

## **Begleitetes Basenfasten, bzw. Heilfasten beim ETSV-09 Landshut vom 19.03.26 bis 30.03.26**

Was ist Basenfasten: Hier muss man nicht hungrern. Man kann sogenannte basische Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Kräuter, Nüsse, Kartoffeln, Pilze, essen so viel man will.

Die Kur sollte mindestens 7 Tage bis zu max. 3 Wochen dauern.  
Dazu trinkt man Wasser, bzw. Kräutertee 2 bis 3 Liter tägl.  
Kein Kaffee, Alkohol od. Schwarztee...

während Heilfasten nur aus Wasser, Kräutertees und leeren Suppen besteht.

**Positive Wirkung:** Regulierung des Säure-Basen-Haushalts  
das Kalium-Natrium-Verhältnis verbessert sich, dadurch eine bessere Knochengesundheit,  
das Risiko für Schlaganfall und Bluthochdruck wird gesenkt  
Eingelagerte Stoffwechselschlacken werden gelöst,  
der Magnesiumspiegel steigt,  
damit wird auch das Vitamin D aktiviert,  
die Darmflora findet ihr Gleichgewicht  
Entzündungen im Körper werden reduziert

Mit dem Basenfasten kann jederzeit begonnen werden. Es kann der Start sein, zur gesünderen Ernährung.

**Preis 35,00 Euro für Nichtmitglieder 70,00 Euro**

**Erstes Treffen am Donnerstag, den 19.03.26 um 19.00 Uhr im Jugendraum  
dann am Montag, den 23.03.26 um 19.30 im Jugendraum  
am Mittwoch, den 25.03.26 um 19.00 im Jugendraum  
am Freitag, den 27.03.26 um 19.00 im Vorraum der Cafeteria  
am Montag, 30.03.26 um 19.30 im Jugendraum gemeinsamer Abschluss  
(ihr müsst nicht immer dabei sein)**

**Anmeldung und Auskunft bei Sabine Wittmann, Tel. 0157/50161739:**

