



**Herzlich Willkommen  
zu Ihrer BasenKur  
im Waldhotel**

Lieber Basen Kurgast, Sie haben sich für eine BasenKur in unserem Haus angemeldet. Wir freuen uns sehr, Sie bei dieser Kur zu begleiten.

Basische Ernährung verhindert naturgemäss eine Übersäuerung (die bekanntlich für viele chronische Leiden verantwortlich gemacht werden kann) und hilft bei einer bestehenden Übersäuerung, diese abzubauen. Unser Bewegungs- und Entspannungsangebot sowie die basischen Wellness-Anwendungen unterstützen Ihren Körper beim Entschlacken und Abbau von Giftstoffen.

**Wie sieht das im Einzelnen für Sie aus?**

**Frühstück:** Basenbrei „Morgenstund“ wird mit heißem Wasser oder Mandel-Sojamilch angerührt. Verfeinern können Sie mit frischem Obst und /oder Nüssen. Dazu Kräutertee oder den 7x7 Tee von Jentschura, gerne auch ein Gläschen frischen Smoothie.

**Zwischendurch:** Wir empfehlen, auf Zwischenmahlzeiten zu verzichten. Besonders dann, wenn Sie ein paar Pfunde loswerden wollen. Für den Stoffwechsel ist es günstiger, wenn sie zwischen den Mahlzeiten 4-5 Stunden Pause einlegen. Im Notfall können Sie jedoch helfen, mit Gelüsten fertig zu werden. Bevor Sie jedoch zu einem basischen Snack greifen, halten Sie kurz inne: Trinken Sie erst etwas, z.B. einen Schluck Wasser oder etwas Kräutertee. Meist ist der Magen damit erst einmal beruhigt und Sie können noch ein bis zwei Stunden warten, bis Sie wieder etwas essen.

**Mittagessen:** Ein 3-Gänge Basenmenü - nach der 80/20 Regel

Dazu reichen wir Quellwasser & Tee

**Abendessen:** Ein 2-Gänge Basenmenü - nach der 80/20 Regel

Dazu reichen wir Quellwasser & Tee.

**Tipp:** Essen Sie nach 19:00 Uhr nichts mehr, damit Ihre Verdauung nicht unnötig belastet wird.

**Trinken:** Trinken Sie ausreichend, am besten 2-3 l pro Tag.

**Rhythmus:** Achten Sie darauf, Ihre Mahlzeiten jeden Tag zur selben Zeit einzunehmen.

## Anwendungen & Bewegung

In Ihrer BasenKur ist eine wohlbestimmte Auswahl an Anwendungen enthalten:



Jeden Morgen basisches Fußbad



basische Wellnessanwendungen: Basenbad in der Whirlpoolbadewanne, Kräuterstempelmassage, Salz-Öl-Massage, Detox Gesichtsbehandlung, Salz zum Selbstauftragen im Dampfbad, Waldbaden



Tip: gehen Sie nach jeder Anwendung in das Dampfbad oder die Textilsauna 😊



kleine Wanderungen in unserer wunderschönen Natur



tägliche Spaziergänge



Ruhen und genügend Schlaf

Da wir die BasenKur in der Regel nicht an fixen Terminen anbieten, kann es durchaus sein, dass während Ihres Aufenthalts keine „Gleichgesinnten“ im Haus sind. Seien Sie versichert, dass wir mit unseren Mitarbeitern Ihre ständigen Begleiter sind und immer ein offenes Ohr für Ihre Fragen & Wünsche haben.

## Vorbereitung

Damit Ihre BasenKur von Anfang an für Sie zu einem Wohlfühl-Erlebnis wird, empfehlen wir Ihnen, drei Tage vor Beginn Ihrer BasenKur folgendes zu beachten:



Keinen Kaffee, Schwarztee, grünen Tee trinken



Keine anderen koffeinhaltigen Lebensmittel wie Cola verzehren



Keinen Alkohol trinken



Möglichst nicht rauchen

Darüber hinaus empfehlen wir Ihnen: erhöhen Sie den Verzehr von frischem Obst und Gemüse sowie gedünstetes Gemüse. Auf diese Weise fällt Ihnen die Umstellung einfacher und die Sättigung während Ihrer BasenKur setzt schneller ein.

Dies sind lediglich Empfehlungen, um Ihre BasenKur so angenehm wie möglich zu gestalten und zu verhindern, dass Sie in den ersten Tagen Ihrer BasenKur an „Entzugerscheinungen“ leiden. Wenn es Ihnen nicht möglich ist, sich drei Tage vor Beginn der BasenKur entsprechend vorzubereiten, ist es selbstverständlich auch möglich, ohne Vorbereitungen anzureisen.

Haben Sie noch Fragen zur Vorbereitung oder zum Ablauf Ihrer BasenKur in unserem Haus, so stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen eine gute Anreise und freuen uns, Sie bei Ihrer individuellen BasenKur zu begleiten.      Sonnige Grüße      Ihr Waldhotel-Team