



# Mit der DETOX-Basenwoche zu mehr Energie und Wohlbefinden

Die Weihnachtszeit inklusive Silvester ist kaum vorüber, werden in sämtlichen Medien für die unterschiedlichsten Diäten geworben. Und mal ganz ehrlich: Geht es euch nicht auch so, dass die Hosen nach Weihnachten scheinbar eingegangen sind?

Wer sich nicht eine dieser unzähligen Diäten unterziehen und trotzdem etwas reduzierter und vor allem bewusster und gesünder essen möchte, für den bietet sich die DETOX-Basenwoche von Simone Weiß an.

In regelmäßigen Abständen führt der Gesundheitscoach für Ernährung & Psyche aus Talheim erfolgreich DETOX-Basenwochen für mehr Energie und Wohlbefinden durch. Und das sowohl online für einzelne Privatpersonen sowie für private Gruppen und im Zuge eines Firmenevents als Team- & Health-Building-Maßnahme. Vor allem Firmen profitieren von der DETOX-Basenwoche, da sie für körperliche und mentale Gesundheitsförderung, Wissensvermittlung, Motivation und Spaß sorgt und Unternehmen eine tolle Möglichkeit bietet, die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter zu verbessern und das WIR-Gefühl zu stärken.

Während der DETOX-Basenwoche erhalten die Teilnehmenden nicht nur basische Rezepte, sondern werden von Simone Weiß allmorgendlich durch ein resilienzstärkendes „Guten Morgen Video“ begleitet. Anhand eines Nahrungsmittelposters wird aufgezeigt, welche Nahrungsmittel in unserem Körper basisch oder sauer verstoffwechselt werden und welche man somit in der DETOX-Basenwoche essen darf.

## Simone, was verstehst du genau unter DETOX-Basenwoche und was sind die Vorteile dieser Methode?

Detox ist die Abkürzung des englischen Wortes Detoxification und wird heutzutage als Synonym für Fasten-, Entgiftungs- oder Entschlackungstage verwendet. Dieser „innere Großputz“ oder auch „innere Einkehr“ unterstützt dabei, loslassen und einen ganz wertvollen Beitrag für seine Gesunderhaltung zu leisten, was uns gerade in unserer heutigen stressigen Zeit sehr gut tut.

Zudem tragen meine täglichen Video-Impulse dazu bei, die Resilienz, also die innere Widerstandskraft, zu stärken, neue Energie zu tanken so-

wie leckeres basisches und glutenfreies Essen zu genießen. Ich empfehle 1x im Frühjahr und 1 x im Herbst zu detoxen.

## Was genau ist Basenfasten?

Basenfasten ist eine Fastenvariante, bei der man für eine bestimmte Zeit nur Lebensmittel isst, die im Körper basisch oder neutral verstoffwechselt

In dieser Woche ernähren wir uns vegan und glutenfrei. Glutenfrei aus dem Grunde, weil Gluten einer der Hauptverantwortlichen für Entzündungen im Darmbereich ist und eine Entlastung uns einfach gut tut.

## Was unterscheidet die DETOX-Basenwoche von anderen Fastenmethoden?



werden. Denn alle Lebensmittel, die wir essen, werden entweder basisch oder neutral (pflanzliche Lebensmittel) oder sauer (Fleisch, Fisch, Eier, Fertigprodukte, Fastfood ...) verstoffwechselt. Da wir in unserer heutigen Zeit tendenziell mehr Lebensmittel zu uns nehmen, die sauer verstoffwechselt werden, gerät unser Körper in ein Ungleichgewicht, das sich durch unterschiedliche Beschwerden bemerkbar machen kann.

Das Ziel beim Basenfasten ist es, den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen sowie eingelagerte Giftstoffe (Pestizide, Schwermetalle, Chemikalien aus Verpackung, Kunststoff, Medikamenten, Kosmetika etc.) aus dem Körper auszuscheiden. Durch das Entgiften spüren wir von Tag zu Tag, wie es uns besser geht und wir zu mehr Leichtigkeit, neuer Energie und mehr Wohlbefinden zurückfinden.

Meine Detox-Basenwoche unterscheidet sich dahingehend von anderen Methoden, da es mir nicht nur wichtig ist, unsere Zellen zu entgiften und damit unseren „Abfall“ zu entsorgen und loszulassen, sondern auch auf mentaler Ebene ein Loslassen zu gewährleisten. Außerdem essen wir während der DETOX-Basenwoche mindestens 3 Mahlzeiten und somit ausgiebig und lecker, aber eben basisch.

Als Mama von 2 Teenagern kenne ich die täglichen Herausforderungen, zwischen Job, Familie, Haushalt zu jonglieren, nur zu gut. Das Thema Selbstfürsorge kommt dabei oft zu kurz und daher ist es mir ein großes Anliegen, in der DETOX-Basenwoche neben unseren basischen Gerichten einen Fokus darauf zu legen und mit meinen morgendlichen Video-Impulsen für Entspannungs- und Glücksmomente zu sorgen. Je posi-

tiver wir in den Tag starten, umso besser gelingt es uns, mit stressigen Situationen umzugehen. Daher ist meine Detox-Basenwoche keine Woche des Verzichts, wie man vielleicht im ersten Moment glauben könnte, sondern eine Woche voller neuer Energie, Selbstfürsorge, dem Fokus auf „weniger ist mehr“, und ganz viel Spaß durch den tollen Austausch in der WhatsApp-Gruppe.

## Für wen ist die DETOX-Basenwoche geeignet?

Die DETOX-Basenwoche ist grundsätzlich für alle gesunden Erwachsenen jederzeit möglich. Schwangere und Stillende sollten nicht detoxen und Menschen mit gesundheitlichen Themen sollten vorab mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin Rücksprache halten.

## Eine DETOX-Basenwoche und wie geht's danach weiter?

Die DETOX-Basenwoche ist für viele ein Einstieg, sich selbst gerne etwas Gutes zu tun oder das eine oder andere Kilo zu verlieren und denen alleine die Motivation fehlt. Dafür ist die Woche perfekt, da sie viele Tipps zu den Themen moderne Ernährung, Stressmanagement und die Umsetzung im Alltag gibt und sie unterschiedliche Wege aufzeigt, weiterzumachen. Manche sind so begeistert und machen noch 1-2 Wochen weiter, andere finden anhand der Anleitungen langsam wieder in ein normales Essen zurück. Jeder darf, wie er möchte, immer nach dem Motto: Alles kann – nichts muss! Ich empfehle aber, nach spätestens 3-4 Wochen wieder mehr eiweißreiche Ernährung in den Speiseplan mitaufzunehmen, da Eiweiß der Baustoff für unsere Zellen ist. Je entspannter die DETOX-Basenwoche angegangen wird, umso erfolgreicher kann sie für die Teilnehmenden verlaufen.

## Beginn/Ende der online DETOX-Basenwoche:

Samstag, 09. März 2024 -  
Freitag, 15. März 2024  
Samstag, 27. April 2024 -  
Freitag, 03. Mai 2024  
Samstag, 15. Juni 2024 -  
Freitag, 21. Juni 2024

Infos: Gesundheitscoach für Ernährung & Psyche, Simone Weiß, Theodor-Storm-Weg 10, Talheim, Tel. 0 172 644 44 24  
www.simone-weiss.de