

Basenfasten Plan für 7 Tage – Wochenplan – Anleitung inkl. PDF

Basenfasten ist eine sanfte Fastenform: Statt zu hungern, isst du eine Woche lang ausschließlich basenbildende Lebensmittel – vor allem Gemüse, Obst, Kartoffeln, Nüsse, Samen und gute pflanzliche Öle. So entlastest du deinen Körper, reduzierst stark verarbeitete Lebensmittel und gönnst dir eine bewusste Auszeit vom Alltag.

Auf dieser Seite findest du einen ****konkreten Basenfasten Plan für 7 Tage**** mit Wochenplan, vielen Tipps zur Vorbereitung und Hinweise, wie du typische Fehler vermeidest. Zusätzlich erhältst du eine ****Anleitung inkl. PDF-Hinweis****, damit du deinen 7-Tage-Basenfasten-Wochenplan bequem ausdrucken kannst.

*Wichtig: Dieser Plan richtet sich an ****gesunde Erwachsene****. Wenn du chronische Erkrankungen hast, Medikamente einnimmst, schwanger bist, stillst oder ein starkes Unter- oder Übergewicht hast, sprich bitte vor einer Basenfasten-Woche mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.*

Was ist Basenfasten?

Beim Basenfasten verzichtest du für einen begrenzten Zeitraum – meistens 7 bis 14 Tage – auf alle Lebensmittel, die im Körper als „säurebildend“ gelten. Stattdessen isst du fast ausschließlich pflanzliche, basenbildende Lebensmittel. Anders als beim klassischen Heilfasten musst du dabei ****nicht komplett auf feste Nahrung verzichten****.

Die Idee dahinter: Eine überwiegend basische Ernährung soll den Organismus entlasten, das Wohlbefinden steigern und beim „Entrümpeln“ ungünstiger Essgewohnheiten helfen. Wissenschaftlich ist die Theorie einer dauerhaften „Übersäuerung“ zwar umstritten, dennoch kann eine zeitlich begrenzte Basenfasten-Woche ein guter Einstieg in eine pflanzenbetonte Ernährung sein – vor allem, wenn du bisher viel Zucker, Weißmehlprodukte, Fertiggerichte und tierische Fette gegessen hast.

Der Säure-Basen-Haushalt im Körper – kurz erklärt

Unser Körper reguliert seinen Säure-Basen-Haushalt selbst: Über Atmung, Nieren und verschiedene Puffersysteme wird der pH-Wert des Blutes in einem sehr engen Bereich stabil gehalten. Schon kleine Abweichungen wären kritisch – deshalb laufen diese Regulierungsprozesse rund um die Uhr.

Eine „Übersäuerung“ durch normale Ernährung ist bei gesunden Menschen nach aktuellem Wissensstand eher unwahrscheinlich. Trotzdem kann eine stark einseitige, eiweiß- und zuckerreiche Kost dazu führen, dass der Körper insgesamt mehr „Stoffwechsellmüll“ verarbeiten muss. Eine Basenfasten-Woche nutzt diesen Gedanken, stellt aber vor allem eines in den Mittelpunkt: ****viel frisches Gemüse, Obst und bewusster Verzicht auf stark verarbeitete Lebensmittel****.

Basische Lebensmittel im Überblick

Während der Basenfasten-Woche stehen folgende Lebensmittel im Mittelpunkt:

- Frisches Gemüse (z. B. Zucchini, Karotten, Brokkoli, Fenchel, Kürbis, Rote Bete)
- Blattsalate und Kräuter
- Reifes Obst (z. B. Äpfel, Birnen, Beeren, Pfirsiche, Trauben; eher wenig Zitrusfrüchte, wenn dein Magen empfindlich ist)
- Kartoffeln und Süßkartoffeln
- Nüsse und Kerne in kleinen Mengen (z. B. Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)
- Pflanzliche Öle in guter Qualität (z. B. Olivenöl, Leinöl, Rapsöl)
- Wasser (still) und ungesüßte Kräutertees

