

# Natürlich basisch



# Inhaltsverzeichnis



01 Einleitung

---

10 Tag 1

---

14 Tag 2

---

17 Tag 3

---

20 Tag 4

---

22 Tag 5

---

24 Wie geht's weiter

---

25 Vorher-Nachher-Vergleich

---

26 Einkaufsempfehlungen

---

27 Einkaufslisten

---

30 Kontaktinformationen

---



# Einleitung

---

Dieser Leitfaden - sozusagen der Schlüssel zum Erfolg - gibt dir eine Komplett-Anleitung für eine 5-tägige basische Fastenwoche, incl. aller notwendigen Hintergrundinformationen, Rezepturen, Zubereitungshinweisen und Einkaufslisten, die du benötigst, um optimal durch diese Zeit zu kommen.

---



## Für dein neues, besseres ICH



# BASISCHE ERNÄHRUNG FÜR EINEN GESUNDEN KÖRPER

---

Den Säure-Basen-Haushalt in ein Gleichgewicht zu bringen, ist das Ziel einer basischen Ernährung. Was sich dahinter verbirgt und welche Lebensmittel dieses Konzept empfiehlt, erfährst du nachfolgend.

---

Fertigprodukte und Fast Food, etliche Backwaren und andere verpackte Produkte, sind nicht frei von Zusatzstoffen. Heutige Mahlzeiten enthalten immer weniger frische Zutaten und hingegen viel zu viele künstliche Zusätze. Der hohe Gehalt an Zucker und Fett in unserer Ernährung sorgt leider langfristig für eine hohe Säurelast in unserem Körper. Eine große Rolle spielt hierbei auch der Konsum von tierischen Produkten – allesamt Säurebildner.

## Übersäuerung führt zu Mineralstoffmangel, macht dick und belastet die Organe

In modern ernährten Körpern sind Mineralstoffe in der Regel Mangelware. Mahlzeiten, die säurebildend sind (beispielsweise Pizza), werden täglich nicht nur einmal, sondern mehrmals gegessen. Die Folge ist eine Säureflut im Organismus. Womöglich bist du gar nicht übergewichtig, sondern einfach nur übersäuert? Und solange du übersäuert ist, bleibt eine dauerhafte Gewichtsabnahme unerreichbar.

Die Ausscheidungsorgane sind überlastet und die Schlacken werden im Körper eingelagert. Hier verstopfen sie Blutgefäße und führen zu Bluthochdruck mit all seinen Folgen. Sie bilden Nieren-, Gallen- und Blasensteine oder blockieren Gelenke und lassen diese schmerzen.

## Die Lösung: eine basische Ernährung

Die basische Ernährung schafft einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und verhindert also eine Übersäuerung. Durch eine Ernährung auf basischer Ebene wird der Basen-Haushalt unseres Körpers ausgeglichen. Dies hat viele Auswirkungen auf unsere körperliche Fitness und Gesundheit. Auch die Verdauung, die ein sehr wichtiger Punkt in der Gesundheit des Menschen ist, wird hierdurch gestärkt.

---

Der Arzt der Zukunft wird den menschlichen Körper nicht mehr mit Medikamenten behandeln, sondern Krankheiten durch Ernährung heilen und verhindern.“

Thomas Edison

---



## Basische Ernährung – was heißt das denn?

Die Skala des pH-Wertes reicht von den Ziffern 1 bis 14. Alle Werte über 7 sind basisch und alle Werte unter 7 sauer. Der pH-Wert des Blutes liegt bei einem gesunden Menschen zwischen 7,35 und 7,45 und ist damit leicht basisch. Wenn der pH-Wert zu stark abweicht, kann das zu verschiedenen Beschwerden und Krankheiten führen, Beispiele siehe weiter unten.

## Woran erkennst du eine Übersäuerung?

Ein übersäuerter Organismus macht sich nicht sofort bemerkbar, kann aber viele verschiedene Symptome auslösen.

- Müdigkeit
- Kopfschmerzen und Migräne
- Hautkrankheiten, wie Neurodermitis und Akne
- Verdauungsprobleme
- Muskelkrämpfe und Schmerzen
- Brüchige Nägel, Hautprobleme und Haarausfall
- Verschlechterung von vorhandenen Krankheitsbildern



# Tag 1

## Frühstück

---

Beginne den Tag mit frischem Obst, frischgepressten Säften, Smoothies, etc. Früher habe ich immer einen bestimmten Smoothie empfohlen. Doch das ist gar nicht notwendig. Esse oder trinke einfach das Obst Deiner Wahl. Egal, ob vom Supermarkt, Bio-Laden oder Markt. Ganz wie Du möchtest.

