»

Eine Auszeit, auch für meine Sinne.

«

Andrea Lapzin-Thiem, 56, litt an starken Gelenk- und Knochenschmerzen. Sie fing an, sich basisch zu ernähren, macht jetzt zweimal im Jahr eine Fastenkur. So nahm sie mehr als 20 Kilogramm ab und ist heute nahezu schmerzfrei.

„Vor drei Jahren konnte ich plötzlich nicht mehr laufen. Mein Kniegelenk und meine Wirbelsäule waren stark komprimiert. Mein Mann und ich wohnen in einem alten Bauernhaus mit vier Stockwerken. Ich kam unsere Treppen nicht mehr hoch und runter.

Als mir meine Osteopathin zur basischen Ernährung riet, begann für mich ein zweites Leben. Ich konnte wieder laufen, habe an Gewicht verloren. Klar zwickt es ab und an noch, die Arthrose habe ich ja trotzdem, aber ich habe seit meiner Ernährungsumstellung nie wieder eine Schmerztablette genommen.

Zweimal im Jahr mache ich eine sogenannte Zehn-Wochen-Kur. Das ist für mich eine Auszeit, auch für meine Sinne. Die ersten zehn Tage faste ich, weitere zehn esse ich Rohkost und die restliche Kurzeit ernähre ich mich zu 100 Prozent von basischen Lebensmitteln, auch Basenfasten genannt. Die ersten Tage der Kur sind immer ein bisschen hart, dann friere ich unheimlich. Aber nach ein paar Tagen, wenn der Darm wirklich leer ist und das Hungergefühl aufhört, bin ich topfit. Dann fühle ich mich am wohlsten.

In meinem Kochbuch ‚Süßkartoffel und Kokosnuss' empfehle ich basische Gerichte, an einem zweiten Buch über meine Fastenkur sitze ich gerade. Ich bin mittlerweile Basen- und Fasten-Kursleiterin und habe eine Facebook-Gruppe gegründet. Sie hat über 27 000 Mitglieder. Wir machen die Kur alle gemeinsam, unterstützen uns. Das ist sehr motivierend." AUFGEZEICHNET: RIKE UHLENKAMP