

Fastenzeit - ganz einfach, wenn man basisch bleibt So aktivierst Du die Selbstreinigungsprozesse im Körper. Ernährungswissenschaftlerin Philippa Hoyos spricht über den Trend „Entgiftung“.

Laut [Statistik](#) verzichten die ÖsterreicherInnen während der Fastenzeit, weil sie ihre Gesundheit verbessern, bewusster leben und abnehmen möchten. Hierbei wird am liebsten auf Alkohol, Zucker und Fleisch verzichtet. Den einfachsten Weg, um das alles unter einen Hut zu bringen ist eine Basenkur, denn hier nimmt man sich Zeit für sich, um dem eigenen Körper Gutes zu tun, verzichtet gleichzeitig auf Zucker, Fleisch, Alkohol sowieso und verliert dabei auch noch Gewicht.

„Verzicht nimmt nicht, Verzicht gibt.“ *(Martin Heidegger)*

Der Großteil der Bevölkerung lebt im Überfluss. Wir haben das Privileg immer einen vollen Kühlschrank zu haben und uns beinahe rund um die Uhr mit Snacks zu versorgen. Denken wir jedoch mal zurück an den **Urmenschen**: Dieser verbrachte einen Großteil seiner Zeit fastend. Er musste sich sein Essen jagen oder sammeln und aß oft einen oder mehrere Tage nichts. Unser Verdauungssystem hat sich seither kaum verändert. Unser Körper kann demzufolge besser im Mangel als im Überfluss leben. Im Zuge des Verzichts (auf bestimmte Lebensmittel) ernährt sich der Körper vom Zellmüll und startet somit einen Entgiftungsprozess.

Basenkur - voll im Trend

Es gibt viele Möglichkeiten, um zu Entgiften. Eine davon: die Basenkur. Überfluss geht oft mit Übersäuerung einher. Viel Stress und zu viele saure Lebensmittel (Zucker, zu viel Fleisch, Weizen, ...) machen müde und sind oft Ursprung von Gewichtszunahme und chronischen Krankheiten.

Bei der Basenkur verzichtet man auf einen Großteil der sauren Lebensmittel und erfreut sich an der bunten Welt der basischen Ernährung (Gemüse, Hülsenfrüchte, Kräuter, Pilze, Samen, ...). 3 basische Mahlzeiten mit jeweils 5 Stunden Esspausen und viel Trinken kurbeln den Entgiftungsprozess ordentlich an, versorgen Deinen Körper mit wertvollen Nährstoffen, feuern die Fettverbrennung an und stärken zudem Dein Immunsystem.

Detox mit Basenbox

Hol Dir Deine Kur zum Basenfasten nachhause. Die Basenbox bekocht und beliefert Dich täglich mit 3 basischen Bio-Gerichten. Wir empfehlen die Kur für mindestens 10 Tage zu machen. Während der Fastenzeit gibt es ein spezielles Angebot: Wer Lust hat sich über die gesamte Fastenzeit basisch verwöhnen zu lassen (Mo-FR 17.02. - 02.04.) bekommt 33 Basenboxtage um -185€ reduziert.

Über die Basenbox

Mit der Vision, eine basische Ernährung möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen und Menschen dafür zu begeistern, starteten Philippa, Leopold, Albrecht und Lukas mit Bio-Basenkuren inkl. Lieferung per Fahrrad-Kurier in Wien. 2019 wagten sie den Schritt in den Supermarkt. Heute findet man die basischen Bio-Produkte im Kühlregal bei SPAR in ganz Österreich.

Dem Fernsehauftritt im April 2019 bei „2 Minuten 2 Millionen“ folgten die Gründung eines Beirates, ein Investment und die Erweiterung des Basenbox-Teams. Das Interesse an basischer Ernährung wird spürbar größer: Über 60.000 Basenboxen wurden bereits an WienerInnen ausgeliefert und 8 gesunde Fertiggerichte für die Kühlregale bei SPAR in ganz Österreich entwickelt.

INFOBOX

Website: www.basenbox.at

Facebook: www.facebook.at/basenbox

Instagram: www.instagram.com/basenbox

PRESSEKONTAKT

Stefanie Palmetzhofer, MA

Brückengasse 4

1060 Wien

stefanie@basenbox.at