

Sanfte Vorbereitung auf die Basenwoche

Was ist eine Basenwoche?

Eine Basenwoche ist eine bewusste Auszeit für deinen Körper. Durch basenüberschüssige, leichte Ernährung bekommt dein Organismus die Möglichkeit, sich zu entlasten, zu regulieren und wieder mehr in Balance zu kommen. Es geht nicht um Verzicht oder strenge Regeln, sondern um Unterstützung, Achtsamkeit und ein neues Körpergefühl.

Warum eine sanfte Vorbereitung sinnvoll ist

Eine kleine Vorbereitung hilft deinem Körper, sich langsam umzustellen. Wenn Verdauung, Stoffwechsel und Gewohnheiten nicht abrupt verändert werden, fällt der Einstieg in die Basenwoche oft leichter und angenehmer. Schon kleine Schritte im Vorfeld können bewirken, dass du dich während der Woche stabiler, klarer und wohler fühlst.

Wichtig: Es geht nicht um Perfektion

Du musst nichts „richtig machen“. Jeder Körper ist anders – und jede Vorbereitung darf so aussehen, wie sie für dich machbar ist. Diese Hinweise sind Einladungen, keine Vorgaben. Höre auf dein Gefühl und gehe in deinem Tempo. Die Basenwoche darf leicht sein – und du wirst dabei begleitet.

Kleine Vorbereitungseinkaufsliste & Tipps

Basische Basics (Auswahl)

Gemüse: Zucchini, Gurke, Karotten, Brokkoli, Fenchel, Sellerie, Blattgrün

Obst: Äpfel, Birnen, Beeren, Zitrone

Getränke: Kräutertees, stilles Wasser

Extras: frische Kräuter, Ingwer

Hinweis: Nicht alles ist Pflicht – bitte nur das, was dich anspricht.

Sanfte Vorbereitung im Alltag

- 1–2 basische Mahlzeiten pro Woche einbauen
- abends leichter essen
- mehr trinken (Wasser & Kräutertee)
- bewusst essen und gut kauen

Alles darf, nichts muss.



Basisches Buchweizenbrot (zum Ausprobieren)

Zutaten

- 500 g Buchweizen (ganze Körner)
- Wasser
- 1½ TL Salz
- etwas Brotgewürz
- optional: Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne

Zubereitung

Den Buchweizen mit ausreichend Wasser (mindestens doppelte Menge) mindestens 8 Stunden einweichen, am besten über Nacht. Am nächsten Tag den Buchweizen in einem Sieb gut abspülen und abtropfen lassen. Die Buchweizenkörner zusammen mit Salz, Brotgewürz und 1 Tasse Wasser im Mixer auf niedriger Stufe zu einem glatten Teig pürieren. Falls nötig, etwas Wasser ergänzen – der Teig soll cremig, aber nicht flüssig sein. Optional die Kerne unterheben. Den Teig in eine Schüssel geben und 24 Stunden an einem warmen Ort fermentieren lassen, bis sich kleine Bläschen bilden. Danach den Teig ohne Umrühren in eine Kastenform (ca. 25 × 10 cm) füllen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Brot bei 180 °C ca. 50 Minuten backen. Anschließend aus der Form nehmen und weitere 10 Minuten bei 200 °C direkt auf dem Rost knusprig backen