

Basenfasten Plan für 10 Tage – Anleitung & PDF

Aktualisiert am: 19.11.2025



Einleitung

Fühlst du dich oft müde, schwer im Bauch, aufgebläht oder einfach „übersäuert“? Viele Menschen haben das Gefühl, ihrem Körper etwas Gutes tun zu wollen – ohne radikale Nulldiät, aber mit einem klaren Rahmen und einem alltagstauglichen Plan. Ein Basenfasten Plan für 10 Tage – Anleitung inkl. PDF kann dir genau dabei helfen: Du isst weiterhin, setzt aber konsequent auf basenbildende Lebensmittel und gönnst deinem Verdauungssystem eine Pause von Kaffee, Zucker & Co.

Auf dieser Seite bekommst du einen strukturierten 10-Tage-Plan, der dich Schritt für Schritt durch deine Basenfasten-Kur führt: von der Vorbereitung über die eigentliche Basenfasten-Phase bis hin zum Aufbau danach. Du erfährst, welche Lebensmittel basisch sind, wie ein typischer Fastentag aussehen kann und wie du typische Stolperfallen vermeidest – besonders, wenn du Beruf, Familie und Alltag unter einen Hut bringen möchtest.

Außerdem findest du weiter unten den Hinweis auf dein kostenloses PDF: Darin ist der komplette Basenfasten Plan für 10 Tage – Anleitung inkl. PDF kompakt zusammengefasst – inklusive Tagesstruktur, Beispieltabelle und praktischer Checklisten. So hast du deinen Plan immer griffbereit – ob am Küchentisch oder unterwegs.

Was ist Basenfasten?

Basenfasten ist eine milde Form des Fastens, bei der du dich für einen begrenzten Zeitraum fast ausschließlich von basenbildenden Lebensmitteln ernährst – also vor allem von Gemüse, Obst, frischen Kräutern, Keimlingen, einigen Nüssen und

hochwertigen pflanzlichen Fetten. Im Unterschied zu klassischen Fastenkuren wird beim Basenfasten in der Regel nicht gehungert: Du darfst dich satt essen, wählst aber sehr gezielt aus, was auf deinem Teller landet.

Ziel ist es, den Stoffwechsel zu entlasten, den Verzicht auf stark verarbeitete, sehr zucker- oder fettreiche Lebensmittel zu üben und deine Aufmerksamkeit wieder mehr auf natürliche, frische Kost zu lenken. Viele Menschen erleben die Kur als eine Art „Reset“: Sie spüren bewusster, was ihnen guttut, und bekommen neue Motivation für eine gesündere Ernährung im Alltag.

Prinzip der basischen Ernährung

Beim Basenfasten orientierst du dich an einer einfachen Grundidee:

- Basenbildende Lebensmittel im Fokus
 - Gemüse in vielen Varianten (gedünstet, als Suppe, Ofengemüse, Rohkost in Maßen)
 - Obst, bevorzugt reif und möglichst unverarbeitet
 - Kräuter, Keimlinge, Sprossen
 - Einige Nüsse und Mandeln (in moderaten Mengen)
 - Hochwertige pflanzliche Öle (z. B. Olivenöl, Leinöl)
- Säurebildner möglichst meiden
 - Fleisch, Wurst, Fisch
 - Eier und die meisten Milchprodukte
 - Weißmehlprodukte und stark verarbeitete Backwaren
 - Zucker und Süßigkeiten
 - Kaffee, Alkohol, zuckerhaltige Softdrinks

Wichtig: Dein Körper hält seinen pH-Wert im Blut selbst sehr stabil. Ein „Entsäuern“ im medizinischen Sinn ist nicht eindeutig belegt. Basenfasten kann aber eine praktische Methode sein, um für einige Tage sehr bewusst auf frische, pflanzenbetonte Ernährung und ausreichend Getränke zu achten.