Diese Lebensmittel solltest du beim Basenfasten meiden

Für 7 Tage streichst du konsequent alle stark säurebildenden oder belastenden Lebensmittel:

- Fleisch, Wurst, Fisch und Meeresfrüchte
- Milch und Milchprodukte (z. B. Käse, Joghurt, Quark)
- Eier

- Weißmehlprodukte (Brötchen, Kuchen, Pasta aus Weißmehl), stark verarbeitete Backwaren
- Industriezucker und Süßigkeiten
- Alkohol, Softdrinks, Energydrinks
- Kaffee und schwarzer/grüner Tee
- Fertiggerichte, stark verarbeitete Snacks und Fast Food

Nach der Basenfasten-Woche kannst du diese Lebensmittel wieder Schritt für Schritt in einer bewussten, ausgewogenen Ernährung integrieren – idealerweise deutlich seltener als vorher.

Für wen eignet sich eine Basenfasten-Woche – und für wen nicht?

Eine 7-Tage-Basenfasten-Kur kann sinnvoll sein, wenn du:

- deine Ernährung bewusster gestalten möchtest,
- etwas Ballast loswerden willst – körperlich und mental,
- einen sanften Einstieg in eine pflanzenbetonte Ernährung suchst,
- ohne strengen Verzicht auf feste Nahrung fasten möchtest.

Nicht geeignet ist Basenfasten (bzw. nur nach Rücksprache mit medizinischem Fachpersonal), wenn du zum Beispiel:

- schwanger bist oder stillst,
- stark unter- oder fehlgewichtig bist,
- an einer Essstörung leidest,
- schwere chronische Erkrankungen hast (z. B. Herz-, Leber-, Nieren- oder Krebserkrankungen),
- bestimmte Medikamente nimmst, bei denen eine starke Ernährungsumstellung problematisch sein kann.

Wenn du unsicher bist, gilt immer: ****Erst ärztlich beraten lassen, dann fasten.****

Basenfasten Wochenplan für 7 Tage

In diesem Abschnitt findest du deinen ****Basenfasten Plan für 7 Tage** – als praktischen Wochenplan**. Er ist als Orientierung gedacht. Du kannst einzelne Gemüsesorten und Obstsorten nach Geschmack austauschen, solange du im basischen Spektrum bleibst.

Dein 7-Tage-Basenfasten-Wochenplan im Überblick

| Tag | Morgens | Mittags | Abends | Getränke & Bewegung |

| --- | ----- | ----- | ----- | ----- |

| ****Tag 1 – Einstieg**** | Warmes Wasser (optional mit Zitronenscheibe), Obstsalat aus Apfel, Birne, Beeren, 1 EL Nüsse/Kerne | Gedünstetes Gemüse (z. B. Karotten, Zucchini, Brokkoli) mit Kartoffeln, frische Kräuter | Kürbis- oder Gemüsesuppe, kleiner Blattsalat mit Gurke | 2–2,5 l Wasser & Kräutertee, 30–45 Min. Spaziergang in ruhigem Tempo |

| ****Tag 2**** | Basischer Frühstücksbrei aus gedünstetem Obst (z. B. Apfelkompott) mit gehackten Mandeln | Bunter Salatteller (Blattsalat, Paprika, Karottenstreifen) mit gedünstetem Gemüse, 1 TL Olivenöl | Ofengemüse (z. B. Kürbis, Rote Bete, Pastinake) mit Kräuterdip auf Avocado-Basis | 2–2,5 l Wasser & Kräutertee, leichte Dehnübungen oder Yoga (20–30 Min.) |

