

Schon seit drei Jahren bietet der TUS Beuren für seine Mitglieder, aber auch interessierten Nichtmitgliedern **eine Basenfasten-Woche nach Wacker** an.

Seinem Körper neben Bewegung, durch die Aufnahme von ausschließlich rein basischen, pflanzlichen und nährstoffreichen Lebensmitteln (überwiegend Obst und Gemüse, Salat, Kräuter, Nüsse...) und durch den Verzicht **von** ungesunden Lebensmitteln Gutes zu tun, erfreut sich immer einer großen Beliebtheit.

Und so waren es 20 Frauen, darunter wieder viele neue Gesichter, die sich auf eine abwechslungsreiche Woche mit zahlreichen Events in Begleitung von Doris Bäder (Staatl. Geprüft Ökotrophologin) eingelassen haben.

Basenfasten bedeutet auch sich selbst wahrzunehmen, der Hektik des Alltags und den damit verbundenen negativen Angewohnheiten für ein paar Stunden zu entfliehen. So genossen die Teilnehmerinnen nicht nur eine vitaminreiche, gesunde Kost, sondern auch eine Kräuterwanderung, Entspannungsmomente und eine sanfte Bewegungsstunde.

Unser besonderer Dank gilt Frau Doris Bäder, die durch ihr umfassendes Wissen über Ernährung, ihre hilfreichen Tipps und neuen Rezepten die Teilnehmerinnen optimal auf die Nahrungsumstellung eingestimmt und die Woche zu einem ganz besonderen Erlebnis gemacht hat.

Eine Wiederholung im Herbst ist eingeplant.