Unterschiede zu anderen Fastenformen (z. B. Heilfasten)

- Heilfasten (z. B. nach Buchinger)
 - Meist nur flüssige Nahrung wie Brühen, Säfte und Tees
 - Deutlich reduzierte Kalorienmenge

- Häufig in spezialisierten Häusern oder unter Begleitung
- Basenfasten
 - Du isst feste Mahlzeiten – so viel, dass du angenehm satt bist
 - Fokus auf basische Lebensmittel statt auf Kalorienzählen
 - Für viele Menschen alltagstauglicher als strenges Nulldiät-Fasten

Beides sind Fastenmethoden – Basenfasten ist dabei eher eine „Fastenkur mit Teller“: weniger Verzicht auf die Menge, mehr Veränderung der Qualität.

Mögliche Vorteile

Viele Menschen berichten während oder nach einer Basenfasten-Kur von:

- einem leichteren Bauchgefühl
- weniger Völlegefühl und Blähungen
- mehr Achtsamkeit beim Essen
- einem bewussteren Umgang mit Genussmitteln
- einem guten Einstieg in eine langfristig gesündere Ernährung

Wichtig: Basenfasten ersetzt keine medizinische Behandlung. Wenn du Erkrankungen hast oder Medikamente einnimmst, sprich vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Für wen ist Basenfasten geeignet – und für wen nicht?

Basenfasten eignet sich in der Regel für gesunde Erwachsene, die:

- ihre Ernährung für einen begrenzten Zeitraum bewusst umstellen möchten,
- ihre Verdauung entlasten wollen,
- neugierig auf pflanzenbetonte Kost sind,
- einen Einstieg in einen gesünderen Lebensstil suchen.

Mit Vorsicht oder nur nach ärztlicher Rücksprache solltest du Basenfasten durchführen, wenn du:

- chronische Erkrankungen (z. B. Diabetes, Nierenerkrankungen, schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen) hast,
- unter Essstörungen leidest oder gelitten hast,
- schwanger bist oder stillst,

- stark untergewichtig bist oder sehr schnell Gewicht verlierst,
- regelmäßig Medikamente einnimmst, bei denen Ernährung eine Rolle spielt.

Basenfasten ist keine Therapieform. Wenn du unsicher bist, ob diese Kur zu dir passt, lass dich zuvor medizinisch beraten.

Vorbereitung auf den 10-Tage-Basenfasten-Plan

Eine gute Vorbereitung entscheidet oft darüber, ob du die 10 Tage entspannt durchhältst oder schon am dritten Tag frustriert aufgibst. Plane mindestens 2–3 Entlastungstage ein, bevor dein eigentlicher Basenfasten Plan startet.

Reduktion von Kaffee, Alkohol, Zucker

Schon einige Tage vor Beginn kannst du:

- Kaffee schrittweise reduzieren (z. B. erst halb, dann ganz weglassen),
- Alkohol komplett streichen,
- Zuckerfallen (Süßigkeiten, Softdrinks, Fertigmöhlen, gesüßte Joghurts) deutlich einschränken,
- stark verarbeitete Lebensmittel durch frische Kost ersetzen.

So vermeidest du starke Entzugssymptome wie Kopfschmerzen oder starke Müdigkeit zu Beginn der Kur.

Einkaufsliste & Vorräte

Erstelle dir rechtzeitig eine Einkaufsliste für die Entlastungstage und die 10 Basenfasten-Tage. Typische Bestandteile:

- viel frisches Gemüse (z. B. Zucchini, Brokkoli, Karotten, Fenchel, Kürbis, Rote Bete)
- Obst (z. B. Beeren, Äpfel, Birnen, Zitrusfrüchte, Pflaumen)
- frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Koriander)
- Kartoffeln, Süßkartoffeln
- Mandeln und einige Nüsse in kleinen Mengen
- hochwertige kaltgepresste Öle
- Kräutertees, stilles Wasser
- ggf. pflanzliche Milchalternativen ohne Zuckerzusatz

Praktisch ist es, bereits einige Suppen oder Ofengemüse-Kombinationen vorzubereiten und einzufrieren – so hast du an stressigen Tagen eine schnelle, basische Mahlzeit parat.

