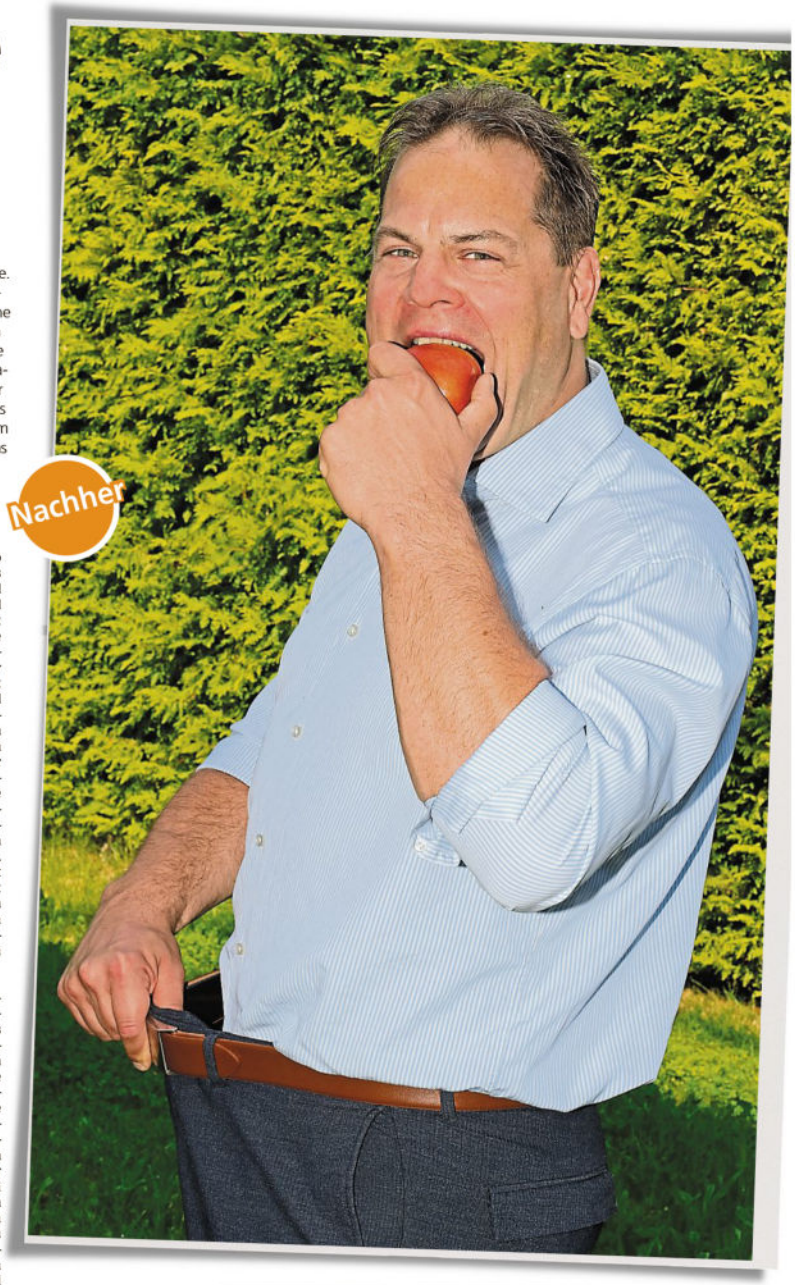
Acht Kilo runter fürs Hochzeitsfoto: Ein Herzenswunsch, ein *Landgut und ein erfolgreicher* Diätplan

Der Weg ins neue Leben: Ein Mann kriegt die Kurve

Es war ein Hilferuf der besonderen Art, der uns 2018 kurz vor Weihnachten erreichte. Dirk Weiss (49), kaufmännischer Angestellter aus Forstinning, wollte für sein Hochzeitsfoto ein UHU werden, also ein Mann, der unter hundert Kilo wiegt. Das versuche er seit Jahren, schrieb er uns. Aber trotz Sport, Alkohol-Verzicht und einigermaßen vernünftiger Ernährung: acht Stunden Büro-Alltag hätten bisher sämtliche Versuche scheitern lassen. Ernährungswissenschaftlerin Sabine Wacker, Erfinderin der Basenfasten-Methode, nahm die Herausforderung an und schickte Dirk Weiss in eines ihrer 39 Vertragshotels, das Gut Edermann in Teisendorf im Berchtesgadener Land. Weiss traf dort mit 107 Kilo ein, mit 99 ist er zwei Wochen später ausgecheckt. Das war im März. Bis heute hat er sein Gewicht gehalten. Im Interview erzählt er uns, wie er das geschafft hat. Ach ja, im Juli will er seine langjährige Freundin Doreen nun endlich heiraten – als stolzer UHU.



