

## Basenfasten Plan für 6 Tage – Wochenplan – Anleitung inkl. PDF

Fühlen Sie sich häufig müde, aufgeblättert oder einfach „überladen“ von zu viel schwerem Essen, Zucker und Fertigprodukten? Ein Basenfasten Plan für 6 Tage kann eine gute Möglichkeit sein, Ihren Körper bewusst zu entlasten, den Fokus wieder auf frische, pflanzliche Lebensmittel zu legen und neue, gesündere Gewohnheiten auszuprobieren – ohne zu hungrig zu werden.

In dieser Anleitung erhalten Sie einen leicht verständlichen 6-Tage-Basenfasten-Wochenplan mit vielen praktischen Tipps für Alltag, Familie und Beruf. Sie erfahren, welche Lebensmittel basenbildend sind, wie Sie sich optimal vorbereiten, worauf Sie während der sechs Tage achten sollten und wie der sanfte Aufbau danach gelingt. Außerdem finden Sie am Ende einen Hinweis auf Ihren Basenfasten 6-Tage-Wochenplan als PDF, den Sie bequem ausdrucken oder abspeichern können.

Wichtiger Hinweis: Basenfasten ist eine zeitlich begrenzte Kur für gesunde Erwachsene. Wenn Sie an Vorerkrankungen leiden, Medikamente einnehmen, stark untergewichtig sind, schwanger sind oder stillen, sprechen Sie bitte vor Beginn mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

### Was ist Basenfasten?

Basenfasten ist eine milde Form des Fastens, bei der Sie sich für einen begrenzten Zeitraum überwiegend oder ausschließlich von basenbildenden Lebensmitteln ernähren. Im Mittelpunkt stehen frisches Gemüse, Obst, Kräuter, Kartoffeln und in manchen Konzepten auch Keimlinge und einige Nüsse und Samen. Auf typische „Säurebildner“ wie Fleisch, Wurst, Käse, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Alkohol und stark verarbeitete Produkte wird während der Kur weitgehend verzichtet.

Der Gedanke dahinter: Viele Menschen essen im Alltag sehr eiweiß- und getreidelastig, trinken zu wenig und greifen häufig zu stark verarbeiteten Produkten. Eine basenbetonte Kur kann helfen, sich wieder stärker auf naturbelassene Pflanzenkost zu konzentrieren, Verdauung und Essverhalten zu beobachten und sich insgesamt bewusster zu ernähren.

### Basenfasten im Vergleich zu Heilfasten

Im Unterschied zum klassischen Heilfasten wird beim Basenfasten in der Regel nicht vollständig auf feste Nahrung verzichtet. Sie dürfen essen, bis Sie angenehm satt sind – allerdings aus einer klar begrenzten Auswahl an Lebensmitteln. Viele empfinden Basenfasten deshalb als alltagstauglicher und sanfter als strenges Heilfasten mit reinen Flüssigkeitstagen.

Heilfasten: meist flüssige Nahrung (Brühen, Säfte, Tees), deutliche Kalorienreduktion, oft ärztlich begleitet.

Basenfasten: feste Mahlzeiten mit basenbildenden Lebensmitteln, bewusstes Weglassen von stark säurebildenden und stark verarbeiteten Produkten.

Wichtig: Aussagen zur „Entsäuerung“ des Körpers sind wissenschaftlich nur eingeschränkt belegt. Sicher ist jedoch, dass eine pflanzenbetonte Ernährung vielen Menschen guttut – insbesondere, wenn vorher viel Zucker, Alkohol und Fertigprodukte auf dem Speiseplan standen.