Mentale Vorbereitung & Organisation im Alltag

- Termin wählen: Ideal ist eine Phase ohne große Feiern, Urlaube oder extrem stressige Projekte.
- Umfeld informieren: Sag Partner:in, Familie und Kolleg:innen Bescheid, damit sie verstehen, warum du anders isst.
- Ruhe einplanen: Basenfasten darf gern von mehr Schlaf, Entspannung und Spaziergängen begleitet werden.
- Ziele klären: Frage dich, warum du die Kur machst – z. B. „leichter fühlen“, „bewusster essen“, „mein Bauchgefühl wahrnehmen“.

Dein Basenfasten Plan für 10 Tage

Eine typische Struktur für einen Basenfasten Plan für 10 Tage – Anleitung inkl. PDF sieht so aus:

- Tag 1–2: Sanfter Einstieg & Entlastung
- Tag 3–7: Basenfasten-Phase
- Tag 8–10: Aufbau & Rückkehr zur leichten Mischkost

Übersichtstabelle (Beispiel)

Phase	Tage	Fokus	Beispiel-Inhalte
Einstieg	1–2	Entlasten, reduzieren	Weniger Kaffee/Zucker, viel Gemüse, leichtes Obst
Basenfasten	3–7	Striktes Basenfasten	3 basische Mahlzeiten, viel Wasser & Tee
Aufbau	8–10	Langsamer Übergang	Weiterhin basenreich, erste leicht säurebildende Lebensmittel in Maßen

Hinweis: Passe die Mengen immer an dein persönliches Hunger- und Sättigungsgefühl an. Basenfasten ist kein Hungerwettbewerb.

Tag 1–2: Sanfter Einstieg

Ziele:

- Verdauung entlasten
- Genussmittel reduzieren
- Körper und Kopf auf die Kur einstimmen

Beispielhafter Tagesablauf (Tag 1 & 2)

- Morgens
 - Nach dem Aufstehen: 1 großes Glas lauwarmes Wasser
 - Frühstück: Obstsalat mit geriebenem Apfel, Birne, etwas Zitrone und ein paar Mandeln
- Vormittag
 - Kräutertee, stilles Wasser
 - Wenn Hunger: Gemüsesticks (z. B. Karotte, Gurke, Kohlrabi)
- Mittag
 - Gedünstetes Gemüse mit frischen Kräutern und einem kleinen Schuss Olivenöl
- Nachmittag
 - Spaziergang, leichte Bewegung
 - Tee oder Wasser, eventuell ein Stück Obst
- Abend
 - Klare Gemüsesuppe oder ein mildes Ofengemüse
 - Abendritual: Lesen, Bad, leichte Dehnübungen

Tag 3–7: Basenfasten-Phase

Jetzt beginnt dein eigentliches Basenfasten. Hier konzentrierst du dich konsequent auf basische Mahlzeiten.

Grundregeln für Tag 3–7

- 2–3 basische Hauptmahlzeiten pro Tag
- dazwischen nur Wasser und Kräutertee, ggf. etwas Obst oder Gemüse, wenn du wirklich hungrig bist

- langsames, bewusstes Essen
- ausreichend trinken (ca. 1,5–2 Liter Wasser und Tee pro Tag – je nach individuellem Bedarf)

Beispielhafter Tagesplan (Tag 3–7)

- Morgens
 - 1 Glas lauwarmes Wasser mit etwas Zitrone
 - Frühstücksideen:
 - Obstsalat mit Apfel, Beeren und etwas gemahlenen Mandeln
 - warmes Apfelkompott mit Zimt und ein paar gehackten Nüssen
- Vormittag
 - Spaziergang oder einige sanfte Dehnübungen
 - Kräutertee, stilles Wasser
- Mittag
 - Basische Gemüsesuppe oder buntes Ofengemüse mit Kartoffeln und Kräutern
- Nachmittag
 - Ruhepause, Meditation oder ein kurzer Powernap
 - Wenn nötig: 1 Stück Obst oder Gemüsesticks
- Abend
 - Leichtes Gemüsegericht, z. B. gedünsteter Fenchel mit Karotten oder eine cremige Gemüsesuppe
 - Abschalten: Lesen, ein warmes Fußbad, Tagebuch schreiben

