PRESSE-INFO
Haubers Naturresort
10. Dezember 2024

NEU: Basenfasten bei Haubers Naturresort im Allgäu

Sauer macht (nicht) lustig

Basenfasten steigert nicht nur das Wohlbefinden durch Entlastung des Körpers, sondern wirkt sich auch positiv auf Haut, Verdauung und Herz-Kreislauf-System aus. Das Allgäuer Fastenhotel Haubers Naturresort in Oberstaufen erweitert sein Angebot um eine ganzheitliche Kur, die den Säure-Basen-Haushalt des Körpers reguliert. Ab Januar 2025 gibt's das Basenfasten im Rahmen eines siebentägigen Programms oder als Schnuppervariante. Das Beste: Der Reinigungs- und Entschlackungsprozess setzt ein, obwohl man keine Kalorien zählen muss. www.haubers.de

Foto (download): Gesund und köstlich – beim Basenfasten in Haubers Naturresort im Allgäu essen Gäste viel Gemüse, ein wenig Obst, alles kreativ zubereitet und liebevoll angerichtet. © Haubers Naturresort

Wie funktioniert Basenfasten?

Bei der Kur stehen basenbildende Lebensmittel wie Gemüse, Kräuter, Nüsse und Samen im Fokus, während säurebildende Speisen vermieden werden. Darunter versteht man allerdings nicht sauer schmeckende, sondern solche, aus denen sich im Verdauungsprozess saure chemische Verbindungen bilden: etwa Fleisch, Zucker und Alkohol. Neben den bestehenden Angeboten Heilfasten, Schrothkur und Intervallfasten gibt es bei Haubers Naturresort ab 7. Januar 2025 neu das Basenfasten entweder als einwöchiges Programm (ab 1.954 Euro) oder als viertägiges Schnupperfasten von Sonntag bis Donnerstag (ab 876 Euro). Ein digitaler Leitfaden bereitet Gäste des Vier-Sterne-Superior-Hotels optimal vor. Beide Varianten beinhalten die Übernachtungen mit Verpflegung inkl. Tee und Getränke, persönliche Betreuung durch die hauseigene Fastenberaterin sowie tägliche Leberwickel. Bei der Schnuppervariante verzichten die Teilnehmer bereits in den Tagen kurz vor und nach dem Aufenthalt auf Kaffee und Alkohol.

Drei Fragen an...

Christiane Haibel, Heilpraktikerin und Fastenexpertin in Haubers Naturresort in Oberstaufen

Was bringt Basenfasten?
Vor allem entlastet Basenfasten den Körper. Durch den Verzicht auf säurebildende Lebensmittel eröffnet sich darüber hinaus eine völlig neue Geschmackswelt: Die Papillen auf der Zunge werden um ein Vielfaches sensibler, man verliert Gewicht und fühlt sich fitter. Die Haut sieht nach ein paar Tagen reiner und straffer aus, das Bindegewebe gestärkt. Die Kur wirkt sich außerdem positiv auf den Blutdruck, den Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System, Rheuma und den Verdauungstrakt aus. Das Ergebnis ist eine körperliche wie auch psychische Belebung.

© Haubers Naturresort

Für wen ist Basenfasten geeignet?
Basenfasten eignet sich für (fast) jeden. Da die Kur völlig frei von tierischem Eiweiß und Getreide ist, lohnt sie sich besonders für Allergiker. Menschen mit schweren chronischen Erkrankungen im Endstadium, mit Essstörungen sowie auch in der Schwangerschaft und Stillzeit sollten allerdings davon absehen, da eine Gewichtsabnahme in dieser Zeit nicht sinnvoll ist.

Wie läuft „Haubers Basenfasten“ ab?
Verzichtet wird beim Basenfasten auf Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, die meisten Hülsenfrüchte, Brot, Nudeln, Zucker, Kaffee, Alkohol und säurehaltige Früchte. Auf dem Teller landen stattdessen basenbildende Lebensmittel wie schonend zubereitetes Gemüse, Kräuter, Salate, Nüsse, Samen und ein wenig Obst. Außerdem erlaubt sind Kartoffeln und gesunde Öle, die ebenfalls basisch wirken. Zum Trinken gibt’s viel Wasser ohne Kohlensäure und Kräutertee. Küchenchef Tobias Boneberg kocht für die Fastengäste vor allem saisonal und bunt. So auch seine Kreation aus Feldsalat, Walnüssen, Streifen von rotem Spitzkohl an frischem Zitronensaft sowie Bodenseeapfel mit Zimt und Piment. Ideal ist es, die Kur mit Bewegung, Entspannung, viel Schlaf und täglichen Leberwickeln zu unterstützen. Dazu viel frische Luft – am besten in Haubers Waldhängematten, in Schaukelnestern auf der Lichtung oder unterm Terrassendach am knisternden Feuer.

Pressekontakt

Natalie Schneider
+49 8807 21490-17
natalie@ahm-agentur.de

Lisa Mang
+49 8807 21490-12
lisa@ahm-agentur.de

AHM Kommunikation
Lachener Straße 4
D-86911 Diessen am Ammersee
+49 8807 21490-0
info@hermann-meier.de
www.hermann-meier.de