

# Basica®

## Leitfaden zum Intervallfasten



**Jetzt loslegen mit  
basischen Rezepten**

[basica.com](https://www.basica.com)

# Zurück zu einem Leben voller Vitalität, Lebensqualität und Freude

---

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer sich mit dem Thema Fasten beschäftigt, sieht sich von einer Flut an Büchern, Zeitschriften und Artikeln überschwemmt.

Fasten, insbesondere Intervallfasten, ist ein Megatrend und Dauerthema in den Medien. Intervallfasten als besondere Form des Fastens ist für die meisten Menschen leichter umzusetzen als das klassische Fasten. Es lässt sich zudem einfacher in den Alltag integrieren.

Heute ist für viele eine langfristige Gewichtsabnahme die häufigste Motivation, um zu fasten.

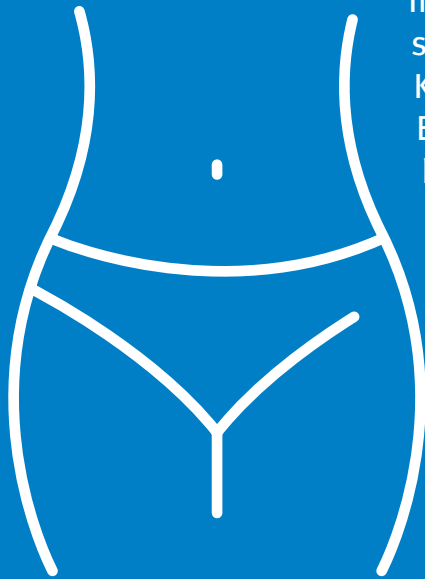
In dieser Broschüre finden Sie wertvolle Informationen und Tipps, wie Sie Intervallfasten in Ihren Alltag integrieren können, welche Rolle Basica® dabei spielt und wie es Ihnen helfen kann, Ihre Ziele zu erreichen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und einer gesunden Gewichtsabnahme.

Ihr Basica® Team



# Fasten – was bedeutet das für mich und meinen Körper?

---



Fasten bedeutet der völlige oder teilweise Verzicht auf Nahrung.

Im Rahmen einer Fastenkur setzen sich Fastende oft mit ihrem Körper, ihrer Gesundheit und ihrer Ernährung auseinander. Deshalb kann es ein guter Einstieg in eine gesunde Ernährung sein.

Fasten dient in erster Linie nicht der Gewichtsreduktion, kann aber ein guter Einstieg für die Gewichtsabnahme sein und bei nachfolgender Änderung des Lebensstils auch nachhaltig zur Gewichtsabnahme bzw. Gewichtskontrolle beitragen.

## Intervallfasten

---

Intervallfasten wird auch als intermittierendes Fasten bezeichnet und ist eine beliebte Methode zur Verbesserung der Gesundheit und zum Gewichtserhalt.

Es geht darum, Essenszeiten bewusst zu planen und Fastenperioden einzuhalten.

Diese Methode zielt darauf ab, den Körper zwischen den Mahlzeiten in einen Zustand zu versetzen, in dem er auf gespeicherte Energiequellen zurückgreift, was zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich bringen kann, wie zum Beispiel:

- unterstützt einen kontrollierten Gewichtsverlust
- stabilisiert den Stoffwechsel
- fördert die Zellerneuerung
- lässt sich gut in den Alltag integrieren, da auf Nahrung nicht vollständig verzichtet werden muss

## Beliebte Methoden des Intervallfastens

Es gibt verschiedene Methoden des Intervallfastens. Im Folgenden stellen wir Ihnen drei gängige Fasten-Methoden vor.

### ✓ 16:8-Methode

Hierbei fastet man 16 Stunden am Tag und hat ein Essens-Zeitfenster von acht Stunden. Zum Beispiel isst man nur zwischen 7 Uhr und 15 Uhr oder von 12 bis 20 Uhr, je nach Präferenz.

### ✓ 5:2-Methode

Hier wird an fünf Tagen in der Woche normal gegessen, während man an zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen lediglich ca. 500–600 Kalorien pro Tag zu sich nimmt.

### ✓ Eat-Stop-Eat-Methode

Hier wird ein- bis zweimal die Woche für 24 Stunden gefastet, zum Beispiel von einem Frühstück zum nächsten.

