

Was ist Basenfasten? – Definition und Anleitung

Aktualisiert am: 09.12.2025

Basenfasten ist eine sanfte Form des Fastens, bei der du für einen begrenzten Zeitraum fast ausschließlich basenbildende Lebensmittel isst – also vor allem Gemüse, Obst, Kartoffeln, Kräuter und hochwertige Öle. Auf stark säurebildende Produkte wie Fleisch, Wurst, Käse, Zucker und Alkohol verzichst du.

In diesem Ratgeber erfährst du, was Basenfasten genau ist, wie es funktioniert und wie du Schritt für Schritt deine eigene Basenfasten-Kur planen kannst.

Was ist Basenfasten? – Definition

Beim Basenfasten handelt es sich um eine zeitlich begrenzte Ernährungsumstellung, meist über 7 bis 14 Tage. In dieser Zeit:

- isst du überwiegend basenbildende Lebensmittel,
- reduzierst oder vermeidest du säurebildende Lebensmittel,
- achtest du auf ausreichend Flüssigkeit, Bewegung und Ruhe.

Im Unterschied zu strengeren Fastenformen wie dem Heilfasten nach Buchinger nimmst du beim Basenfasten weiterhin feste Nahrung zu dir. Du verzichst also nicht komplett auf Essen, sondern stellst die Qualität deiner Ernährung um.

Ziel ist es, den Organismus zu entlasten, bewusster zu essen und dir einen Start in eine langfristig gesündere Lebensweise zu ermöglichen.

Wie funktioniert Basenfasten? – Prinzip und Ziele

Unser Körper hält seinen Säure-Basen-Haushalt über verschiedene Mechanismen selbst in einem engen Rahmen. Viele Menschen empfinden ihre gewohnte, oft sehr industrielle Ernährung jedoch als belastend – sie fühlen sich müde, „voll“ oder antriebslos. Hier setzt das Konzept des Basenfastens an.

Die Grundidee:

- Du versorgst deinen Körper für einige Tage fast ausschließlich mit frischer, pflanzlicher Kost.
- Du entlastest Verdauung und Stoffwechsel von schwer verdaulichen und stark verarbeiteten Lebensmitteln.
- Du nimmst dir bewusst Zeit zum Essen, Bewegen und Ausruhen.

Mögliche Ziele einer Basenfasten-Kur sind zum Beispiel:

- mehr Leichtigkeit im Körpergefühl,
- ein ruhigeres Verdauungssystem,

- ein besseres Gespür für Hunger und Sättigung,
- ein motivierender Einstieg in eine gesündere Ernährung,
- gegebenenfalls eine moderate Gewichtsabnahme.

Wichtig: Basenfasten ist kein Ersatz für eine medizinische Behandlung und sollte nicht als Wundermittel verstanden werden, sondern als bewusstes Ernährungsexperiment auf Zeit.

Welche Lebensmittel sind beim Basenfasten erlaubt?

Während deiner Basenfasten-Tage konzentrierst du dich auf basenbildende Lebensmittel – möglichst frisch, unverarbeitet und in Bio-Qualität, wenn es für dich machbar ist.

Typische erlaubte Lebensmittel beim Basenfasten:

- Gemüse: alle Sorten, gern als Ofengemüse, Suppen, Eintöpfe oder Pfannengerichte
- Kartoffeln und Kürbis: als Püree, Ofenkartoffeln, Eintopf oder Ofengemüse
- Obst: frisches, reifes Obst, Kompott ohne Zucker, kleine Mengen Trockenobst
- Blattsalate & Kräuter: z. B. Feldsalat, Rucola, Lollo, Petersilie, Schnittlauch, Kresse
- Sprossen & Keimlinge
- Nüsse & Samen in Maßen: z. B. Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Leinsamen
- Hochwertige Pflanzenöle: z. B. Olivenöl, Leinöl, Rapsöl (kalt gepresst)
- Getränke: stilles Wasser, Kräutertees, ungesüßte Gemüsesäfte, ggf. verdünnte Obstschorlen

Du isst so viel, dass du satt wirst, aber nicht „überevull“ bist. Kalorien zu zählen ist nicht nötig – entscheidend ist die Auswahl der Lebensmittel.

Welche Lebensmittel solltest du vermeiden?

Damit dein Körper spürbar entlastet wird, reduzierst oder vermeidest du während der Basenfasten-Zeit säurebildende und stark verarbeitete Lebensmittel.

