnyrim über eine gesunde Basenfastenkur für einen schwungvollen Start ins neue Jahr. Vielen Dank für das Gespräch!**

**Verabschiedung:** „Ich bedank mich auch!“

**Abmoderationsvorschlag:** Sie haben jetzt direkt Lust bekommen, eine Basenfastenkur zu machen? Alle Infos dazu und zu den passenden Nahrungsergänzungsmitteln finden Sie natürlich auch im Netz, zum Beispiel unter [basica.com](http://basica.com)!