Es wird empfohlen, vor Beginn des Intervallfastens einen Arzt oder Ernährungsberater zu konsultieren, um sicherzustellen, dass diese Methode für die individuellen gesundheitlichen Bedürfnisse geeignet ist.



## Warum die Ernährung beim Intervallfasten wichtig ist: basische Lebensmittel

Beim Intervallfasten ist es entscheidend, auf eine basische Ernährung zu achten. Das bedeutet, vor allem Obst, Gemüse, Salate sowie Mineralwasser und ungesüßte Tees zu sich zu nehmen. Diese Lebensmittel helfen, den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten. Während des Fastens entstehen durch den Abbau von körpereigenem Fett Ketosäuren, die den Stoffwechsel belasten können. Durch die Aufnahme von basischen Nahrungsmitteln wird einer Übersäuerung entgegengewirkt, was langfristig gesundheitlichen Problemen vorbeugt.

## Studie<sup>1</sup> bestätigt: Einnahme von Basenpräparaten unterstützt den Fettabbau

In einer Studie von Hottenrott et al. nahmen 68 gesunde Probanden an einem zwölfwöchigen Trainingsprogramm teil, das bei allen Teilnehmern zu einer Gewichtsabnahme führte. Die Hälfte der Teilnehmer ergänzte das Training durch Intervallfasten (ein bis zwei Fastentage pro Woche), was die Gewichtsabnahme zusätzlich erhöhte. In beiden Gruppen, sowohl bei den Fastenden als auch bei den Nichtfastenden, führte die zusätzliche Einnahme eines Basenpräparates zur höchsten Gewichtsabnahme und größten Reduktion des Körperfetts.

<sup>1</sup> K. Hottenrott, T. Werner, L. Hottenrott, T. P. Meyer and J. Vormann (2020). „Exercise Training, Intermittent Fasting and Alkaline Supplementation as an Effective Strategy for Body Weight Loss: A 12-Week Placebo-Controlled Double-Blind Intervention with Overweight Subjects.“ *Life (Basel)* 10(5).

## Tipps und Tricks für erfolgreiches Intervallfasten

---

### 1 Starten Sie langsam

Beginnen Sie mit kürzeren Fastenzeiten und geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich anzupassen. Eine sanfte Einführung, wie die 12:12-Methode (zwölf Stunden fasten, zwölf Stunden essen), kann hilfreich sein.

### 2 Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung

Während der Essensphasen ist es wichtig, auf eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung zu achten. Füllen Sie Ihren Teller mit viel Gemüse, magerem Protein und gesunden Fetten. Vermeiden Sie stark verarbeitete Lebensmittel und Zucker, um Ihren Körper mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen.

### 3 Trinken Sie ausreichend

Hydratation ist wichtig. Trinken Sie viel Wasser, ungesüßten Tee. Ein bis zwei Tassen Kaffee sind auch erlaubt.

### 4 Hören Sie auf Ihren Körper

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und passen Sie Ihre Fastenroutine entsprechend an. Wenn Sie sich schwach oder unwohl fühlen, könnten Sie eine Pause einlegen oder die Fastenperioden verkürzen. Jeder Körper reagiert anders, daher ist es wichtig, auf sich selbst zu hören.

### 5 Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus

Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus vor, um sicherzustellen, dass Sie immer gesunde Optionen zur Hand haben. Dies hilft Ihnen, ungesunde Versuchungen zu vermeiden und Ihre Ernährung auf Kurs zu halten.

### 6 Bewegen Sie sich regelmäßig

Körperliche Aktivität ist eine ausgezeichnete Ergänzung zum Intervallfasten. Regelmäßige Bewegung unterstützt die Gewichtsabnahme, fördert die Gesundheit und kann helfen, den Stoffwechsel zu stabilisieren.

### 7 Stressmanagement und Achtsamkeit

Stress kann den Appetit erhöhen und zu ungesunden Essgewohnheiten führen. Praktizieren Sie Achtsamkeit und entspannende Techniken wie Yoga, Meditation oder tiefe Atemübungen, um stressbedingtes Essen zu vermeiden und Ihre Fastenerfahrung positiv zu gestalten.