**Wichtig: Achte darauf, dass das Obst reif ist!**

Und wenn's schnell gehen soll, kannst du dir auch fertige Smoothies besorgen. Achte hier auf Bio-Qualität und eine höhere Anzahl der Inhaltsstoffe/ Obst- & Gemüsesorten.

Noch etwas, worauf du achten solltest: Kauge gut. Auch den Smoothie oder die Säfte.

Die Verdauung beginnt bereits im Mund. Hier wirken die ersten Enzyme des Verdauungs-Prozesses.

Solltest du Probleme mit Fructose haben, streue etwas Traubenzucker auf dein Obst, so ist es bekömmlicher.



## Snacks für Zwischendurch (vormittags)

---

Obst oder Rohkost (wie z.B. Karotte, Kohlrabi, Radieschen, usw.).

Auch hier wieder gut kauen!

Die Empfehlung zur Aufnahme von Obst und Gemüse nach der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) ist in 40% Obst und 60% Gemüse aufteilt.

# Tag 1

## Mittagessen

---

### Energie-Salat

Heißt: eine große Portion Salat mit hohem Rohkostanteil. Zum einen macht der erhöhte Rohkostanteil länger satt, zum anderen stecken da viele Ballaststoffe drin, die den Darm reinigen. Und... die Kaumuskeln werden auch mal wieder gefordert.

Ich habe mir z.B. einen fertig geputzten Salat gekauft. Mit Eissalat, Karottenstreifen, Weißkraustreifen, etc.; 200 g der Beutel. Auch Tomaten, Gurken, Kohlrabi, rote Bete, Avocado, gekochten Kartoffeln, etc. sind natürlich willkommen.

Je nachdem, was Du magst. Natürlich kannst Du Dir eine schöne Salatbowl anrichten – das Auge isst ja schließlich mit!

Das Dressing besteht aus dem Saft einer halben Zitrone, etwas Salz, Pfeffer und einem Esslöffel guten Öls.

Achtung: Ein Esslöffel Öl (ca. 15 g) sind 15 g Fett (sind 133kcal!).

Frische Kräuter sind jederzeit in den Gerichten erlaubt.

Pimpen kannst du deinen Salat z.B. mit Kresse, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen, usw.

Würzen kannst du deinen Salat auch mit Gomasio, Sesamsalz. (Mischungsverhältnis 1:14 und höher; heißt 1 TL geröstetes Salz und 14 TL gerösteten Sesam).

Verschiedene Anleitungen findest Du auf YouTube.

### Wichtig:

Bei einem „normalen“ Tagesablauf sollte ab ca. 14.00 Uhr keine Rohkost mehr zu sich genommen werden. Das stört die Verdauung bzw. bleibt dann unverdaut im Darm liegen und wirkt so der Entschlackung entgegen. Bei Schichtarbeitern diese Zeit einfach entsprechend des Tagesablaufs



oder



### VITALITÄTS-SUPPERL

Wenn du allerdings keine Lust auf Salat oder Rohkost hast, mache dir einfach ein Vitalitäts-Supperl.

Verarbeite alles, worauf du Lust hast. Bedenke jedoch die saisonalen Gegebenheiten. Es gibt Kürbis, Wirsing, Weißkraut, Grünkohl, Rosenkohl oder Broccoli (hier auch den geschälten Strunk verwenden).

Um den eventuell entstehenden Blähungen entgegenzuwirken, nimmst du hier Kräuter und Gewürze wie z.B. gemahlene Kümmel, Fenchelsamen, Anis, Koriander, Kardamom oder Ingwer.

Diese geben dem Gericht zudem eine neue Geschmacksnote.

---

# Tag 1

## Snacks (nachmittags)

---

Für den Fall, dass eine Heißhunger-Attacke auf Süßes kommt, einfach auf Trockenfrüchte und Nüsse zurückgreifen. Getrocknete Datteln oder Aprikosen, etc. ungeschwefelt in Bio-Qualität sind hier zu empfehlen. Aber auch diverse Nuss-Sorten, wie Mandeln, Walnüsse, Kürbiskerne oder Kokosnuss (frisch oder getrocknet) sind zu befürworten.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt; gerade bei den Trockenfrüchten. Hauptsache ohne Zuckerzusatz und ungeschwefelt.