Das Bier lässt er heute gerne stehen: Unser Basenfasten-Testkandidat Dirk Weiss.

FOTOS: PRIVAT, MARKUS GÖTZFRIED, GUT EDERMANN

Herr Weiss, erst mal ganz faktisch: Mit wie vielen Kilo sind Sie im Landhotel Edermann angekommen, mit wie vielen wieder heimgefahren? Mein Einstiegsgewicht lag bei 107 Kilo, 99 wog ich, als ich nach zwei Wochen wieder heimgefahren bin.

Was bewirkt, dass man seine Pfunde beim Basenfasten verliert? Was sind Ihrer Meinung nach die wesentlichen Impulse für den Erfolg? Das sind mehrere Dinge: Zum einen das viele Trinken. Schon vor dem Frühstück trinkt man einen Dreiviertel-Liter Zitronenwasser, der einem vor die Zimmertür gestellt wird, dann zum Frühstück ein großes Glas Ingwerwasser. Die Essensportionen sind ausreichend, aber die ersten drei Tage hatte ich starke Gelüste auf Fleisch und Süßes. Ich bin jeden Tag in die Sauna und spazieren gegangen. Dies und der feste Wille, nicht zu „schummeln", führte zur Gewichtsreduktion.

Basenfasten hat ja nicht nur mit der Ernährung zu tun. Wie verbringt man so seine Tage, während man nach der Wacker-Methode basenfastet? Gibt es einen festen Plan? Der Tag geht gegen 8.15 Uhr meist mit Kneippgüssen los. Mittagessen gibt es um 13 Uhr. Meist bin ich vormittags spazieren gegangen. Nachmittags waren Anwendungen, ayurvedische Massagen und ein leichtes Sport- oder Bewegungsprogramm eingeplant. Danach ging ich oft in eine der Saunen, die sich im Gut Edermann in einem wunderschön gestalteten SPA-Bereich mit grandiosem Bergblick befinden.

Es gab 14 Teilnehmer in Ihrer Gruppe. Wer waren diese Menschen, die mit Ihnen zusammen das Fastenprogramm absolvierten? Ich war der Jüngste in der Gruppe, die anderen waren zum Teil deutlich über 70 Jahre alt, eine Dame 87. Es gab zwei Ehepaare, die anderen waren meist Senioren/-innen mit einem gewissen Faible für das Thema Ernährung und zum Teil ziemlich erfahren im Fasten. Einschließlich mir waren es drei Männer. Ich würde nicht empfehlen, als Paar zu fasten, da es auch um innere Willensstärke geht und Selbstreflexion. Da ist man stark mit sich selbst beschäftigt.

Wie wohnt man im Gut Edermann? Was ist anders als in anderen Hotels? Gibt es Kriterien, die das Haus speziell als Gesundheitshotel auszeichnen oder als Ort für eine Auszeit? Ich kann das Gut Edermann uneingeschränkt empfehlen zum Fasten oder für den kleinen Wellnessurlaub zwischendurch. Das Personal ist samt und sonders ausnehmend freundlich und sehr gut ausgebildet. Die Küche ist außerordentlich lecker, die Köche sind sehr bemüht, die Basenkost abwechslungsreich und wohlschmeckend zu gestalten. Übrigens auch optisch, es war jeden Tag auch ein Genuss für die Augen, was da kredenzt wurde. Ich denke auch, dass das Bewusstsein für gesunde Ernährung und Basenfasten massiv zunehmen wird. Und das Gut Edermann hat sich diesem Trend komplett verschrieben und bietet ein clever austariertes Programm mit allem an, was eine solche Basenwoche angenehm macht.

