

Basenkur/s - Wieso? Was bringt das? Ist das fein?

Über die basische Ernährung habe ich schon viel gehört oder gelesen. Aber was heisst das genau? Kann ICH das auch umsetzen oder ist die Ernährung bzw. das Zubereiten im Alltag überhaupt möglich?

Ich habe es «gewagt». Verlieren kann ich nichts, aber für Veränderungen muss ich aktiv werden - egal, was für Veränderungen/Reaktionen eintreffen. Der Frühling ist für mich der ideale Zeitpunkt, um eine aktive Körper-Reinigung durchzuführen – im Haushalt gönnen wir uns ja auch einen Frühjahrsputz. Wieso dann nicht auch bei unserem Körper, der so viel leistet den ganzen Tag/Jahr?

So haben wir (eine Gruppe Frauen) uns bei Anita zu einem Einführungsabend getroffen, an dem Infomaterial verteilt und erste Fragen zu den Themen Basische Ernährung, Sport etc. besprochen wird. Das heisst, wir essen während 4 Wochen entweder zu 100% basische Produkte oder zu 80% basisch und zu 20% säureüberschüssige Produkte. Doch es gibt auch einige Produkte, die komplett gemieden werden während dieser Zeit.

Und....? Nein wir sind nicht zu reinen «Körnlipickern» oder «Vegis» mutiert. Aber sich bewusster mit den verschiedenen Lebensmitteln auseinander zu setzen ist spannend und bereichernd. Ich habe verschiedene mir nicht bekannte Produkte ausprobiert und dabei einige feine Köstlichkeiten entdeckt. Mein Horizont hat sich etwas erweitert. Steigerung ist noch möglich 😊.

Dreimal die Woche treiben wir Sport. Einfacher geht's zusammen und wer möchte trifft sich zum gemeinsamen Walk mit den Smovey-Ringen, hinaus in die Natur. Das ist übrigens nicht einfach nur etwas Spazieren, sondern echter Sport. Da macht sich manch vergessener Muskel wieder einmal bemerkbar.

In der anschliessenden Gesprächsrunde können dann Fragen gestellt werden wie: Was gibt es für Alternativen bei süssen Gelüsten, Kaffee-Lust oder was esse ich Zwischendurch? Auch über körperliche Veränderungen/Erfahrungen tauscht man sich aus. Bei Sorgen oder Fragen steht einem Anita steht's mit Rat und Tat zur Seite.

Anschliessend an den Sport wird jeweils ein Basenbad zu Hause gemacht. Da hat jede seine eigenen Erfahrungen damit gemacht und es gibt doch einige, die sich zu richtigen Badenixen geoutet haben.

Gleichzeitig wurde ein Gruppen-Chat eröffnet, in dem so einige Tipps oder Anregungen verteilt werden oder auch Aufmunterungen, wenn der Körper mal etwas anders reagiert, als der Kopf das eigentlich «geplant» hat.

Der Gruppenzusammenhalt ist super - es stimmt einfach! Obwohl sich die meisten untereinander kaum kannten, können wir uns gegenseitig unterstützen und haben viele lustige und bereichernde Momente.

Mein Fazit der bisherigen Kur: Ein guter Entscheid, dies auszuprobieren. Mein Körper und Kopf hat reagiert – nicht immer so, wie ich es mir vorgestellt habe, aber es hat sich einiges getan.

Es geht einfacher als erwartet, die Ernährung basischer zu gestalten. Wie konsequent/stur dies nach der Kur umgesetzt wird, bleibt jedem selber überlassen. Ich bin jedoch der Meinung, dass jede Veränderung schon ein Erfolg ist.

Der nächste Frühling kommt bestimmt und ich bin wenn möglich wieder mit dabei.