



Basenfasten: Abnehmen mit basischer Ernährung

Oranienburg, 10. Dezember 2020. In gut zwei Monaten beginnt die Fastenzeit, die für viele Menschen ein guter Grund ist, sich genauer mit ihrem Essverhalten zu beschäftigen und für eine bestimmte Zeit von ihren Ernährungsgewohnheiten abzuweichen. Eine besondere Fastenvariante ist das Basenfasten, auch Basenkur genannt. Dabei ernährt man sich für einen Zeitraum von ein, zwei oder auch mal vier Wochen rein basisch.

Ella's Basenbande
GmbH & Co. KG
Goethestraße 255 o
16515 Oranienburg

Beim Basenfasten wird der Körper entsäuert, indem man sich ausschließlich von basischen Nahrungsmitteln ernährt. In dieser Zeit nimmt man viel Bio-Gemüse, Salate und etwas Obst zu sich. Gemüse und Obst sind leicht verdaulich, gönnen dem Magen-Darm-Apparat eine kleine Pause und liefern dem Körper wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Beim Basenfasten sollte unbedingt darauf geachtet werden, viel zu trinken, am besten Wasser und Basentee, der zum Beispiel in Drogeriemärkten und Apotheken erhältlich ist.

Fasten ohne Hungern

Anders als beim Heilfasten, bei dem man nur Wasser, Säfte und Gemüsebrühe zu sich nimmt, kann man sich beim Basenfasten sogar satt essen, baut ganz nebenbei Säuren im Körper ab und leitet wichtige Heilprozesse des Körpers ein. Das Deutsche Institut für Ernährungsforschung (DIfE) bestätigt das. Das Zauberwort heißt hier: Energiedichte. Je geringer diese ist, desto besser sättigt ein Lebensmittel bei geringerer Kalorienzahl. Das heißt, der Teller ist reichlich gefüllt, und das mit wenig Kalorien, dafür aber reich an Vitaminen und Mineralstoffen, die den Magen gut füllen und für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl sorgen. Dazu Ella della Rovere, Ernährungsexpertin und Gründerin von Ella's Basenbande: „Wer bei der Nahrungsmittelauswahl auf die Energiedichte achtet, darf zur Deckung seines Kalorienbedarfs mehr essen. Fast alle basischen Lebensmittel weisen eine geringe Energiedichte auf. Das heißt, wenn man sich an die Grundpfeiler der basischen Ernährung hält und viel frisches Gemüse und ein bisschen Obst isst, stehen die Chancen gut, dass man sich gesättigt fühlt und trotzdem oder gerade deswegen abnimmt.“

Was basische Lebensmittel so gesund macht

Gemüse ist der wichtigste Bestandteil einer gesunden basischen Ernährungsweise. Je bunter, desto besser – Gemüse versorgt den Körper mit vielen Nährstoffen sowie Ballaststoffen und liefert dazu wichtige Mikronährstoffe. Obst ergänzt Gemüse mit weiteren Nährstoffen und Vitaminen. Da es Fructose enthält, sollte Obst jedoch in Maßen konsumiert werden. Eine ausführliche Übersicht über basische Lebensmittel gibt es in unserer [Säure-Basen-Tabelle](#).



Basische Lebensmittel bilden die Grundlage des Basenfastens.

Photo Credit: Ella's Basenbande GmbH & Co. KG

Aufs Basenfasten vorbereiten

Trinkt man in der Regel viel Kaffee, sollte man ein paar Tage vor dem Basenfasten den Kaffeekonsum reduzieren. Ansonsten können während des Fastens starke Kopfschmerzen auftreten. Eine Darmreinigung vor dem Fasten, zum Beispiel mit Glaubersalz, kann dabei helfen, dass weniger Blähungen als Reaktion auf die ungewohnt große Menge an Gemüse und Obst auftreten. Beim Basenfasten nimmt man jede Menge ballaststoffreiche Lebensmittel zu sich, die dem Darm helfen, sich selbst zu reinigen. Je sauberer der Darm durch eine vorherige Kur mit Glauber- oder Schüßler-Salz ist, desto mehr Nährstoffe kann der Körper aufnehmen. Alle nicht basischen Lebensmittel sollten rechtzeitig aufgebraucht werden. Ein Speiseplan mit Gemüse und Obst hilft in den ersten Tagen, sich an die Ernährungsumstellung zu gewöhnen und eine gewisse Routine zu bekommen. Veganer sollten darauf achten, beim Basenfasten ausschließlich Basenbildner auf den Ernährungsplan zu setzen. Denn basische Ernährung ist immer vegan, aber nicht jede vegane Ernährung ist basisch. Am besten schmeckt Gemüse natürlich, wenn man Zeit zum Selberkochen hat. Wer dies in einer normalen Arbeitswoche nicht schafft, der greift zur basischen Ernährung im Glas. Von Ella's Basenbande gibt es sechs leckere Bio-Fertiggerichte mit 100% Gemüse. Jedes der sechs veganen Gerichte in den Varianten