Wie verläuft das Basenfasten? Gibt es ein Vorgespräch zur Einführung? Es gab zwei ausgebildete Basenfasten-Assistenten, mit denen ich zu Beginn, in der Mitte und am Ende ein ausführliches Gespräch über meine Wünsche, Ziele, mein bisheriges und zukünftiges Essverhalten hatte. Man lief sich fast jeden Tag im Hotel über den Weg und konnte sich bei Bedarf austauschen. Daneben hatte ich ja das Glück, beim Basenfastenvortrag von Frau Wacker und der Basenfasten-Kochschule dabei sein zu dürfen. Da ging es noch mal richtig in die Details.

Was gab es beispielsweise zu essen, wie oft am Tag wurde gegessen und wie viel? Es gab jeden Tag drei Mahlzeiten, um 9, 13 und 18 Uhr. Man sollte sich jeweils etwa eine Stunde dafür Zeit nehmen, was mir am Anfang schlecht, zum Ende hin wunderbar gelang. Morgens gab es meist sehr feinsinnig dekorierte Obstteller, zum Beispiel mit Chiasamenpudding – extrem lecker! Das Obst wechselte jeden Tag. Vorher gab es immer einen frischen Smoothie. Mittags und abends gab es verschiedene Gemüsegerichte oder Suppen, immer in zwei Gängen. Ich erinnere mich an gebratene Avocadoscheiben, an Pastinakensuppe, an Süßkartoffel-Burger, Spinatcremesuppe und an Rote-Bete-Salat – immer köstlich zubereitet und von der Menge her absolut ausreichend.

Wohlfühl-Ambiente: Das Gut Edermann macht es seinen Urlaubern leicht, sich auf eine gesunde Lebensweise umzustellen.

Hatten Sie Durchhänger, Phasen, in denen man ein Königreich für einen Schweinsbraten geben würde oder eine Tafel Schokolade? Die ersten drei Tage waren geprägt vom Heißhunger, keine Attacken, aber starke Gelüste.

Gibt es mentale Tricks, die einem da drüberhelfen? Was mir geholfen hat, war der Wille, unter 100 Kilo zu kommen – ich wollte nicht als Loser nach Hause kommen – das war die stärkste Motivation. Ich habe das Gewicht bis heute halten können. Was ich niemand empfehlen kann, während des Fastens durch die Stadt zu spazieren. Gefühlt jeder dritte Laden hat Krapfen in der Auslage – das geht dann schief.

Lernt man während des Basenfastens wesentliche Kriterien für das Leben danach, die man mit in den Alltag nimmt? Ich hab mehrere Dinge in den Alltag herübernehmen können. Dass es nach drei Tagen Schwächegefühl wieder deutlich nach oben geht – stimmungsmäßig. Ich habe mir auch eine Sensibilisierung für das Ernährungsthema Basen und Säuren bei den täglichen Mahlzeiten angeeignet. Ich kann sagen, das ich seither anders einkaufe und eine andere Ernährungszusammensetzung habe. Frau Wacker empfiehlt im Alltag eine 80/20-Regel einigermaßen konsequent umzusetzen – 80 Prozent basisch, also Obst und vor allem Gemüse, die restlichen 20 Prozent für säurehaltige Lebensmittel wie Wurst, Fleisch, Käse etc. zu verwenden. Ich bin dadurch schneller satt und mir reichen im Alltag jetzt kleinere Mengen Essen aus. Abgesehen von dem guten Gefühl, sich ausgewogen und gesünder als vorher zu ernähren.

Ob und wie haben Sie seitdem Ihr Leben daheim umgestellt? Werden Sie das Gewicht bis zur Hochzeit halten? Was tun Sie dafür? Aktuell bin ich bei 99 Kilo, also UHU, unter hundert. Ich war schon mal knapp drüber, habe aber den Ehrgeiz, immer wieder schnell runterzukommen. Ich koche mit meiner Freundin die Gerichte nach, jeder Gast erhält ja am Ende der Basenfastenwoche(n) alle Rezepte ausgedruckt. Morgens gibt es einen Obstteller, mittags zwei- bis dreimal die Woche einen großen Salatteller oder eine Suppe. Und das Beste: ich muss mich nicht zwingen, mir schmeckt es. Sogar das Zubereiten macht Spaß, ich entdecke gerade die geschmackliche Vielfalt der Speiseöle. Ich bin fest entschlossen, das Gewicht bis zu meiner Hochzeit im Juli zu halten.