### Vorteile und mögliche Effekte von 6 Tagen Basenfasten

Ein 6-Tage-Basenfasten-Plan ist kurz genug, um sich gut planen zu lassen, und lang genug, um spürbare Veränderungen im Alltag zu bemerken. Häufig berichten Teilnehmende zum Beispiel von:

bewussterem Essen: Sie setzen sich intensiver mit Lebensmitteln, Zutatenlisten und Zubereitung auseinander.

leichterem Körpergefühl: Viele empfinden weniger Schwellen nach dem Essen und ein besseres Bauchgefühl.

entlasteter Verdauung: Ballaststoffreiche Pflanzenkost kann die Verdauung anregen und

regulieren.

neuen Routinen: Regelmäßiges Trinken, kleine Bewegungs- und Entspannungseinheiten lassen sich gut übernehmen.

Diese Effekte sind individuell und keine Garantie. Sehen Sie Basenfasten eher als Einstieg in eine bewusstere und pflanzenbetontere Ernährung, nicht als medizinische Therapie oder "Wunderkur".

### Grundprinzipien des Basenfastens

Erlaubte, überwiegend basenbildende Lebensmittel

Während des Basenfastens konzentrieren Sie sich vor allem auf:

Gemüse: z. B. Zucchini, Karotten, Brokkoli, Fenchel, Sellerie, Pastinaken, Kürbis, Rote Bete, Blattgemüse.

Obst: z. B. Äpfel, Birnen, Beeren, Pfirsiche, Pflaumen, Trauben, Zitrusfrüchte (je nach Verträglichkeit).

Kartoffeln & Süßkartoffeln: gut sättigend und für viele Basenfasten-Konzepte geeignet.

Frische Kräuter & Sprossen: Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Rucola, Keimlinge.

Hochwertige Fette in kleinen Mengen: z. B. kaltgepresstes Oliven- oder Leinöl für Salate und Gemüse.

Ungesüßte Getränke: stilles Wasser, Kräuter- und Früchtetees.

Je nach persönlicher Ausrichtung werden kleine Mengen Nüsse, Samen oder pflanzliche Drinks unterschiedlich bewertet. Wenn Sie unsicher sind oder gesundheitliche Fragen haben, holen Sie sich medizinischen oder ernährungsfachlichen Rat.

Lebensmittel, die Sie während der Kur meiden sollten

Typische "Säurebildner" und stark verarbeitete Produkte werden für die 6 Tage möglichst weggelassen:

Fleisch, Wurstwaren und die meisten tierischen Produkte (z. B. Käse, Quark, Sahne)

Fisch und Meeresfrüchte

Weißmehlprodukte (Brötchen, helles Brot, Pasta aus Weißmehl)

Zuckerhaltige Lebensmittel (Süßigkeiten, Kuchen, gesüßte Getränke, viele Fertigprodukte)

Alkohol und Nikotin

Kaffee und Energydrinks (für die Dauer der Kur möglichst pausieren)

Stark verarbeitete Fertigprodukte mit vielen Zusatzstoffen

Der Fokus liegt auf frischer, möglichst unverarbeiteter Pflanzenkost. Nach den 6 Tagen können Sie schrittweise wieder eine ausgewogene Auswahl an Lebensmitteln integrieren.

### Getränke & Trinkmenge

Trinken Sie während des Basenfastens ausreichend:

Richten Sie sich an etwa 2 bis 2,5 Liter stilles Wasser pro Tag (bei Herz- oder Nierenerkrankungen bitte ärztliche Rücksprache halten).

Ergänzend eignen sich ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

Zuckerhaltige Limonaden, Energy Drinks und Alkohol sind während der Kur tabu.

### Vorbereitung auf das Basenfasten – Entlastungstage & Planung

Eine gute Vorbereitung entscheidet oft darüber, wie angenehm Sie die sechs Basenfasten-Tage erleben. Planen Sie – wenn möglich – 1 bis 2 Entlastungstage vor dem Start ein und nutzen Sie diese Zeit, um Schritt für Schritt in eine leichtere Kost zu wechseln.

#### 1–2 Entlastungstage vor dem Basenfasten

Reduzieren Sie Zucker, Kaffee, Alkohol und sehr fettreiche Speisen bereits vorab.