„Mediterrane Gemüsepfanne“, „Sauerkrautgericht“, „Thai Curry“, „Kartoffel Curry“, „Steckrüben-Gemüsepfanne“ und „Kartoffel Pastinake“ kann eine Mahlzeit ersetzen oder ergänzen. So bleibt mehr Zeit, sich auf das Basenfasten zu konzentrieren.

Ella's Basenbande
GmbH & Co. KG
Goethestraße 255 o
16515 Oranienburg

Über Ella's Basenbande GmbH & Co. KG:

Im Frühjahr 2017 entstand die Idee für Ella's Basenbande, im Herbst 2018 wurde ein Einzelunternehmen gegründet. Seit Juli 2019 firmiert das Unternehmen als Ella's Basenbande GmbH & Co. KG. Ella's Basenbande möchte die Ernährungsgewohnheiten der Menschen grundlegend ändern, indem sie über die Relevanz gesunder und ausgewogener (basischer) Ernährung aufklärt sowie die passenden nachhaltigen und gut schmeckenden Produkte bereithält. Die Basenbande besteht aus drei Gründern: allen voran Ella della Rovere (69 Jahre), die 35 Jahre als Fachärztin gearbeitet hat und seit zehn Jahren Ernährungsexpertin ist. Ihr Herz schlägt für gesunde und nachhaltige Ernährung. Sohn Marcin Glowacki (47 Jahre) hat die Produktentwicklung sowie die Marke maßgeblich geprägt und seine langjährigen Erfahrungen aus Handel, Vertrieb und Marketing in das Unternehmen eingebracht. Mit viel Herzblut hat er die Marke weiterentwickelt und verantwortet bei der Basenbande die Bereiche Marketing und Business Development. Konrad Geiger (51 Jahre) ist Bio-Spitzenkoch sowie -Consultant und als echter „Spicefreak“ verantwortlich für die Entwicklung der Gerichte.

Zusätzliche Presseinformationen:

Im Produktportfolio von „Ella's Basenbande“ befinden sich aktuell sechs basische Bio-Fertiggerichte:

- *Mediterrane Gemüsepfanne*
- *Sauerkrautgericht*
- *Thai Curry*
- *Kartoffel Curry*
- *Steckrüben-Gemüsepfanne*
(zzt. ausschließlich in Biomärkten und im Onlineshop)
- *Kartoffel Pastinake*
(zzt. ausschließlich in Biomärkten und im Onlineshop)

Alle basischen Bio-Fertiggerichte von „Ella's Basenbande“ sind:

> frei von sämtlichen Zusatzstoffen > frei von Füllstoffen

PRESSEMITTEILUNG



- > frei von Konservierungsstoffen
- > frei von Süßungsmitteln
- > 100% schonend verarbeitet
- > 100% basisch

- > frei von Zuckerzusatz
- > 100% vegan
- > 100% bio
- > 100% Clean-Label-Produkte

Ella's Basenbande
GmbH & Co. KG
Goethestraße 255 o
16515 Oranienburg

Der UVP der Gerichte beträgt 3,99 EUR.

Erhältlich sind die Produkte im Onlineshop auf basenbande.de und in den Kühlregalen des Lebensmitteleinzelhandels, wie z. B. in ausgesuchten EDEKA- und REWE-Märkten im gesamten Bundesgebiet sowie in Biomärkten. In Österreich bei MERKUR.

Bildmaterial zum Download:

[Ella's Basenbande Produktfotos und Produktinfos](#) (Dateigröße: 129 MB)

[Ella's Basenbande Portraits und Gruppenfotos](#) (Dateigröße: 62,7 MB)