Erlaubte Lebensmittel während Tag 3–7 (Auswahl)

- Gemüse: alle Sorten, bevorzugt frisch und saisonal
- Obst: reif, nicht übermäßig süß, möglichst naturbelassen
- Kartoffeln, Süßkartoffeln
- Kräuter, Sprossen, Keimlinge
- Mandeln und einige Nüsse in kleinen Mengen
- Pflanzliche Öle in Maßen

- Wasser, Kräutertees

Zu meiden

- Fleisch, Fisch, Wurst
- Käse, Milch und die meisten Milchprodukte
- Weißmehl, Zucker, Süßwaren
- Kaffee, Schwarztee, grüner Tee, Alkohol
- stark verarbeitete Produkte, Fast Food, Fertiggerichte

Tag 8–10: Aufbau & Rückkehr zur leichten Mischkost

Nach einer Woche konsequent basischer Kost ist der Übergang zurück zur „normaleren“ Ernährung entscheidend. Hier legst du die Basis, damit die Effekte der Kur nicht schon nach zwei Tagen verpuffen.

Ziele der Aufbauphase

- sanfte Rückführung zu einer ausgewogenen Mischkost
- weiterhin hoher Anteil an Gemüse und Obst
- achtsamer Umgang mit Säurebildnern

Beispielhafter Tagesablauf (Tag 8–10)

- Morgens
 - Wasser und Kräutertee
 - Basisches Frühstück wie bisher
- Mittags
 - Basenteller als Basis (viel Gemüse)
 - Dazu langsam erste leicht säurebildende Lebensmittel ergänzen, z. B. eine kleine Portion Vollkornreis oder Hirse
- Abends
 - Leichtes Gemüsegericht, z. B. Gemüsesuppe oder Gemüsepfanne
 - Optional eine kleine Portion Hülsenfrüchte oder Tofu

Halte die Portionen säurebildender Lebensmittel zunächst klein und achte darauf, wie dein Körper reagiert. Viele nutzen die Aufbauphase, um einen neuen, gemässigten

Stil der Alltagsküche auszuprobieren – mit deutlich mehr Gemüse und weniger Fertigprodukten.

Typische Fehler beim Basenfasten und wie du sie vermeidest

1. Zu spät mit der Umstellung aufhören

Wer bis zum ersten Basenfasten-Tag Kaffee, Süßigkeiten und Fast Food konsumiert, startet oft mit Kopfschmerzen, Heißhunger und schlechter Laune.

Tipp: Nutze deine Entlastungstage ernsthaft; reduziere Kaffee & Co. rechtzeitig.

2. Zu wenig trinken

Ohne ausreichend Flüssigkeit fühlst du dich schnell schlapp und bekommst Kopfschmerzen.

Tipp: Stelle dir Wasser und Tee sichtbar hin und nutze eine große Trinkflasche.

3. Zu viel Rohkost am Abend

Rohkost kann abends schwer im Magen liegen und zu Blähungen führen.

Tipp: Iss rohes Gemüse eher bis zum frühen Nachmittag und greife abends auf Suppen oder schonend gegartes Gemüse zurück.

4. Dauer-Snacken, auch wenn du satt bist

„Basisch = unbegrenzt“ stimmt so nicht. Wer den ganzen Tag über isst, überlastet trotzdem die Verdauung.

Tipp: Plane 2–3 Hauptmahlzeiten mit ausreichend Abstand und höchstens einen kleinen Snack dazwischen.

5. Zu viel Aktivität, zu wenig Ruhe

Intensive Workouts plus beruflicher Stress und Basenfasten sind für viele zu viel.

