Basenfasten Plan für 5 Tage – Kurzüberblick

Tag 1 – Sanfter Start
Tagesziel: Umstellung auf basische Kost, Kaffee & Zucker weglassen
Morgens: Warmes Wasser mit Zitrone, Obstteller (Apfel, Birne, Beeren)
Mittags: Milde Gemüsesuppe + kleiner Blattsalat
Abends: Ofengemüse + Rote-Bete-Apfel-Salat
Trinkempfehlung: Ca. 1,5–2 l Wasser & Kräutertee
Wohlfühl-/Bewegungstipp: 20–30 Min. Spaziergang, abends Handyfreie Tee-Pause

Tag 2 – Ankommen im Basenmodus
Tagesziel: Verdauung anregen, Routine finden
Morgens: Warmer Apfel-Zimt-Kompott mit Mandeln/Saaten
Mittags: Bunter Salatteller mit Kräuterdressing
Abends: Zucchini-Spaghetti mit Tomaten-Gemüse-Soße, Brokkoli
Trinkempfehlung: 1,5–2 l Wasser & Kräutertee
Wohlfühl-/Bewegungstipp: 10–20 Min. Dehnen oder Yoga, Atemübung vor dem Schlafen

Tag 3 – Vertiefung & Wohlfühlrituale
Tagesziel: Basische Ernährung festigen, entschleunigen
Morgens: Grüner Smoothie mit Birne, Banane, Blattgrün
Mittags: Kürbis-Gemüse-Suppe + Rohkostteller
Abends: Gemüse-Eintopf mit Fenchel, Lauch, Kartoffeln
Trinkempfehlung: 1,5–2 l Wasser & Kräutertee
Wohlfühl-/Bewegungstipp: Warmens Fußbad, Lese- oder Meditationszeit

Tag 4 – Stabilisierung
Tagesziel: Neuen Rhythmus stabil halten
Morgens: Obstsalat mit Mandeln/Leinsamen
Mittags: Ofenkartoffeln/Süßkartoffeln mit Avocado-Dip + Salat
Abends: Gedünstetes Gemüse-Trio + Gemüsebrühe
Trinkempfehlung: 1,5–2 l Wasser & Kräutertee
Wohlfühl-/Bewegungstipp: 30–45 Min. Spaziergang oder sanfte Wanderung, Dankbarkeitsritual

Tag 5 – Übergang in den Alltag
Tagesziel: Kur bewusst abschließen, Ausblick planen
Morgens: Obstteller mit Beeren & Kokosflocken
Mittags: Gemüsepfanne + kleiner Kartoffelsalat
Abends: Leichte Gemüsesuppe + Rohkostteller
Trinkempfehlung: 1,5–2 l Wasser & Kräutertee
Wohlfühl-/Bewegungstipp: Abschlussritual, z. B. Spaziergang bei Sonnenuntergang oder Journaling