Setzen Sie verstärkt auf Gemüse, Obst, Salate, Kartoffeln und leichte Suppen.

Steigern Sie langsam Ihre Trinkmenge, falls Sie bisher wenig trinken.

So geben Sie Ihrem Körper die Möglichkeit, sich auf den veränderten Speiseplan einzustellen und typische Anfangsbeschwerden (Kopfschmerzen, Heißhunger) zu minimieren.

#### Praktische Vorbereitung im Alltag

Zeitraum wählen: Legen Sie Ihre 6 Basenfasten-Tage so, dass keine sehr anstrengenden Termine anstehen.

Einkauf & Vorräte: Schreiben Sie eine Einkaufsliste für Gemüse, Obst, Kräuter, Kartoffeln, Tees – so haben Sie alles im Haus und müssen während der Kur nicht hektisch einkaufen.

Küche organisieren: Räumen Sie verlockende Süßigkeiten, Chips & Co. aus dem Sichtfeld.

Umfeld informieren: Sagen Sie Familie oder Mitbewohnern Bescheid, damit sie Ihre Basenfasten-Pläne respektieren.

Bewegung & Entspannung einplanen: Blocken Sie jeden Tag kleine Zeitfenster für Spaziergänge, leichte Bewegung und Ruhe.

#### Basenfasten Plan für 6 Tage – übersichtlicher Wochenplan

Der folgende Basenfasten Wochenplan für 6 Tage gibt Ihnen eine klare Orientierung. Die Mahlzeiten sind bewusst einfach gehalten und lassen sich nach Geschmack variieren. Sie müssen keine komplizierten Rezepte kochen – wichtig ist, im Rahmen basenbildender Lebensmittel zu bleiben.

Nutzen Sie den Plan als Vorlage und passen Sie Portionsgrößen und Zutaten an Ihre individuelle Situation an. Hören Sie auf Ihren Körper: Wenn Sie sich schwach fühlen, reduzieren Sie die Aktivitäten und sprechen Sie bei starken Beschwerden mit einer Ärztin oder einem Arzt.

Tag

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Snacks (optional)

Getränke

Bewegung & Entspannung

## Tag 1 Sanfter Einstieg

Obstsalat aus Apfel, Beeren und Birne mit gehackten Nüssen; lauwarmes Zitronenwasser am Morgen

Gedünstetes Gemüse (z. B. Karotten, Zucchini, Brokkoli) mit Kartoffeln und frischen Kräutern

Klare Gemüsesuppe mit Wurzelgemüse und Blattspinat

Gemüsesticks (Gurke, Karotte) mit Avocado-Dip; eine kleine Portion Obst

2–2,5 l stilles Wasser, Kräutertee (z. B. Pfefferminze, Fenchel, Melisse)

30–45 Minuten Spaziergang; abends bewusstes Dehnen oder leichte Yoga-Übungen

## Tag 2 Rhythmus finden

Porridge aus Hirse oder Buchweizen, gekocht in Wasser mit gedünstetem Apfel und Zimt

Ofengemüse (z. B. Kürbis, Pastinake, Rote Bete) mit Kräuteröl und Blattsalat

Lauwarmer Kartoffelsalat mit Gurke, Radieschen, Kräutern und leichtem Öl-Zitronen-Dressing

Obstkompott ohne Zucker; Handvoll ungesalzene Nüsse (wenn verträglich)

Wasser, Kräuter- und milden Früchtetee über den Tag verteilt

Spaziergang in moderatem Tempo; kurze Atemübung oder Meditation (5–10 Minuten)

## Tag 3 Vertiefung

Frischer Obstkeller (z. B. Kiwi, Orange, Beeren) mit etwas Leinöl

Gemüsepflanne mit Zucchini, Paprika, Champignons und Kartoffeln; dazu Kräutersalat