Tipp: Setze während der Kur lieber auf Spaziergänge, Yoga oder sanftes Dehnen und plane bewusst Pausen ein.

6. Basenfasten als Crash-Diät missverstehen

Der kurzfristige Gewichtsverlust kann motivierend sein, aber die Kur ist kein „Wundermittel“.

Tipp: Nutze die 10 Tage als Startpunkt für langfristige Veränderungen.

Basenfasten alltagstauglich machen

Praktische Tipps für Beruf, Familie & unterwegs

– Meal Prep nutzen

Koche abends eine große Portion Suppe oder Ofengemüse und nimm am nächsten Tag eine Portion als Mittagessen mit ins Büro.

– Basische To-go-Optionen planen

Rohkoststicks, Obst oder eine Gemüsesuppe im Thermobehälter helfen dir, unterwegs bei deinem Plan zu bleiben.

– Familienkompatible Gerichte kochen

Du kannst den Basenteller zu Hause als Basis für alle nutzen und für andere bei Bedarf Fisch, Fleisch oder Käse ergänzen.

– Rituale etablieren

Morgens 5 Minuten Stretching und 1 Glas Wasser, abends ein Tee-Ritual oder ein kleines Dankbarkeitstagebuch.

– Mit Ausnahmen umgehen

Passiert doch einmal ein „Ausrutscher“, ist die Kur nicht verloren. Steige einfach bei der nächsten Mahlzeit wieder in deinen Plan ein.

FAQ zum Basenfasten Plan für 10 Tage

1. Darf ich während der 10 Tage Kaffee trinken?

Idealerweise verzichtest du während der Basenfasten-Phase komplett auf Kaffee. Wenn du viel Kaffee trinkst, reduziere die Menge bereits in den Entlastungstagen schrittweise, um Kopfschmerzen zu vermeiden.

2. Was mache ich bei Kopfschmerzen oder Müdigkeit?

Leichte Kopfschmerzen oder Müdigkeit können in den ersten Tagen auftreten. Trinke ausreichend, gönne dir Ruhepausen und bewege dich an der frischen Luft. Wenn Beschwerden stark sind oder bleiben, brich die Kur ab und lass dich ärztlich beraten.

3. Kann ich den Basenfasten Plan verkürzen oder verlängern?

Ja. Viele Menschen starten mit 5–7 Tagen und verlängern bei guter Verträglichkeit. Andere nutzen eine längere Phase von bis zu 14 Tagen, häufig in Begleitung.

4. Ist Basenfasten zum Abnehmen geeignet?

Während der Kur nimmst du oft etwas ab, weil du kalorienärmere, unverarbeitete Lebensmittel isst. Entscheidend für nachhaltiges Gewicht ist jedoch, wie du dich nach den 10 Tagen ernährst. Basenfasten kann ein Startpunkt sein, ersetzt aber keine langfristige Ernährungsumstellung.

5. Darf ich Sport treiben?

Leichte bis moderate Bewegung wie Spaziergehen, Yoga oder lockeres Radfahren passt sehr gut zum Basenfasten. Hochintensives Training solltest du in dieser Zeit eher reduzieren.

6. Was ist, wenn ich im Büro essen muss?

Bereite dir basische Gerichte vor, die sich gut transportieren lassen: Suppen im Thermobehälter, Ofengemüse, Kartoffeln mit Gemüse oder Salate aus gegartem Gemüse.

7. Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel während des Basenfastens?

Bei einer kurzzeitigen Kur und gesunden Menschen sind in der Regel keine zusätzlichen Präparate nötig. Wenn du unsicher bist oder Vorerkrankungen hast, kläre das im Vorfeld mit medizinischem Fachpersonal.

8. Kann ich Basenfasten mit Familie oder Freund:innen zusammen machen?

Auf jeden Fall. Viele Menschen empfinden eine Kur in der Gruppe als leichter, weil man sich gegenseitig motiviert, Rezepte teilt und sich bei Durchhängern unterstützt.