

# Waldbronner Unternehmerseite



## Gemeinsam durch die Fastenzeit

Beim Basenfasten im Bioladen bleibt keiner hungrig



Der Aschermittwoch markiert den Beginn der Fastenzeit und viele Menschen nutzen die 40 Tage bis Ostern, um auf ihre Art zu fasten. Ihr Antrieb ist dabei nicht immer

religiös. Häufig geht es um Verzicht und eine Neuausrichtung des eigenen Lebens. Wenn nebenbei Freundschaften entstehen, macht Basenfasten doppelt glücklich.

Waldbronner Selbständige e.V.  
Eichhörchenweg 1  
76337 Waldbronn  
Redaktion Tanja Feller  
[redaktion.feller@gmx.de](mailto:redaktion.feller@gmx.de)

Evelyn und Hans-Peter Kaboth machen bereits das vierte Jahr in Folge eine Basenfastenkur, die man im **Unser Bioladen** Waldbronn vor Ostern für eine oder zwei Wochen als „Rundum-Sorglos-Paket“ buchen kann. Hans-Peter schätzt an der Kur vor allem, „dass man auch etwas essen darf“. „Sonst hätte ich ihn nie dazu gekriegt mitzumachen“, so seine Frau, die zum Entschlacken hier ist und den Nebeneffekt einer leichten Gewichtsabnahme schätzt. Peggy Dahlmeyer findet es gut, dass sich das Fasten so gut mit ihrer Berufstätigkeit vereinbaren lässt. „Ich muss weder kochen noch einkaufen“. Ihre Familie versorgt sich so lange selbst. Sonst wäre sie „zu vielen Gefah-



*Peggy Dahlmeyer (l.): „Über die Jahre hat sich eine nette Gemeinschaft gebildet und man muss nicht selbst kochen.“*

Auch in der **Apotheke am Marktplatz** sind Basenkuren oft ein Thema in der Beratung. In der Naturheilkunde sieht man die Übersäuerung als Einflussfaktor für Osteoporose, Diabetes, Schmerzen und andere chronische Erkrankungen. „Als Kur oder Start einer Ernährungsumstellung kann mit basischen Mineralstoffpräparaten ein Ungleichgewicht ausgeglichen werden“, erklärt Apothekerin **Marion Golinsky**, die Kunden bei der Auswahl berät.



*Hedwig Klein: „Mit unserem vegetarischen Mittagstisch bieten wir Kunden eine gesunde Ernährung bei wenig Selbstaufwand.“*

ren ausgesetzt“. **Hedwig Klein**, die den Bioladen führt, freut sich, dass ihr Angebot nach der Methode Wacker gut ankommt: „Beim Basenfasten geht es darum, den Körper vom alltäglichen Nahrungsüberangebot zu entlasten. Geschmacksnerven werden sensibilisiert und die Gesundheit stabilisiert.“ Dabei sollen nur basenbildende Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Salate, Keimlinge und Kräuter gegessen werden. Schwarztee, Kaffee, Süßigkeiten, Alkohol, Zigaretten, Getreide sowie alle tierischen Produkte sind tabu. Zudem soll man viel Wasser oder Basentee trinken, „um die Stoffwechselgifte aus dem Körper zu spülen“, so erklärt **Hewig Klein** die Grundprinzipien.



*Basen-Frühstück im Bioladen: Obstsalat, Buchweizenflocken, dazu Wurzelkraft, Mandelmus und Basentee.*

Waldbronner Selbständige e. V. – Eine starke Gemeinschaft für Waldbronn

Wir machen Waldbronn attraktiv, machen Sie mit!

Für mehr Informationen, besuchen Sie uns im Internet: [www.ws-ev.de](http://www.ws-ev.de)