Cremige Gemüsesuppe (z. B. Kürbis oder Brokkoli) mit Toppings aus frischen Kräutern

Rohkostkeller (Fenchel, Kohlrabi, Paprika); Kräutertee am Nachmittag

Weiterhin 2–2,5 l Wasser und Tee; nach jedem Glas kurz innehmen

Leichte Bewegung (z. B. Spaziergang, sanftes Yoga); abends digitale Auszeit

## Tag 4 Stabilisierung

Warm gedünstetes Obst (z. B. Apfel-Birnen-Kompott) mit gehackten Mandeln

Ofenkartoffeln mit Kräuterquark auf pflanzlicher Basis oder Guacamole; bunter Salat

Gemüse-Eintopf mit vielen Wurzelgemüsen und Blattgemüse

Frisches Obst oder ein kleiner Smoothie aus Obst und etwas Blattgemüse

Wasser, Kräutertee; evtl. basische Gemüsebrühe bei Kältegefühl

Aktive Pause im Alltag (Treppen laufen, kurze Bewegungseinheiten), abends Entspannungsbad oder Fußbad

#### Tag 5 Achtsamkeit

Fruchtsalat mit saisonalem Obst und frischer Minze

Gedünsteter Fenchel mit Karotten und Kartoffeln, dazu Blattsalat mit Kräutern

Klarer Gemüsesud mit Gemüsewürfeln, dazu Ofengemüse nach Wahl

Rohkostteller, kleine Handvoll Kerne oder Samen (z. B. Sonnenblumenkerne)

Genügend Wasser und Tee; achten Sie bewusst auf Ihr Durstgefühl

Bewusster Spaziergang in der Natur; achtsames Gehen und tiefes Atmen

#### Tag 6 Abschluss & Vorbereitung auf Aufbau

Leichtes Obstfrühstück oder Gemüse-Smoothie mit Blattgrün und Apfel

Gemüsepflanne mit Kartoffeln oder Süßkartoffeln und vielen Kräutern

Gemüsesuppe oder mildes Ofengemüse – nicht zu spät essen

Obst oder Rohkost je nach Hunger; am Abend eher leichte Snacks

Wie an den Vortagen: Wasser und Kräutertee; koffeinfrei bleiben

Sanfte Bewegung, Dehnübungen und ein ruhiger Abend zur Vorbereitung der Aufbautage

Dieser Plan ist eine Orientierung. Passen Sie ihn an Ihre Vorlieben und Ihre Verträglichkeit an. Wenn Sie ihn als PDF nutzen möchten, finden Sie weiter unten einen Hinweis zum Download.

Anleitung: So führen Sie das 6-Tage-Basenfasten richtig durch

Tag 1–2: Ankommen und beobachten

Verzichten Sie konsequent auf Kaffee, Alkohol, Fleisch, Zucker und Fertigprodukte.

Konzentrieren Sie sich auf einfache, gut verdauliche basische Mahlzeiten.

Trinken Sie über den Tag verteilt ausreichend und achten Sie auf Ihre Verdauung.

Planen Sie täglich Zeit für Bewegung und Entspannung ein, ohne sich zu überfordern.

Tag 3–4: Vertiefung & neue Routinen

Viele spüren jetzt eine gewisse Umstellung (z. B. veränderte Verdauung, verändertes Hungerempfinden).

Bleiben Sie bei regelmäßigen Mahlzeiten, um Heißhunger zu vermeiden.

Nutzen Sie die Kur bewusst, um zu beobachten: Welche Lebensmittel tun Ihnen gut? Wann fühlen Sie sich am wohlsten?

Tag 5–6: Stabilisierung & Vorbereitung des Aufbaus

Halten Sie den basischen Speiseplan konsequent durch, auch wenn die Motivation eventuell etwas nachlässt.

Überlegen Sie, welche Elemente Sie nach der Kur beibehalten möchten (z. B. mehr Gemüse, weniger Zucker, feste Trinkrituale).