## Leckere basische Rezepte für Ihre Intervallfasten-Woche

---

Entdecken Sie leckere Rezepte für Ihre Intervallfasten-Woche. Diese sorgfältig ausgewählten, überwiegend basischen Gerichte versorgen Ihren Körper mit wichtigen Nährstoffen und unterstützen den Säure-Basen-Haushalt.

Unabhängig davon, welche Methode Sie beim Intervallfasten verwenden, ob 16:8 oder eine andere Variante, finden Sie auf den folgenden Seiten köstliche Rezepte für Frühstück, Mittagessen, Abendessen oder Zwischenmahlzeiten, die Sie jeweils auf Ihr Zeitintervall abstimmen können.

Bitte beachten Sie, dass diese Rezepte und Kalorienangaben als Vorschläge dienen und Sie die Mahlzeiten nach Ihren persönlichen Vorlieben und Ernährungsbedürfnissen anpassen können.

### Wichtig:

Wer abnehmen möchte, sollte bei der Auswahl der Rezepte auf die Kalorienzufuhr achten. Als Faustregel gilt: Um ein Kilo Körperfett zu verlieren, müssten 7000 Kilokalorien eingespart werden!

Viel Erfolg und Genuss beim Intervallfasten!

## Wie Sie vorgehen können:

---

- 1 Planung im Voraus**

Wählen Sie Rezepte aus, die zu Ihrem Zeitplan und Ihren Vorlieben passen, und planen Sie Ihre Mahlzeiten für die Woche. So stellen Sie sicher, dass Sie alle benötigten Zutaten rechtzeitig besorgen können.
- 2 Essenszeiten festlegen**

Bestimmen Sie Ihre Essensfenster gemäß der gewählten Intervallfasten-Methode (z. B. 16:8 oder 5:2). Notieren Sie, wann Sie frühstücken, Mittag essen und Abend essen zubereiten möchten.
- 3 Vorbereitung und Vorratshaltung**

Bereiten Sie bestimmte Gerichte bereits im Voraus zu und portionieren Sie diese, um während der Woche Zeit zu sparen.
- 4 Flexibilität bewahren**

Wenn Ihr Alltag unvorhergesehene Änderungen mit sich bringt, passen Sie die Rezepte und Essenszeiten flexibel an. Die ausgewählten Gerichte sind so konzipiert, dass sie leicht abgewandelt oder angepasst werden können.
- 5 Zwischenmahlzeiten einplanen**

Planen Sie gesunde Zwischenmahlzeiten in Ihrem Essensfenster ein. Sie helfen, den Energiehaushalt stabil zu halten, und verhindern Heißhungerattacken.

# Frühstück

## Walnuss-Honig-Joghurt

**Zutaten:** 200 g griechischer Joghurt, 30 g Honig, 50 g Walnüsse

**Zubereitung:** Den griechischen Joghurt in eine Schüssel geben. Den Honig über den Joghurt gießen und beides gut verrühren, bis der Honig gleichmäßig eingearbeitet ist. Die Walnüsse grob hacken, wenn sie noch ganz sind. Dann die gehackten Walnüsse über den Joghurt-Honig-Mix geben und vorsichtig unterrühren.

**Kalorien:** ca. 300 kcal pro Portion

## Beeren-Traum

**Zutaten:** 100 g Haferflocken, 200 g Beeren, 50 g Nüsse

**Zubereitung:** Haferflocken vorbereiten: Haferflocken in eine Schüssel geben. Über die Haferflocken heißes Wasser gießen, bis sie gerade bedeckt sind. 5 Minuten quellen lassen, bis sie weich sind. Die Beeren und die grob gehackten Nüsse zu den Haferflocken hinzufügen. Alles gut durchrühren, bis sich die Zutaten gleichmäßig verteilt haben.

**Kalorien:** ca. 350 kcal pro Portion



## Grüner Kraft-Smoothie

**Zutaten:** 100 g Spinat, 100 g Banane, 200 ml Mandelmilch

**Zubereitung:** Spinat gründlich waschen und trocknen. Banane schälen und in Stücke schneiden. Spinat, Bananenstücke und Mandelmilch in den Mixer geben. Alles auf hoher Stufe pürieren, bis der Smoothie glatt und cremig ist. In ein Glas gießen und sofort genießen.