Interview: Christine Hinkofer

Die Reise-Infos

DIE KUR Lebensmittel, die über einen hohen Anteil an basischen Mineralstoffen, vor allem Kalium, Magnesium und Calcium verfügen und nur einen geringen Eiweißanteil aufweisen, werden in der Regel im Körper basisch verstoffwechselt. Das sind in erster Linie pflanzliche Lebensmittel, die meisten Obst- und Gemüsesorten, Kartoffeln sowie Samen, viele Nüsse, Kräuter und Keimlinge.

DIE HOTELS Sabine Wacker hat inzwischen 39 Hotels in ganz Deutschland, in Österreich und Südtirol unter Vertrag, die die von ihr konzipierte Basenfasten-Kur mit einem speziellen Menüplan anbieten. Eines davon ist das Gut Edermann (Foto) in Teisendorf im Berchtesgadener Land, das gerade den Preis als bestes Basenfasten-Hotel bekommen hat. Die Basenfastenwoche (acht Tage) nach der Wackermethode kostet im Wellness und Spahotel Gut Edermann mit Betreuungsgesprächen, Menüplan, Sport- und Aktivprogramm und allen Anwendungen im Juni noch 999 Euro, danach 1099 Euro. Infos und Buchung unter Tel. 08666/92730, www.gut-edermann.de.

WEITERE INFOS Alles über das Basenfasten-Programm von Sabine Wakker, ihrer Rezepte, Bücher, die von ihr entwickelten Lebensmittel und die Hotels, in denen die Basenfasten- Kur angeboten wird, findet man auf ihrer Homepage unter www.basenfasten.de.

10 Goldene Regeln für das Basenfasten

Basenfasten-Gerichte: Mangoldröllchen ...

... Linsenküchlein ...

... und ein basisches Müsli-Apfelnest.

FOTOS: FOTOSTUDIO EISING

Ernährungswissenschaftlerin Sabine Wacker erklärt das Prinzip des Basenfastens:

1. FORMEL Mehr Qualität am Teller, weniger Speck an den Hüften

Es kommt jede Menge Obst, Salat und Gemüse auf den Tisch – alles was der Körper basisch verwerten kann. Basenfasten heißt essen, genießen, satt werden. Wichtig dabei: Obst und Gemüse sollte reif, saisonal und möglichst regional sein. Nur wenn es reif ist, enthält es die wertvollen Mineralien, die dem Körper die Basen zuführen.

2. LEBENSMITTEL Keimlinge für den Nährstoff und Eiweiß-Ersatz

Besonders nährstoffhaltig ist alles, was gekeimt ist: Gekeimte Samen von Sonnenblumen, Sesam und gekeimtes Getreide – beispielsweise Hafer, Buchweizen, Quinoa. Besonders nährstoffhaltig sind Keimlinge aus Hülsenfrüchten wie Kichererbsen. Sie sind auch nach der Basenfasten-Zeit ein hochwertiger Ersatz für tierisches Eiweiß. Müsli aus gekeimtem Getreide und andere Produkte sowie Rezepte gibt es auf www.basenfasten.de.

3. DAUER Eine Woche für den Einstieg reicht, zwei sind ideal

Basenfasten macht man immer nur für eine begrenzte Zeit, bei der für eine bis zwei Wochen alle Säurebildner ausgeschaltet werden, um den Organismus zu entlasten. Das langfristige Ziel ist basische Ernährung mit einer starken Betonung auf basischen Lebensmitteln. Beim Basenfasten gibt es täglich drei Mahlzeiten: Zum Frühstück ein basisches Müsli mit reifem Obst der Saison, zu Mittag knackige Salate mit frischen Kräutern, Keimlingen und Nüssen, bei großem Hunger danach eine Gemüsecremesuppe. Am Abend gibt es ein warmes Gericht mit Gemüse der Saison, beispielsweise Mangoldrouladen. Man sollte die Mahlzeiten regelmäßig zu festgelegten Zeit einnehmen. Das hilft dem Organismus und vor allem der Verdauung in Balance zu bleiben.

4. SÜNDEN Verpönt ist, was Säuren bildet wie Fleisch, Käse, Süßes

Auf den Teller kommt nur, was der Körper basisch verstoffwechseln kann. Das schafft die optimale Entlastung. Brandgefährlich sind Schoko und Co.

