

Internationaler Tag der basischen Ernährung

Die Basenbox gründet mit ihren internationalen „Basenpartnern“ *basenfasten - die wacker-methode* und *M. Reich* den internationalen Tag der basischen Ernährung (02.März).

Am 2. März ist der internationale Tag der basischen Ernährung. Zusammen mit den Basenpartnern *basenfasten - die wacker-methode*[®], *bleibwacker* und *M. Reich*, hat die *Basenbox* diesen Tag ins Leben gerufen, um Aufmerksamkeit auf die positiven Auswirkungen dieser farbenfrohen Ernährungsform zu lenken.

Grundsätzlich geht es bei der basischen Ernährung darum, Lebensmittel zu sich zu nehmen, die unseren Körper mit Basen versorgen, damit er mühelos im Säure-Basen-Gleichgewicht bleiben kann. Gemüse, Obst, Kräuter, Samen, Nüsse und Keimlinge liefern jede Menge Basen, während Lebensmittel wie Fleisch, Milchprodukte, Zucker oder Getreide den Körper übersäuern und somit schwächen können.

Unsere Tipps für den intern. Tag der basischen Ernährung

Wir wollen dazu motivieren, den 2. März so basisch wie es nur geht zu gestalten und sich dabei mal grundsätzlich ehrlich mit seiner Ernährungsweise zu beschäftigen. Vielleicht entstehen dabei ja einige gute Vorsätze und der eine oder andere wird sogar umgesetzt. Prima! Und was bedeutet basische Ernährung für uns: **Gemüse** ist der beste Freund! Wer es schafft, verzichtet heute mal auf „Saures“: Auf alle tierischen Produkte, Getreide, Süßigkeiten, Alkohol und Kaffee.

Wem das zu viel des Guten ist, der kann heute einfach aus der Gemüsebeilage die Hauptmahlzeit machen. Zur Inspiration folgt unten ein einfaches **Rezept** www.basenbox.at/rezepte/basenbowl das basisch verstoffwechselt wird und somit den Körper entlastet.

Mal ganz abgesehen vom Essen: Auch Bewegungsmangel und Stress fordern das Säure-Basen-Gleichgewicht heraus. Unser Tipp: Ein **Spaziergang** am Abend an der frischen Luft und danach noch ein entspannendes **Basenbad** sind der perfekte Abschluss für diesen besonderen Tag.

Die „Basenpartner“ - Das sind die Initiatoren des intern. Tages der basischen Ernährung

Weil alle Basenpartner für die gemeinsame Vision eintreten, die Welt ein wenig basischer werden zu lassen, hat sich die Basenbox mit den führenden Unternehmen im

Bereich der Basen zusammengetan. Bei diesen Basenpartnern gibt es zur Feier des Tages spannende **Aktionen**:

basenfasten/bleibwacker: Als Pioniere im Bereich der basischen Ernährung und als Entwickler der Methode basenfasten bietet Familie Wacker auf Ihrer Plattform [basenfasten.de](https://www.basenfasten.de) alles zum Thema „Basenfasten“ und in ihrem Onlineshop [bleibwacker.com](https://www.bleibwacker.com) „basische Ernährung“ an.

M. Reich: Marcus Reich kam durch einen privaten Schicksalsschlag zur basischen Ernährung und widmete sich fortan auch beruflich der Verbreitung basischer Produkte. Neben Lebensmitteln gibt es im Onlineshop [m-reich.com](https://www.m-reich.com) auch Basenpulver, Basensalze u.v.m.

Basenbox: Das Team der Basenbox steht für bunt, bio, basische Ernährung in Österreich und bietet neben Basenkuren in Wien, die erste basische Bio-Produktlinie im Supermarkt an. Für alle, die mehr zum Thema erfahren wollen, gibt es hier ein 5 Tage „Do-eat-yourself“-Programm zum gratis Download: www.basenbox.at/5-tage-basenbox/

Weiterführende Links:

basenfasten – die wacker-methode: <https://www.basenfasten.de>

M.Reich: <https://www.m-reich.com>

Basenbox: <https://www.basenbox.at>

Rezept Basenbox-Basenbowl: www.basenbox.at/rezepte/basenbowl

Gratis Basenbox-E-Book „5-Tage-Basenkur“: www.basenbox.at/5-tage-basenbox/

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-Basenboxen 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

LinkedIn: www.linkedin.com/company/20111123

PRESSEKONTAKT

Stefanie Palmetzhofer, MA

Brückengasse 4

1060 Wien

0664 145 2014

stefanie@basenbox.at