**Kalorien:** ca. 250 kcal pro Portion

## Mandel-Chia-Pudding mit Beeren

**Zutaten:** 3 EL Chiasamen (ca. 30 g), 200 ml ungesüßte Mandelmilch, 1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft (optional), 100 g gemischte Beeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren), 10 g gehackte Mandeln

**Zubereitung:** Die Chiasamen in eine Schale oder ein Glas geben und mit der Mandelmilch übergießen. Gut umrühren und etwa 5 Minuten quellen lassen. Nochmals umrühren, um Klümpchenbildung zu vermeiden. Den Chia-Pudding für mindestens 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Vor dem Servieren den Ahornsirup oder Agavendicksaft unterrühren, falls gewünscht. Die gemischten Beeren und die gehackten Mandeln auf den Pudding geben.

**Kalorien:** ca. 300 kcal pro Portion



## Zwischenmahlzeiten / Snacks

### Kräuter-Quark mit Gemüsesticks

**Zutaten:** 100 g Magerquark, 1 EL frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie), 1/2 Gurke, 1 Karotte, 1 EL Zitronensaft, 1 Prise Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Den Magerquark in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und frischen Kräutern vermengen. Die Gurke und die Karotte in dünne Sticks schneiden. Die Gemüsesticks zusammen mit dem Kräuterquark servieren. Der Quark kann im Voraus zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

**Kalorien:** ca. 120 kcal pro Portion

### Apfel mit Mandelmus

**Zutaten:** 1 mittelgroßer Apfel (ca. 150 g), 1 EL Mandelmus (ca. 20 g), 1 Prise Zimt (optional)

**Zubereitung:** Den Apfel waschen und in Scheiben schneiden. Das Mandelmus in eine kleine Schale geben. Apfelscheiben mit Mandelmus bestreichen oder einfach dippen. Optional: mit einer Prise Zimt bestreuen und genießen.

**Kalorien:** ca. 200 kcal pro Portion



### Mandel-Kokos-Energiekugeln

**Zutaten:** 100 g Mandeln, 50 g Kokosraspeln, 2 EL Kokosöl, 1 EL Ahornsirup (optional), 1 EL Chiasamen

**Zubereitung:** Mandeln in einem Mixer zerkleinern, bis sie eine feine Konsistenz haben. Kokosraspeln, Kokosöl, Ahornsirup und Chiasamen hinzufügen und alles gut vermengen. Aus der Masse etwa 10 kleine Kugeln formen. Die Kugeln für ca. 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen. Als Snack zwischendurch genießen.

**Kalorien:** ca. 100 kcal pro Kugel (bei 10 Kugeln)



### Bananen-Himbeer-Smoothie

**Zutaten:** 1 reife Banane, 100 g Himbeeren (frisch oder gefroren), 200 ml ungesüßte Mandelmilch, 1 EL Leinsamen, 1 TL Zitronensaft

**Zubereitung:** Banane schälen und zusammen mit den Himbeeren und der Mandelmilch in einen Mixer geben. Leinsamen und Zitronensaft hinzufügen. Alles gut mixen, bis ein cremiger Smoothie entsteht. In ein Glas füllen und direkt trinken oder für später aufbewahren.

**Kalorien:** ca. 180 kcal pro Glas





## Mittagessen

### Hähnchen-Avocado-Salat

**Zutaten:** 200 g gegrilltes Hähnchen, 100 g Avocado, gemischte Salatblätter

**Zubereitung:** Hähnchenbrust grillen und in Streifen schneiden. Avocado halbieren, entkernen, schälen und in Würfel schneiden. Salatblätter waschen und ggf. zerkleinern. Salatblätter, Hähnchen und Avocado in einer Schüssel vermengen.

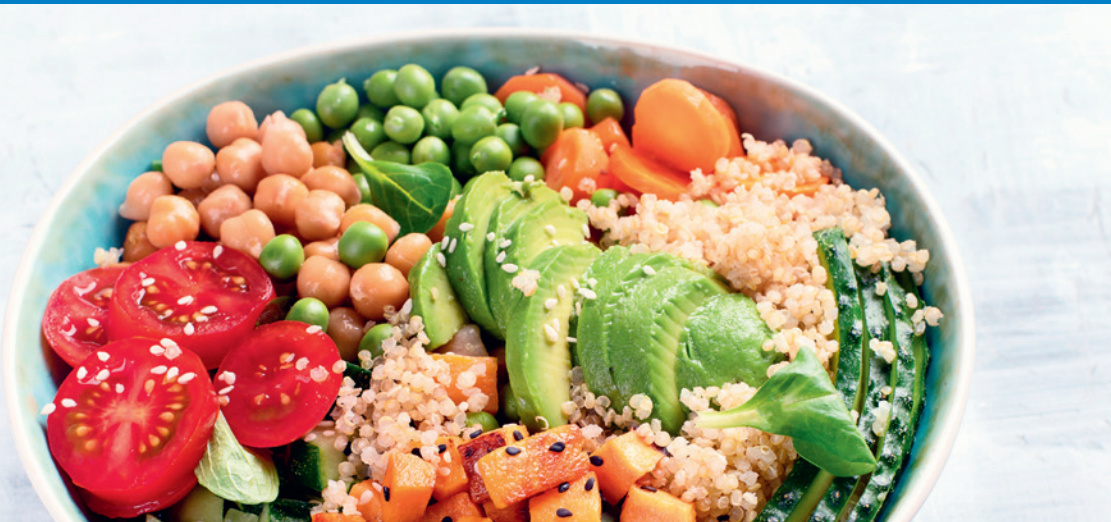
**Kalorien:** ca. 450 kcal pro Portion

### Quinoa-Gemüse-Mix

**Zutaten:** 200 g Quinoa, 150 g Kichererbsen, 200 g Gemüse

**Zubereitung:** Die Quinoa abspülen, in 400 ml Wasser oder Brühe für 15–20 Minuten kochen, bis sie weich ist, und abkühlen lassen. Das Gemüse schneiden und dämpfen oder braten, bis es weich ist. Die Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Quinoa, Gemüse und Kichererbsen in einer Schüssel mischen.

**Kalorien:** ca. 400 kcal pro Portion



### Zucchini-Nudeln mit Avocado-Pesto

**Zutaten:** 2 mittelgroße Zucchini (ca. 300 g), 1 reife Avocado, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 30 g Pinienkerne (optional leicht geröstet), 1 Prise Salz und Pfeffer, frische Basilikumblätter (nach Geschmack)

**Zubereitung:** Die Zucchini mit einem Spiralschneider zu „Nudeln“ verarbeiten. Alternativ die Zucchini mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Pinienkerne, Salz, Pfeffer und Basilikumblätter zur Avocado hinzufügen und alles zu einem glatten Pesto mixen. Die Zucchini-Nudeln in einer großen Schüssel mit dem Avocado-Pesto vermengen.

**Kalorien:** ca. 350 kcal pro Portion

## Abendessen

### Gebackene Süßkartoffeln mit Gemüse

**Zutaten:** 2 mittelgroße Süßkartoffeln, 200 g Brokkoli, 1 Paprika, 1 Zucchini, 2 EL Olivenöl, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprika (edelsüß), Salz und Pfeffer nach Geschmack

**Zubereitung:** Ofen auf 200 °C vorheizen. Süßkartoffeln gründlich waschen, in Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Mit 1 EL Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer würzen und ca. 30 Minuten backen. Während die Süßkartoffeln backen, Brokkoli in Röschen teilen, Paprika und Zucchini in Stücke schneiden. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin etwa 10 Minuten anbraten, bis es weich ist. Die gebackenen Süßkartoffeln zusammen mit dem Gemüse servieren.

**Kalorien:** ca. 400 kcal pro Portion



### Lachs-Delikatesse

**Zutaten:** 200 g Lachsfilet, 100 g Brokkoli, 50 g Karotten, 50 g Zucchini, 1–2 EL Olivenöl

**Zubereitung:** Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. In 1–2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten pro Seite braten. Brokkoli in Röschen, Karotten und Zucchini in Stücke schneiden. Im Dampfkorb 5–7 Minuten dämpfen. Das Lachsfilet zusammen mit dem Gemüse servieren.

**Kalorien:** ca. 500 kcal pro Portion

### Rote-Bete-Salat mit Walnüssen

**Zutaten:** 2 mittelgroße Rote Beten, 50 g Walnüsse, 1 Handvoll Rucola oder Spinat, 1 EL Olivenöl, 1 TL Apfelessig, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer nach Geschmack

**Zubereitung:** Rote Beten in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen und etwa 45 Minuten kochen, bis sie weich sind. Abkühlen lassen, schälen und in Würfel schneiden. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Rucola oder Spinat in eine Schüssel geben, Rote-Bete-Würfel und Walnüsse hinzufügen. Für das Dressing Olivenöl, Apfelessig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat geben.

**Kalorien:** ca. 300 kcal pro Portion

## Beispiel: Intervallfasten-Tag nach der 16:8-Methode

Die **16:8-Methode** des Intervallfastens bedeutet, dass man täglich 16 Stunden fastet und alle Mahlzeiten in einem 8-Stunden-Fenster zu sich nimmt. Mit einer guten Vorbereitung können Sie das Intervallfasten erfolgreich in Ihren Arbeitsalltag integrieren und von den gesundheitlichen Vorteilen profitieren.

**Essensfenster:** 12:00 Uhr bis 20:00 Uhr (8 Stunden)

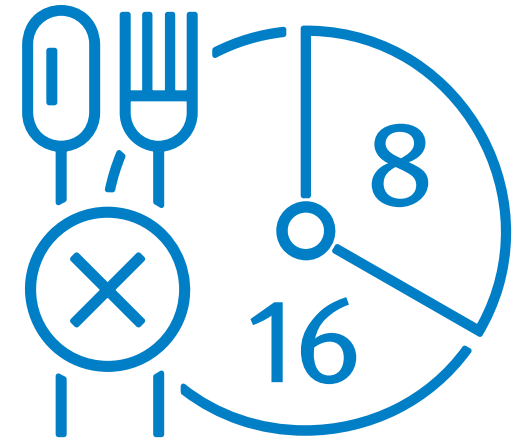
### Mittagessen (12:00 Uhr):

#### Gebackene Süßkartoffeln mit Gemüse

**Zutaten:** 2 Süßkartoffeln, 200 g Brokkoli, 1 Paprika, 1 Zucchini, 2 EL Olivenöl, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprika, Salz und Pfeffer nach Geschmack

**Zubereitung:** Ofen auf 200 °C vorheizen. Süßkartoffeln in Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Mit 1 EL Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer würzen. 30 Minuten backen. Brokkoli, Paprika und Zucchini in Stücke schneiden und in der Pfanne mit dem restlichen Olivenöl anbraten, bis sie weich sind.

**Kalorien:** ca. 400 kcal pro Portion



### Zwischenmahlzeit (15:00 Uhr):

#### Basische Müsliriegel

**Zutaten:** 150 g Haferflocken, 50 g Mandeln (gehackt), 50 g getrocknete Aprikosen (in kleine Stücke geschnitten), 30 g Chiasamen, 2 EL Honig oder Agavendicksaft, 2 EL Kokosöl, 1 TL Vanilleextrakt (optional)

**Zubereitung:** Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Haferflocken, Mandeln, getrocknete Aprikosen und Chiasamen in einer Schüssel vermengen.

Kokosöl und Honig (oder Agavendicksaft) in einem kleinen Topf leicht erhitzen, bis das Kokosöl geschmolzen ist und sich der Honig gut vermischt hat. Die flüssige Mischung zu den trockenen Zutaten geben und gut vermengen. Wenn verwendet, Vanilleextrakt hinzufügen. Die Mischung gleichmäßig auf ein Backblech (mit Backpapier ausgelegt) drücken. 15–20 Minuten backen, bis die Riegel goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen, dann in Riegel schneiden.

**Kalorien:** ca. 250 kcal pro Riegel (Rezept ergibt etwa 6–8 Riegel, je nach Größe)



## Abendessen (18:00 Uhr):

### Basischer Quinoa-Salat mit Avocado

**Zutaten:** 100 g Quinoa, 1 Avocado, 200 g gemischtes Gemüse (Paprika, Gurke, Tomaten), 1 EL Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer nach Geschmack, frische Kräuter

**Zubereitung:** Quinoa nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen. Avocado und Gemüse würfeln. Alles in einer Schüssel vermengen und mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

**Kalorien:** ca. 350 kcal pro Portion

## Snack (19:00 – 20:00 Uhr):

### Basischer Popcorn-Snack

**Zutaten:** 1/4 Tasse Popcorn-Körner, 1 EL Olivenöl oder Kokosöl, 1 TL Paprikapulver (edelsüß), 1 TL Kreuzkümmel (optional), 1 TL getrocknete Kräuter wie Oregano oder Basilikum (optional), Salz nach Geschmack (wenig verwenden oder ganz weglassen)

**Zubereitung:** In einem großen Topf das Öl erhitzen. Die Popcorn-Körner hinzufügen und den Deckel auf den Topf setzen. Warten, bis die Körner anfangen zu platzen. Gelegentlich schütteln, damit das Popcorn gleichmäßig poppt und nicht anbrennt. Wenn das Popcorn fertig ist (das Ploppen aufhört), den Topf vom Herd nehmen und das Popcorn in eine große Schüssel umfüllen. Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, getrockneten Kräutern und etwas Salz würzen. Gut umrühren, damit die Gewürze gleichmäßig verteilt sind.

**Kalorien:** ca. 100 kcal pro Portion (1 Tasse Popcorn)



# Integration von Sport in den Alltag

---

Regelmäßige Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils und unterstützt die Effekte des Intervallfastens optimal.

Durch gezieltes Training können Sie nicht nur Ihre körperliche Fitness verbessern, sondern auch den Stoffwechsel ankurbeln und die Fettverbrennung steigern.

Die Kombination aus Intervallfasten und Bewegung kann Ihnen helfen, Ihre Gesundheitsziele schneller und effektiver zu erreichen.



# Tagebuch führen

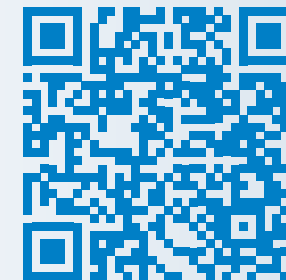
---

## Dokumentieren, reflektieren und optimieren

Ein Tagebuch ist ein äußerst effektives Werkzeug, um Ihre Fortschritte und Erfahrungen während des Intervallfastens zu dokumentieren.

Es unterstützt Sie dabei, Ihre täglichen Essgewohnheiten und körperlichen Aktivitäten festzuhalten, und hilft Ihnen, Erfolge und Herausforderungen besser zu erkennen.

Indem Sie Ihre Gedanken und Gefühle aufschreiben, können Sie Ihre Motivation stärken und bewusster mit Ihrer Gesundheit umgehen.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter **[www.basica.com](http://www.basica.com)**.

## Häufig gestellte Fragen und Antworten

---

### Was kann ich während der Fastenperiode trinken?

**Antwort:** Während der Fastenperiode ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit, am besten Wasser zu trinken. Auch ungesüßter Tee und schwarzer Kaffee sind in der Regel erlaubt, solange sie keine Kalorien und keine anderen Zusatzstoffe enthalten.

### Was soll ich essen, um den Hunger während des Fastens zu kontrollieren?

**Antwort:** Während des Essensfensters sollten Sie nahrhafte, sättigende Mahlzeiten mit einer guten Balance aus Proteinen, gesunden Fetten, Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen essen. Dies kann helfen, den Hunger während der Fastenperiode zu kontrollieren. Ein Tipp ist große Mengen Gemüse und Vollkornprodukte zu integrieren.

### Wie bereite ich mich am besten auf das Intervallfasten vor?

**Antwort:** Eine gute Vorbereitung ist entscheidend. Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus, bereiten Sie gesunde Snacks vor und achten Sie darauf, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Beginnen Sie am besten schrittweise, um Ihren Körper an die neuen Essenszeiten zu gewöhnen.

### Wie lange dauert es, bis man Ergebnisse vom Intervallfasten sieht?

**Antwort:** Die Zeit, die benötigt wird, um Ergebnisse zu sehen, kann variieren. Einige Menschen bemerken innerhalb der ersten Wochen Veränderungen, während es bei anderen länger dauern kann. Kontinuität und Geduld sind wichtig, und es ist hilfreich, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität beizubehalten.

### Warum ist die Einnahme von basischen Mineralstoffen während des Intervallfastens sinnvoll?

**Antwort:** Die Einnahme von basischen Mineralstoffen, wie Calcium, Magnesium und Kalium, kann während des Intervallfastens hilfreich sein, um den Säure-Basen-Haushalt im Körper im Gleichgewicht zu halten und mögliche Defizite auszugleichen. Beim Fasten bzw. durch den Fettabbau entstehen Ketosäuren, die den Stoffwechsel belasten. Durch die Basenzufuhr wird ein Überschuss an Säure ausgeglichen, wodurch der Stoffwechsel aktiv bleibt und eine Fastenkrise vermieden werden kann.

### Ist Intervallfasten für jeden geeignet?

**Antwort:** Intervallfasten ist nicht für jeden geeignet. Menschen mit bestimmten gesundheitlichen Bedingungen, wie Diabetes oder Essstörungen, sollten vor Beginn des Fastens Rücksprache mit ihrem Arzt halten. Auch Schwangere oder stillende Mütter sowie Personen mit besonderen gesundheitlichen Bedürfnissen sollten vorsichtig sein und sich beraten lassen.

# Ihre praktische Unterstützung für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt

## Basica® Pur oder Direkt:

Beide Darreichungsformen unterstützen mit Zink den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel.



### Basica® Pur

- Nahrungsergänzungsmittel mit basischen Mineralstoffen und Spurenelementen
- Reines Basenpulver ohne Geschmack
- Zum Auflösen in Wasser oder Saft
- Zum Einrühren in kalte oder warme Speisen

In 2 Packungsgrößen erhältlich:

20 Sticks, PZN: 12371115

50 Sticks, PZN: 12371121



Lactosefrei, vegan, glutenfrei, ohne Zucker, ohne Aromastoffe, ohne Süßstoffe

Je nach Vorliebe können Sie Basica® Pur einfach in Wasser oder Saft einrühren oder die praktischen Direkt-Sticks für unterwegs nutzen. So finden Sie immer die passende Lösung für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt – egal, wo Sie gerade sind!

### Basica® Direkt

- Nahrungsergänzungsmittel mit basischen Mineralstoffen und Spurenelementen
- Im Mund schnell lösliche Mikroperlen
- Zur direkten Einnahme ohne Wasser
- Mit angenehmem Zitronengeschmack

In 2 Packungsgrößen erhältlich:

30 Sticks, PZN: 03216769

80 Sticks, PZN: 12472514



Lactosefrei, vegan, glutenfrei, ohne Zucker, ohne Jod

# Entdecken Sie auch unser **Basica® Basis-Sortiment**

Ihr täglicher Begleiter für **den Säure-Basen-Haushalt<sup>1</sup>**.

## **Basica Vital®**

Basisches Granulat  
Zum Einrühren in Speisen,  
auch zum Kochen und Backen.



## **Basica Direkt®**

Basische Mikroperlen  
Zur schnellen Einnahme ohne  
Wasser im Büro oder auf Reisen.

## **Basica Compact®**

Basische Tabletten  
Praktisch für die tägliche Einnahme  
zu Hause und unterwegs.

Jeder Mensch und jedes Leben ist unterschiedlich.  
Daher haben wir für Sie mehr als nur ein Basica® entwickelt: Dank  
unserer großen Produktfamilie finden Sie bei uns genau das Basica®,  
das zu Ihnen passt – damit auch Sie von einem ausgeglichenen  
Säure-Basen-Haushalt profitieren können.

Entdecken Sie Ihr Basica® unter [www.basica.com](http://www.basica.com)  
oder in Ihrer Apotheke.

<sup>1</sup>Zink unterstützt den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel.





**Basica®. Das Original – überzeugt seit Generationen.**



## Fragen oder Anregungen?

Unter **www.basica.com** finden Sie:

- Wissenswertes zum Thema Säure-Basen-Gleichgewicht
- Produktinformationen zum Basica® Sortiment
- unseren interaktiven Säure-Basen-Test

Unser Beratungsdienst hilft Ihnen gerne persönlich weiter.



Protina Pharm. GmbH  
D-85737 Ismaning

### Info-Service



+49 89 996553-0



+49 89 963446



basica.com  
info@basica.de



@BasicaDACH



@basica\_official



basica



Basica