Bereiten Sie sich mental auf die Aufbautage vor: Der Übergang zurück zur Mischkost sollte langsam erfolgen.

#### Typische Reaktionen & Umgang damit

Kopfschmerzen / Müdigkeit: oft ein Zeichen der Umstellung. Viel trinken, frische Luft und Ruhe helfen. Bei starken oder anhaltenden Beschwerden ärztlichen Rat einholen.

Veränderte Verdauung: Ballaststoffreiche Kost kann vorübergehend Blähungen verursachen. Achten Sie auf ausreichend Flüssigkeit und Bewegung.

Kältegefühl: Warme Suppen, Tee und moderate Bewegung können gut tun.

Wenn Sie sich deutlich unwohl fühlen, sehr stark abnehmen oder bestehende Beschwerden sich verschlechtern, brechen Sie die Kur ab und lassen Sie sich medizinisch beraten.

#### Nach dem Basenfasten: Sanfter Aufbau & Integration in den Alltag

Nach 6 Tagen Basenfasten ist Ihr Verdauungssystem an leichte, pflanzliche Kost gewöhnt. Jetzt ist es wichtig, nicht abrupt zu Ihrer vorherigen Ernährung zurückzukehren, sondern einen sanften Aufbau zu gestalten.

#### 2–3 Aufbautage nach dem Basenfasten

Tag A1: Weiterhin überwiegend basische Kost, kleine Mengen Vollkornprodukte (z. B. Hafer, Hirse), etwas pflanzliches Öl.

Tag A2: Portionsweise etwas mehr komplexe Kohlenhydrate (z. B. Vollkornreis, Pseudogetreide) und ggf. kleine Mengen pflanzliches Eiweiß (z. B. Hülsenfrüchte, je nach Verträglichkeit).

Tag A3: Schrittweise Rückkehr zu einer ausgewogenen Mischkost – idealerweise mit hohem Gemüse- und Obstanteil.

Achten Sie darauf, nicht sofort zu sehr fettreichen, zuckerhaltigen oder alkoholischen Lebensmitteln zurückzukehren. Ihr Körper profitiert davon, wenn Sie einige Elemente aus der Basenfasten-Zeit dauerhaft übernehmen.

#### Basenreiche Ernährung langfristig integrieren

Planen Sie jede Hauptmahlzeit so, dass mindestens die Hälfte des Tellers aus Gemüse besteht.

Reduzieren Sie stark verarbeitete Produkte im Alltag.

Behalten Sie Ihre Trinkroutine bei.

Nutzen Sie Basenfasten gelegentlich als "Reset" – lassen Sie sich bei Unsicherheit fachlich beraten.

#### Häufige Fehler & Tipps beim Basenfasten

Damit Ihr Basenfasten Plan für 6 Tage gut gelingt, lohnt sich ein Blick auf typische Stolperfallen:

Zu wenig trinken: Flüssigkeit unterstützt Verdauung und Stoffwechsel. Stellen Sie sich eine Wasserflasche sichtbar hin.

Basenfasten als Crash-Diät nutzen: Der Fokus sollte auf Entlastung und Bewusstheit liegen, nicht auf extremem Gewichtsverlust.

**Keine Vorbereitung:** Wer ohne Entlastungstage startet und nichts eingekauft hat, greift schneller zu alten Gewohnheiten.

**Zu strenger Perfektionismus:** Kleine Abweichungen sind kein Grund, die Kur abzubrechen. Bleiben Sie freundlich mit sich selbst.

**Zu intensive sportliche Belastung:** Sanfte Bewegung unterstützt, Hochleistungssport kann den Körper während der Kur überfordern.

**Vorerkrankungen ignorieren:** Bei chronischen Erkrankungen, Essstörungen oder starken Beschwerden ist Ärztin/Arztkontakt vorab wichtig.