| ****Tag 3**** | Obstteller mit Beeren, Apfel, Kiwi, dazu 1 EL Sonnenblumen- oder Kürbiskerne | Gemüsepfanne (z. B. Fenchel, Zucchini, Karotten) mit Kartoffeln, Petersilie | Lauch-Kartoffel-Suppe oder klare Gemüsesuppe, kleiner Rohkostteller | 2–3 l Wasser & Kräutertee, lockerer Spaziergang, bewusst Pausen einplanen |

| ****Tag 4 – „Basischer Mittelpunkt“**** | Warmes Wasser, danach Obstsalat oder Smoothie aus Obst und etwas Blattgrün (z. B. Babyspinat) | Gemischter Rohkostteller (Möhren, Kohlrabi, Gurke, Paprika) mit gedünstetem Gemüse, 1 TL Leinöl | Gedünstetes Gemüse (z. B. Brokkoli, Karfiol, Karotten) mit Ofenkartoffeln | 2–3 l Wasser & Kräutertee, 30–45 Min. Bewegung (z. B. Wandern, Nordic Walking) |

| ****Tag 5**** | Obstsalat oder gedünstetes Obst, optional mit gehackten Nüssen | Cremige Gemüsesuppe (z. B. Zucchini, Karotte) mit Kartoffelstückchen, frische Kräuter | Großer Blattsalat mit Ofengemüse und Kernen | 2–2,5 l Wasser & Kräutertee, Entspannungsübungen (Atemübungen, Meditation, warmes Fußbad) |

| ****Tag 6**** | Obstteller, evtl. mit etwas lauwarmem Kompott, 1 EL Mandeln | Gemüse-Eintopf (z. B. mit Kürbis, Sellerie, Fenchel, Karotten), Kartoffeln | Gedünstetes Gemüse mit Gemüsesuppe oder leichter Salat | 2–3 l Wasser & Kräutertee, sanfte Bewegung nach Gefühl (Spaziergang, leichtes Stretching) |

| **Tag 7 – Ausklang** | Obstfrühstück nach Wahl (möglichst saisonal), 1 EL Nüsse oder Kerne | Bunter Gemüseauflauf (ohne Käse) mit Kräutern, dazu Blattsalat | Leichte Gemüsesuppe oder gedünstetes Gemüse, kleine Portion Ofenkartoffeln | 2–2,5 l Wasser & Kräutertee, Spaziergang, Dankbarkeits- oder Reflexionszeit zum Abschluss der Woche |

So nutzt du den Wochenplan

- **Mengen anpassen:** Iss so viel, dass du angenehm satt bist, aber vermeide extremes Überessen.
- **Rhythmus halten:** Drei Hauptmahlzeiten ohne Snacks dazwischen helfen, den Körper zu entlasten.
- **Rohkost vor 14 Uhr:** Wenn du einen empfindlichen Magen oder Darm hast, iss Rohkost bevorzugt über den Tag verteilt und steige abends eher auf gekochtes Gemüse um.
- **Trinken nicht vergessen:** 2–3 Liter stilles Wasser und ungesüßte Kräutertees sind während der Basenfasten-Woche besonders wichtig.
- **Auf deinen Körper hören:** Bei starkem Unwohlsein, Schwindel, deutlicher Schwäche oder Herzrasen brich die Kur ab und lass das ärztlich abklären.

Anleitung: So bereitest du deine Basenfasten-Woche vor

Eine gute Vorbereitung entscheidet oft darüber, ob deine Basenfasten-Woche entspannt oder stressig verläuft. Plane dir dafür mindestens 2–3 Tage im Vorfeld ein.

1. Den richtigen Zeitpunkt wählen

- Lege deine Basenfasten-Woche möglichst in eine Phase mit wenig Termindruck.
- Ideal sind ruhige Wochen ohne Geschäftsreisen, große Feiern oder wichtige Prüfungen.
- Wenn möglich, reduziere körperlich sehr anstrengende Aktivitäten (z. B. intensives Training).

