

## Presseinformation Thermomix® Österreich

Vorwerk Austria GmbH  
& Co. KG, Thermomix®  
Handelskai 92/ Rivergate  
1200 Wien  
[www.vorwerk.at](http://www.vorwerk.at)

---

Bist du sauer? - Den Körper sanft entlasten

## Richtig Basenfasten: Tipps zum Genießen und Dranbleiben

Jährlich wird die Fastenzeit von vielen von uns zum Anlass genommen, bestimmte Lebensmittel vorübergehend aus dem Speiseplan auszusortieren oder den Körper von ein paar Kilos zu befreien. Dabei lautet oft die Devise, sich Verzichte und Verbote aufzuerlegen, worunter auch das Durchhaltevermögen oftmals leidet. Doch Fasten muss nicht gleich Fasten sein. Beim Basenfasten kommt der Genuss nämlich nicht zu kurz: Man darf sich sattessen, muss keine Kalorien zählen und schafft es dennoch, den Körper wieder ins Lot zu bringen. Worauf es beim Basenfasten ankommt und wie es sich einfach in den (Berufs-) Alltag integrieren lässt, verrät Monika Hemala-Wokurek, Rezept-Entwicklerin bei Thermomix® Österreich.

[Wien, 08.02.2023] Der Säure-Basen-Haushalt beeinflusst unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Ist er im Gleichgewicht, geht es uns gut. Ist er unausgewogen sind Müdigkeit, Erschöpfung, Anfälligkeit für Infektionen, Schmerzen in Muskeln und Gelenken oftmals die Folge. Eine basenreiche Ernährung hilft, den Organismus wieder in Balance zu bringen. