



Basenfasten bei den Sportfreunden Rodgau

Basenfasten hat bei den Sportfreunden Rodgau eine lange Tradition. Neben Neueinsteigern nehmen auch immer wieder viele „Wiederholungstäter“ teil.

Wir haben **Coach und Organisator Anja Eser** und eine Teilnehmerin dazu befragt.

Sportfreunde Rodgau:

Anja, was bringt Basenfasten generell?

Gibt es eine bestimmte Zielgruppe oder kann jeder vom Basenfasten profitieren?



Anja Eser:

Basenfasten ist eine **Stoffwechselkur zur Entgiftung und Entsäuerung des Körpers**, bei der man in einer begrenzten Zeit (mind. 7 Tage) auf säurebildende Lebensmittel verzichtet. Durch die unterstützende **Darmreinigung** werden eingelagerte Säuren und andere schädliche Stoffwechselprodukte ausgeschwemmt. Der Organismus wird entlastet und kann sich erholen. **Jeder** kann vom Basenfasten profitieren, denn in der westlichen Wohlstandsgesellschaft ernähren wir uns alle überwiegend „sauer“ und können mit dem Fasten dem Körper eine Auszeit geben. **Auch gesunde und fitte Menschen** fühlen sich nach 4 Tagen Basenfasten wie neu geboren. Ernährungsbedingten Problemen oder Schmerzen (z.B. Arthrose) wird entgegen gewirkt.

Sportfreunde Rodgau:

Was ist das besondere an den Angeboten der Sportfreunde?

Anja Eser:

Grundsätzlich gibt es sehr wenige Angebote für **Basenfasten in der Gruppe**, wenn man danach gezielt sucht. Viele führen diese Entgiftung alleine durch, begleitet durch ein Buch oder auch einen Blog im Internet. Die Sportfreunde bieten das Basenfasten in der Gruppe an. Maximal 12-14 Teilnehmer*innen treffen sich 4 mal in der Woche zum Austausch, aber auch für **Bewegungs- und Entspannungsangebote**.

Immer wird auch gemeinsam gegessen und getrunken, dabei werden die Grundlagen des Fastens vertieft, aber auch Rezepte und Zubereitungsarten besprochen. Die Teilnehmenden werden an Bewegung herangeführt, lernen aber auch das achtsame Umgehen mit sich selbst, wenn der Körper **Erholung** braucht. Die **Motivation in der Gruppe** ist nicht zu vergleichen mit einem Basenfasten alleine zu Hause.

Sportfreunde Rodgau:

Wann ist der Kurs vor Ort, wann der Kurs im Hotel besonders empfehlenswert?

Anja Eser:

Den Hotelkurs empfehle ich dann, wenn das Umfeld und die Lebensumstände im Alltag das Basenfasten erschweren würden. Man entgiftet einfacher, wenn man die nötige Ruhe für sich auch nehmen kann. Wenn Familie und Beruf zu sehr fordern, dann kann man aber auch zu Hause Urlaub nehmen bzw. Termine schieben, so dass eine Basenfasten-Kur auch zu Hause realisierbar ist. Wichtig ist, dass man auch genug Zeit für sich in dieser Woche hat.

Sportfreunde Rodgau:

Sylvia, wieso hast Du Dich beim Basenfasten angemeldet?
Was war deine Motivation und welche Erwartungen hattest Du?



Sylvia Reuter-Grimm

Ich wollte in einer **Gemeinschaft** einen Start zum Abnehmen mit gesunder ausgewogener Ernährung und **kompetenter Betreuung** versuchen. Mein Ziel war es nicht zu hungern, keine Kalorien zu zählen und abwechslungsreich und gesund zu essen. Meine Motivation war auch meinen **Stoffwechsel** wieder in Form zu bringen, nebenbei das **Hautbild** zu verbessern und entschlacken und wieder motivierter **Sport** zu treiben. Meine Erwartungen an das Basenfasten-Angebot wurden alle erfüllt.

Sportfreunde Rodgau:

Die Sportfreunde bieten Basenfasten in 2 Versionen an: als „ambulantes“ Angebot im Rodgau oder als einwöchige Reise in ein darauf spezialisiertes Hotel.
Welches Angebot hast Du genutzt? Wie war Deine Erfahrung?

Sylvia Reuter-Grimm

Ich habe beide Angebote ausprobiert. Die **ambulante Woche** ist der perfekte Einstieg ins Basenfasten. Die Organisation und Termine passen gut für Berufstätige
Die Basenfastenwoche **im Hotel ist ein Genuss**: gutes Essen, viele Sportmöglichkeiten, nette Gemeinschaft, Massagen im Hotel, Fussbäder und Leberwickel im Zimmer, außerdem Zeit zum Ausruhen und Entspannen, insgesamt Erholung und Spaß und eine immer ansprechbare Betreuung durch Coach Anja. Alles perfekt organisiert und zu einem guten Preis.

Sportfreunde Rodgau:

Was war für Dich besonders wertvoll?

Sylvia Reuter-Grimm

Es gab Checklisten für den Ablauf, gute Tipps und Infos, auf die Verlass war. Alles wurde organisiert.

Sportfreunde Rodgau:

Nutzt du die Bewegungsangebote der Sportfreunde während / nach dem Basenfasten stärker?
Bewegst Du Dich nun generell mehr?

Sylvia Reuter-Grimm

Nach einer Woche Basenfasten sind die **Energiespeicher** wieder gefüllt. Mann/Frau fühlt sich entspannt und leicht, motiviert und **voller Tatendrang**. Laufeinheiten und Pilates, Wandern und Yoga, Aqua-Gymnastik und Walking haben in der Fastenwoche in der Gemeinschaft viel Spaß gemacht. Das Bewusstsein für mehr Bewegung wird dadurch geweckt und wirkt auch danach fort. Ich fahre jetzt weniger Auto und dafür mehr Fahrrad.

Sportfreunde Rodgau:

Würdest Du das Angebot weiterempfehlen? Würdest Du selbst noch einmal teilnehmen wollen?

Sylvia Reuter-Grimm

Ich empfehle das Angebot der Sportfreunde zum Basenfasten uneingeschränkt weiter. Die **Kombination von Sport, guten Tipps und leckeren Rezepten**, der Erfahrungsaustausch und die kompetente Betreuung durch den Coach Anja in einer herzlichen und lustigen Gemeinschaft macht Spaß, ist gesund und lässt nebenbei noch die Pfunde purzeln. Ich bin sicher wieder dabei.