2. Einkauf & Vorräte planen

- Stelle dir eine ****Einkaufsliste**** mit Obst, Gemüse, Kartoffeln, Kräutern, Nüssen, pflanzlichen Ölen und Kräutertees zusammen.
- Plane so, dass du ****nicht täglich große Einkäufe**** machen musst – das spart Energie und verhindert Spontankäufe von „nicht basischen“ Lebensmitteln.
- Entferne oder reduziere „Verführer“ wie Süßigkeiten, Chips, Softdrinks und Alkohol aus deiner direkten Umgebung.

3. Wohnraum & Umfeld vorbereiten

- Richte dir eine ****„Fasten-Ecke“**** ein – z. B. mit Decke, Kissen, Kerze, Büchern und Notizbuch.
- Informiere Personen in deinem Haushalt über dein Vorhaben, damit sie dich unterstützen können.
- Bitte, wenn möglich, darum, während deiner Basenfasten-Woche auf „Essens-Provokationen“ (Pizza-Bestellung, große Süßigkeitenschale auf dem Tisch etc.) zu verzichten.

4. Körper und Kopf vorbereiten

- Reduziere Koffein, Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel bereits ****einige Tage vorher****, um Kopfschmerzen und Entzugssymptome zu verringern.
- Überlege dir ein persönliches ****Motiv****: Warum möchtest du diese Basenfasten-Woche machen? (z. B. mehr Energie, bewussteres Essen, Einstieg in neue Gewohnheiten).
- Plane bewusst Zeiten für ****Bewegung & Entspannung**** ein (Spaziergänge, leichte Gymnastik, Atemübungen).

Typische Fehler beim Basenfasten – und wie du sie vermeidest

Auch beim Basenfasten gibt es Stolperfallen. Hier sind typische Fehler und Tipps, wie du sie umgehen kannst:

1. ****Zu wenig essen****

Basenfasten bedeutet nicht, sich „durchzuhungern“. Iss ausreichende Mengen Gemüse, Obst und Kartoffeln, damit du satt wirst.

2. ****Zu wenig trinken****

Flüssigkeit hilft, Stoffwechselprodukte auszuschleiden. Ziel: 2–3 Liter Wasser und Kräutertee pro Tag.

3. ****Zu viel Stress****

Wer voll durchgetaktet ist, hat selten Kapazität für bewusste Ernährung. Reduziere Termine, nimm dir Pausen und erlaube dir Ruhe.

4. ****Alles auf einmal ändern wollen****

Nutze die Woche als ****Startpunkt**** – nicht als perfekten „Reset“. Besser: Nach der Woche einige basische Gewohnheiten in den Alltag übernehmen, statt sofort in alte Muster zurückzufallen.

5. ****Zu lange und zu strikt fasten****

Eine 7-Tage-Basenfasten-Woche ist für gesunde Menschen meist gut machbar. Längere oder sehr strikte Phasen können zu Nährstoffmängeln führen. Wenn du länger fasten möchtest, lass dich professionell beraten.

6. ****Teure Produkte statt einfacher Lebensmittel****

Basenfasten funktioniert mit einfachen Mitteln: frisches Gemüse, Obst, Kartoffeln, Wasser, Kräutertees. Spezielle Pulver und Zusätze sind nicht nötig.

Basenfasten Rezepte & praktische Alltagstipps

Du brauchst für Basenfasten keine komplizierten Gourmetrezepte. Einfache, frische Gerichte reichen völlig aus. Hier ein paar Ideen:

Basische Gemüsepfanne

- Zucchini, Karotten, Paprika, Fenchel und Brokkoli in etwas Wasser oder mit wenig Olivenöl sanft andünsten.
- Mit frischen Kräutern (Petersilie, Schnittlauch) und etwas Zitronensaft verfeinern.
- Dazu eine kleine Portion Kartoffeln oder Süßkartoffeln.