Diese Lebensmittel lässt du in der Kur möglichst weg:

- Fleisch, Wurst, Geflügel
- Fisch und Meeresfrüchte
- Milch und Milchprodukte (Käse, Joghurt, Quark, Sahne, Butter)
- Weißmehlprodukte (helles Brot, Brötchen, süßes Gebäck, Kuchen)
- stark zuckerhaltige Produkte (Süßigkeiten, Desserts, gesüßte Getränke)
- stark verarbeitete Lebensmittel (Fertigprodukte, Fast Food, Chips)
- Kaffee, Schwarz- und Grüntee, Energy-Drinks, Cola
- Alkohol jeglicher Art
- stark gesalzene und sehr fettreiche Speisen

Wenn du nicht ganz darauf verzichten möchtest, kannst du einzelne leicht säurebildende Lebensmittel in kleinen Mengen einbauen – etwa etwas Vollkorngetreide. Für eine klassische Basenfasten-Kur wird aber meist empfohlen, die Kurzeit möglichst konsequent zu gestalten.

Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Basenfasten

Eine Basenfasten-Kur lässt sich gut in drei Phasen einteilen: Vorbereitung, Fastentage und Aufbauphase.

1. Vorbereitung (1–3 Entlastungstage)

Bereite dich 1 bis 3 Tage vor der eigentlichen Kur vor, indem du:

- Kaffee, Alkohol, Nikotin und Zucker schrittweise reduzierst,
- bereits mehr Gemüse, Obst und leichte Mahlzeiten einbaust,
- abends leichter und früher isst,
- auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achtest (ca. 1,5–2 Liter pro Tag).

So vermeidest du heftige Entzugserscheinungen und gewöhnst deinen Körper langsam an die Umstellung.

2. Basenfasten-Tage (z. B. 5–7 Tage)

Während der eigentlichen Kur richtest du deinen Tag nach einem ruhigen, aber klaren Rhythmus aus.

Beispiel für einen Basenfasten-Tag:

- Morgens:
 - nach dem Aufstehen ein Glas warmes Wasser (ggf. mit etwas Zitrone, wenn du es verträgst)
- Frühstück: Obstsalat, basischer Smoothie oder ein warmes Apfel-Kompott mit Nüssen
- Mittags:
 - großer Gemüseteller (z. B. Ofengemüse mit Kartoffeln, Gemüsesuppe, Gemüsepfanne)
 - frischer Salat mit Kräutern und etwas kalt gepresstem Öl
- Nachmittags:
 - Kräutertee, Wasser, ggf. eine kleine Portion Obst oder Gemüsesticks
- Abends:
 - leichte Gemüsesuppe oder ein kleiner gemischter Salat
 - nichts allzu Rohes oder Schweres, damit der Körper nachts zur Ruhe kommt

Dazu kommen täglich:

- 1,5–2,5 Liter Wasser und Kräutertees,
- sanfte Bewegung wie Spaziergehen oder leichtes Wandern,

- bewusste Pausen, Entspannung, ggf. kleine Dehn- oder Yogaeinheiten.

Optional kannst du deine Verdauung durch warme Bauchmassagen, einen Wärmflaschen-Abend oder milde natürliche Hilfsmittel unterstützen – immer nur, wenn es sich für dich gut anfühlt.

3. Aufbauphase (2–3 Tage danach)

Nach der Kur ist vor der Kur: In der Aufbauphase gewöhnst du deinen Körper wieder an eine gemischte Ernährung.

- Steigere die Essensmenge langsam.
- Baue zuerst milde Vollkornprodukte (z. B. Haferflocken, Vollkornreis) ein.
- Nimm erst nach und nach wieder tierische Produkte hinzu – wenn du das möchtest.
- Beobachte: Welche Lebensmittel tun dir gut, welche eher nicht?

Nutze die Aufbauphase bewusst, um deine Essgewohnheiten langfristig in eine gesündere Richtung zu entwickeln.

Für wen ist Basenfasten geeignet, für wen nicht?

Basenfasten eignet sich in der Regel für:

- gesunde Erwachsene, die ihre Ernährung für einen begrenzten Zeitraum umstellen möchten,
- Menschen, die einen Einstieg in eine pflanzenbetonte Ernährung suchen,
- alle, die Fasten als zu streng empfinden, aber dennoch „leichter“ essen möchten,
- Personen, die sich eine bewusste Auszeit mit Fokus auf Ruhe, Bewegung und gesunde Kost gönnen wollen.