#### FAQ: Häufige Fragen zum Basenfasten Plan für 6 Tage

Für wen eignet sich ein Basenfasten Plan für 6 Tage?

Grundsätzlich richtet sich der Plan an gesunde, erwachsene Menschen, die ihren Speiseplan vorübergehend auf basenbetonte Pflanzenkost umstellen möchten. Bei Vorerkrankungen, Untergewicht, in der Schwangerschaft oder Stillzeit sollten Sie Basenfasten nur nach ärztlicher Rücksprache erwägen.

Kann ich Basenfasten machen, wenn ich arbeite?

Ja, viele Menschen führen Basenfasten parallel zum Berufsalltag durch. Wichtig ist eine gute Planung: Bereiten Sie Mahlzeiten vor, nehmen Sie Snacks und Getränke mit und planen Sie Ruhephasen ein. Wenn Ihr Job körperlich sehr anstrengend ist, sollten Sie besonders auf Ihren Energilevel achten.

Darf ich beim Basenfasten Kaffee trinken?

In den meisten Basenfasten-Konzepten wird empfohlen, während der Kur auf Kaffee zu verzichten, da er als säurebildend gilt und den Organismus zusätzlich belasten kann. Wenn Sie sehr viel Kaffee trinken, reduzieren Sie die Menge schon in den Entlastungstagen schrittweise.

Kann ich mit Basenfasten abnehmen?

Ein leichter Gewichtsverlust ist möglich, da Sie während der Kur bewusster und meist kalorienärmer essen. Basenfasten sollte jedoch nicht als radikale Diät verstanden werden. Nachhaltig ist vor allem eine langfristig ausgewogene Ernährung.

Wie oft kann ich Basenfasten machen?

Viele Menschen nutzen Basenfasten 1–2 Mal pro Jahr als “Reset” für ihre Ernährung. Wie häufig eine Kur sinnvoll ist, hängt von Ihrer gesundheitlichen Situation und Ihrem Alltag ab. Lassen Sie sich im Zweifel fachlich beraten.

Muss ich während des Basenfastens Nahrungsergänzungsmittel nehmen?

Bei einer kurzen Kur von sechs Tagen mit abwechslungsreicher Pflanzenkost sind Nahrungsergänzungsmittel in der Regel nicht notwendig. Bei längeren oder sehr einseitigen Diäten, besonderen Ernährungsformen oder Vorerkrankungen sollten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt bzw. eine Ernährungsfachkraft einbeziehen.

Was mache ich, wenn ich während der Kur abbrechen muss?

Wenn Sie die Kur beenden, steigen Sie trotzdem langsam auf “normale” Kost um. Beginnen Sie mit leichten, gut verdaulichen Speisen und vermeiden Sie zunächst sehr fettige oder zuckerreiche Lebensmittel.

Fazit & PDF-Download – Ihr Basenfasten Plan für 6 Tage

Ein gut geplanter Basenfasten Plan für 6 Tage – Wochenplan – Anleitung inkl. PDF kann Ihnen helfen, sich eine Woche lang bewusst basenbetont zu ernähren, neue Routinen zu entwickeln und Ihren Körper sanft zu entlasten. Entscheidend ist eine gute Vorbereitung, regelmäßiges Trinken, achtsame Bewegung und ein langsamer Übergang zurück zur Mischkost.

Nutzen Sie den Wochenplan als roten Faden und passen Sie ihn an Ihren Alltag an. Wenn Sie merken, dass Ihnen mehr Gemüse, weniger Zucker und feste Pausen im Alltag guttun, können Sie viele dieser Elemente auch nach den sechs Tagen beibehalten.

[Hier kannst du dir den Basenfasten 6-Tage-Wochenplan als PDF herunterladen]

Wenn Sie nicht allein fasten möchten, informieren Sie sich gerne über betreute Fasten- und Fastenwanderangebote, bei denen Sie fachlich begleitet werden und sich ganz auf Ihre Auszeit konzentrieren können.