**Aber Achtung: Trockenfrüchte und Nüsse haben viele Kalorien! Sei sparsam.**

Vieles kannst du auch bequem im Internet bestellen, ohne dass du von Geschäft zu Geschäft rennen musst, weil du wieder irgendwas nicht bekommen hast.

Eine Fastenwoche machst du ja geplant und so bestellst du einfach ein paar Dinge online.

Auch kannst du einen Chia-Pudding als Snack herrichten.

Rezept siehe Tag 2.



# Tag 1

## Abendessen

---

### BUNTE SPINATPFANNE MIT QUINOA

#### ZUTATEN (pro Person)

- 80 – 90g Quinoa
- 125g Bio-Blattspinat frisch
- 1 kleine Dose Mais
- ½ rote Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- 200g Champignons
- Salz
- Pfeffer
- Rapsöl
- Optional: gekörnte Brühe, Chilischote

*Die Portionsgröße richtet sich nach deinem Hunger!*

#### ZUBEREITUNG

Quinoa abwägen und in einem feinen Sieb waschen. Dann den Quinoa in einen Topf geben, mit der doppelten Menge Wasser aufgießen und etwas salzen. Zum Kochen bringen und wenn es kocht, die Hitze herunterdrehen und den Quinoa fertig dämpfen.

Blattspinat waschen, in ein Sieb geben und beiseitestellen. Nun das restliche Gemüse waschen. Die Champignons in Scheiben schneiden und in etwas Öl scharf anbraten. Würzen nicht vergessen. Die angebratenen Pilze ebenfalls beiseitestellen.

Jetzt die in Würfel geschnittenen Zwiebeln und Paprika anbraten und den Mais dazugeben. Das Ganze schon mal kräftig würzen. Nun den Blattspinat in den Topf/ die Pfanne geben, Deckel drauf, die Hitze ausschalten und den Spinat nur noch zusammenfallen lassen. Zum Schluss die bereits angebratenen Pilze dazugeben und alles durchrühren. Es entsteht relativ viel Flüssigkeit, lass dich davon nicht beirren. Nun den Quinoa auf den Teller anrichten und das Gemüse mitsamt dem Fond darauf geben.

---

#### **Achtung – Vorbereitung für Freitag**

Die Linsen für das Freitagsgericht zum Ankeimen herrichten. Hierfür die Linsen gut wässern, dann das Wasser weggießen und eingeschlagen in ein feuchtes Geschirrtuch, auf einem Teller, Blech o.ä. bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Das Abwaschen der Linsen im Geschirrtuch machst du nun jeden Tag. Hierfür wäscht du die Linsen direkt im Geschirrtuch, wringst dieses mit den Linsen aus und lässt die Linsen danach wieder in dem feuchten Tuch bei Zimmertemperatur stehen.

Die Linsen keimen so an. Normalerweise werden Hülsenfrüchte leicht sauer verstoffwechselt. Erst wenn sie ankeimen, sind sie basisch, ansonsten gute Säurebildner.

# Dein Fasten-Team



## Michael Stranak

Präventionsberater &  
Gesundheits-Coach

Als gelernter Koch und Präventionsberater und Gesundheits-Coach stehe ich dir mit Rat und Tat in deiner Fastenzeit zur Seite.



## Die Community

Alle anderen, die auch  
mitmachen

All die anderen, die dieselben oder ähnliche Ziele haben und sich gegenseitig unterstützen.



## DU

Deine eigene Persönlichkeit

Du und deine eigene Persönlichkeit habt euch vorgenommen, etwas in eurem Leben zu verändern.

Dazu gratuliere ich dir von ganzem Herzen.

Bleib dabei und ziehe es durch!

Wir schaffen das - gemeinsam!

# Kontaktinformationen

**Michael Stranak**



Staatlich geprüfter Koch  
Lebensmittel-Verarbeitungstechniker  
Präventionsberater & Gesundheits-Coach



+49 163 720 59 51



[kontakt@michael-stranak.com](mailto:kontakt@michael-stranak.com)



[www.michael-stranak.com](http://www.michael-stranak.com)