Nicht oder nur nach ärztlicher Rücksprache geeignet ist Basenfasten für:

- Schwangere und Stillende,
- Kinder und Jugendliche,
- sehr alte oder stark geschwächte Menschen,
- Personen mit Essstörungen oder starkem Untergewicht,
- Menschen mit chronischen oder akuten Erkrankungen (z. B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen),
- alle, die regelmäßig viele Medikamente einnehmen müssen.

Wenn du unsicher bist, ob Basenfasten zu dir passt, sprich vorab mit deinem Hausarzt oder deiner Hausärztin.

Vorteile und mögliche Risiken von Basenfasten

Mögliche Vorteile

Viele Menschen berichten nach einer Basenfasten-Kur von:

- einem leichteren Körpergefühl,

- weniger Völlegefühl und einem ruhigeren Bauch,
- bewussterem Essverhalten,
- mehr Energie und innerer Ruhe,
- einem neuen Einstieg in gesündere Gewohnheiten,
- einer moderaten Gewichtsabnahme als Nebeneffekt.

Positiv ist vor allem, dass du für einige Tage sehr viel frisches Gemüse, Obst und ballaststoffreiche Kost zu dir nimmst und stark verarbeitete Lebensmittel reduzierst – das entspricht grundsätzlich einer empfehlenswerten Ernährungsweise.

Mögliche Risiken und Nebenwirkungen

- In den ersten Tagen können Kopfschmerzen, Müdigkeit oder schlechte Laune auftreten – besonders, wenn du vorher viel Kaffee und Zucker konsumiert hast.
- Manche Menschen reagieren mit Blähungen oder Verdauungsbeschwerden auf die plötzliche Menge an Rohkost und Ballaststoffen.
- Bei zu niedriger Kalorienzufuhr können Kreislaufprobleme und starker Leistungsabfall auftreten.
- Wer bestimmte Vorerkrankungen hat oder Medikamente einnimmt, sollte Basenfasten nur in Abstimmung mit ärztlichem Fachpersonal durchführen.

Wichtiger Hinweis: Basenfasten ersetzt keine medizinische Behandlung. Bei anhaltenden Beschwerden, unklaren Symptomen oder größeren gesundheitlichen Zielen suche bitte immer ärztlichen Rat.

Häufige Fehler beim Basenfasten und wie du sie vermeidest

- Zu spontaner Start

Wer von heute auf morgen Kaffee, Zucker und deftiges Essen streicht, riskiert starke Entzugserscheinungen.

Besser: 2–3 Entlastungstage einplanen und stimulierende Getränke langsam reduzieren.

- Zu wenig Essen und Trinken

Basenfasten ist keine Nulldiät. Viele essen aus Angst vor „Fehlern“ zu wenig.

Besser: Drei vollwertige basische Mahlzeiten einplanen, dazu ausreichend Wasser und Kräutertee.

- Zu viel Rohkost auf einmal

Ein empfindlicher Darm reagiert auf große Rohkostmengen oft mit Blähungen und Bauchweh.

Besser: Einen Teil des Gemüses gegart genießen (Suppen, Ofengemüse) und Rohkost langsam steigern.

- Keine Zeit für Ruhe und Bewegung

Eine Basenfasten-Kur an stressigen Arbeitstagen ohne Pausen kostet viel Kraft.

Besser: Einen Zeitraum wählen, in dem du Spaziergänge, Ruhephasen und ausreichend Schlaf einplanen kannst.

- Basenfasten als Crash-Diät nutzen

Wer nur „schnell abnehmen“ will, fällt oft nach der Kur in alte Muster zurück.

Besser: Die Kur als Startpunkt für langfristig gesündere Gewohnheiten sehen – nicht als kurzfristige Wunderlösung.

- Direkt nach der Kur „normal“ weiteressen

Ein schweres, fettiges Essen direkt nach dem Basenfasten überfordert Verdauung und Kreislauf.

Besser: Die Aufbauphase ernst nehmen und neue, leichtere Lieblingsgerichte finden.

Basenfasten und Fastenwandern im Gästehaus Juhl

Basenfasten lässt sich wunderbar mit Bewegung in der Natur kombinieren. Wenn du dir eine Auszeit auf der Schwäbischen Alb gönnst, kannst du die Idee des Basenfastens mit Fastenwandern verbinden: viel frische Luft, tägliche Wanderungen, Ruhe und Achtsamkeit.