5. TRINKEN Bis zu drei Liter stilles Wasser und Kräutertees täglich

Gewöhnen Sie sich große Trinkmengen an! Morgens und mittags einen Liter, am Abend wenigstens einen halben Liter. Das durchspült die Nieren. Morgens kurbelt ein Tee aus frischer Ingwerwurzel Kreislauf und Verdauung an.

6. ZEITPLAN Für einen besseren Schlaf ist Rohkost am Abend tabu

Besser schläft, wer am Abend auf Rohkost verzichtet. Beim Basenfasten kommt es eben nicht nur auf das „was wir essen" an, sondern auch auf das „wie wir essen". Besonders wichtig: Kauen und nicht schlingen. Nur was gut gekaut wird, kann gut verdaut werden. So wird Rohkost besser verträglich.

Erst mal reden: Sabine Wacker erklärt Dirk Weiss die Basenfasten-Lebensmittel.

FOTO: SIGI JANTZ

7. BEWEGUNG Wofür das Herz schlägt, jeden Tag in kleinen Dosen

Auch beim Basenfasten ist Bewegung angesagt: Radfahren, Laufen, Schwimmen, Tanzen – wofür das Herz schlägt. Wichtig: jeden Tag etwas zu tun. Auch Yoga und Faszienübungen unterstützen Basenfasten, denn sie fördern die Gewebsdurchblutung.

8. HAUSPUTZ Die innere Reinigung als Dusche für den Darm

Wie bei einer klassischen Fastenkur gilt es auch bei Basenfasten, den Darm zu reinigen. Ihn mit Wasser einmal durchzuspülen ist so hilfreich wie die Dusche am Morgen.

9. SCHLAF Nachts arbeitet der Körper für den Stoffwechsel

Schlaf ist die beste Medizin, denn wir können kaum besser regenerieren als mit ausreichendem Schlaf. Dazu kommt, dass der Stoffwechsel nachts besonders aktiv ist und seine Um- und Abbauarbeiten besser leisten kann, wenn wir schlafen. Schlaf schafft somit nicht nur Erholung, sondern kurbelt auch den Stoffwechsel an. Wer Probleme mit dem Schlafen hat, sollte abends keinen aufregenden Tätigkeiten mehr nachkommen. Auch Meditation hilft, den Geist zu beruhigen und sich zu entspannen.

10. KÖRPERPFLEGE Auch Basenbäder mit Salzen entsäuern

Wohltuend und entsäuernd sind zwei bis drei Basenbäder während der Kur. Nur dann kommt es zu dem entsäuernden Effekt. Auch ein Körperpeeling danach entfernt nicht nur alte Hautschüppchen, sondern unterstützt durch seinen basischen pH-Wert auch die Entsäuerung. Ein- bis zweimal wöchentlich angewandt, auch nach der Basenfasten-Kur, regt es damit die Ausscheidungsfunktion der Haut an.

Sabine Wacker

Lignano Sabbiadoro, Grado und der Golf von Triest. Ein Urlaub im Zeichen des Sports

Die Küste von Friaul-Julisch Venetien ist das perfekte Reiseziel für Sportbegeisterte, die ihren Lieblingssport auch im Sommerurlaub ausüben möchten.
So können Sie Wind und Wellen beim **Windsurfen**, **Hydrofoilen**, **Segeln**, **Wakeboarden**, **Kitesurfen** oder **Parasailing** bezwingen. Der ganzen Küste entlang werden zahlreiche Wassersportkurse für Familien und Kinder angeboten! Und das ist bei Weitem noch nicht alles. So können Sie die magischen Lagunenlandschaften mit dem **Kajak** oder **SUP** erkunden und beim **Schnorcheln** an der Küste von Triest den Meeresboden entdecken.
Wenn Sie gerne Rad fahren, können Sie auch mit den breitreifigen **Sand-Bikes** den Strandspaß genießen oder auf dem **Radweg Adriabike** und dem **Alpe Adria Radweg** das Hinterland durchstreifen.

Erforschen Sie die Küste von Friaul-Julisch Venetien unter: **www.turismofvg.it/Meer**

FRIULI VENEZIA GIULIA
www.turismofvg.it