Cremige Gemüsesuppe

- Gemüse (z. B. Kürbis, Karotte, Sellerie, Zucchini) in Wasser weich kochen.
- Mit dem Pürierstab fein pürieren, etwas Olivenöl und Kräuter hinzufügen.
- Mit Salz in Maßen und Kräutern abschmecken.

Basisches Frühstücksobst

- Reifes Obst der Saison klein schneiden.
- Mit gehackten Mandeln, Walnüssen oder Kernen bestreuen.
- Optional: Etwas lauwarmes Wasser mit Zitronenscheibe dazu trinken.

****Alltagstipp:**** Koche gleich größere Mengen Suppe oder Ofengemüse und nutze die Reste am nächsten Tag – so bleibt die Woche entspannt.

Basenfasten-Tagebuch & PDF-Download

Ein einfaches ****Basenfasten-Tagebuch**** hilft dir, die Woche bewusster zu erleben:

- Wie hast du geschlafen?
- Wie fühlst du dich körperlich und emotional?
- Was hast du gegessen und getrunken?
- Welche neuen Gedanken oder Vorsätze sind entstanden?

Basenfasten & Fastenwandern – Auszeit im Gästehaus Juhl

Wenn du Fasten lieber in einer begleiteten Umgebung erleben möchtest, kannst du eine ****Fastenwanderwoche im Gästehaus Juhl**** in Betracht ziehen. Dort kombinieren wir:

- wohltuendes Fasten (z. B. Heilfasten nach Buchinger für Gesunde),
- tägliche Wanderungen in der Natur der Schwäbischen Alb,
- Zeit für Ruhe, Entspannung und Austausch mit Gleichgesinnten.

Basenfasten kannst du zu Hause als sanften Einstieg oder als Ergänzung zu deiner Fastenpraxis nutzen. Wenn du unsicher bist, welche Fastenform am besten zu dir passt, beraten dich erfahrene Fastenleiter:innen gerne persönlich.

FAQ – Häufige Fragen zum Basenfasten Plan für 7 Tage

Wie oft kann ich eine Basenfasten-Woche machen?

Viele Menschen integrieren 1–2 Basenfasten-Wochen pro Jahr in ihren Alltag, z. B. im Frühling oder Herbst. Wenn du öfter basisch fasten möchtest, sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, ob das für dich sinnvoll ist.

Kann ich während der Basenfasten-Woche arbeiten?

Das hängt von deiner Tätigkeit ab. Eine nicht körperlich stark belastende Bürotätigkeit lässt sich meist gut mit Basenfasten verbinden. Bei sehr anstrengender körperlicher Arbeit solltest du die Woche eher in eine Urlaubsphase legen.

Nimmt man mit Basenfasten automatisch ab?

Viele Menschen verlieren während der Basenfasten-Woche ein paar Kilo – vor allem, weil Zucker, Alkohol, Fertigprodukte und stark verarbeitete Lebensmittel wegfallen. Basenfasten ist aber in erster Linie eine ****Entlastungs- und Bewusstseinswoche****, keine Diät im klassischen Sinn.

Brauche ich spezielle Basenprodukte oder Nahrungsergänzungsmittel?

In der Regel nicht. Eine gut geplante Basenfasten-Woche funktioniert hervorragend mit frischem Gemüse, Obst, Kartoffeln, Kräutern, Wasser und Kräutertees. Besprich die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln immer mit medizinischem Fachpersonal.

Wichtiger Hinweis (Disclaimer)

Dieser Ratgeber ersetzt ****keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung****. Brich die Basenfasten-Woche ab und lass dich ärztlich untersuchen, wenn starke Beschwerden auftreten (z. B. Schwindel, starke Schwäche, Herzrasen, anhaltende Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme).

Beginne eine Basenfasten-Woche nur, wenn du dich grundsätzlich gesund fühlst. Bei chronischen Erkrankungen, in Schwangerschaft und Stillzeit, bei Essstörungen oder bei Unsicherheit wende dich bitte vorab an deine Ärztin oder deinen Arzt.