Im Gästehaus Juhl erwarten dich:

- eine ruhige Umgebung mit direktem Zugang zu reizvollen Wanderwegen,
- ein familiäres Haus, das auf Fasten- und Wandergruppen spezialisiert ist,
- erfahrene Fastenleiterinnen und Fastenleiter, die dich bei deiner Kur begleiten,
- Zeit und Raum, um herauszufinden, welche Fastenform am besten zu dir passt – ob klassisches Heilfasten, Basenfasten-inspirierte Kost oder eine andere Variante.

Wenn du Basenfasten und Fastenwandern kombinieren möchtest, beraten wir dich gern, welche Form für dich geeignet ist. Schau dir unsere Termine und Angebote an oder nimm direkt Kontakt mit uns auf – wir freuen uns darauf, dich bei deiner Auszeit auf der Alb zu begleiten.

FAQ: Häufige Fragen zu Basenfasten

Wie lange sollte ich basenfasten?

Viele Menschen wählen 7 Tage (inklusive Entlastungs- und Aufbautage), andere planen 10 bis 14 Tage ein. Für den Einstieg reicht oft schon eine kürzere Kur, um erste Effekte zu spüren. Wichtig ist, dass sich die Dauer für dich gut im Alltag integrieren lässt.

Wie oft im Jahr kann ich Basenfasten machen?

Wenn du gesund bist, kannst du in der Regel ein- bis zweimal im Jahr eine Basenfasten-Kur einplanen – etwa im Frühling und im Herbst. Kürzere „Basenwochen“ zwischendurch sind ebenfalls möglich. Bei bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheiten sprich bitte vorher mit deinem Arzt oder deiner Ärztin.

Nimmt man beim Basenfasten automatisch ab?

Viele Menschen verlieren während der Kur etwas Gewicht, weil sie insgesamt weniger Kalorien und kaum stark verarbeitete Lebensmittel zu sich nehmen. Basenfasten sollte jedoch nicht als reine Diät verstanden werden, sondern als bewusste Auszeit mit Fokus auf gesunde Ernährung und Wohlbefinden.

Darf ich während des Basenfastens Kaffee trinken?

Klassisches Basenfasten verzichtet auf Kaffee, Schwarz- und Grüntee sowie auf energiereiche Softdrinks. Wenn dir der völlige Verzicht schwerfällt, kannst du den Konsum bereits vor der Kur Schritt für Schritt reduzieren – so sind Kopfschmerzen und Müdigkeit meist weniger stark.

Kann ich arbeiten gehen, während ich basenfaste?

Ja, viele Menschen kombinieren Basenfasten mit ihrem Arbeitsalltag. Es hilft, die Kur in eine etwas ruhigere Phase zu legen und ausreichend Pausen, Bewegung und Schlaf einzuplanen. Wenn dein Job körperlich sehr anstrengend ist, solltest du die Kur eventuell in den Urlaub verlegen.

Was ist der Unterschied zwischen Basenfasten und Heilfasten nach Buchinger?

Beim Heilfasten nach Buchinger nimmst du hauptsächlich Flüssigkeiten wie Brühen, Säfte und Tee zu dir und reduzierst die Kalorienmenge deutlich. Beim Basenfasten isst du dagegen weiterhin feste Kost – vor allem Gemüse, Obst und Kartoffeln – und verzichst nur auf säurebildende Produkte. Basenfasten wird deshalb als sanftere Variante erlebt.

Kann ich Basenfasten machen, wenn ich Medikamente nehme?

Wenn du regelmäßig Medikamente einnimmst oder chronische Erkrankungen hast, solltest du Basenfasten nur nach Rücksprache mit deinem Arzt bzw. deiner Ärztin durchführen. In manchen Fällen sind Anpassungen nötig – etwa bei Medikamenten, die zum Essen eingenommen werden müssen oder den Flüssigkeitshaushalt beeinflussen.

Wenn du Basenfasten mit Wandern, Natur und einer Auszeit vom Alltag verbinden möchtest, bist du im Gästehaus Juhl willkommen. Informiere dich über unsere Fastenwanderangebote oder schreibe uns eine Nachricht – wir unterstützen dich gern bei der Planung deiner persönlichen Fasten-Auszeit.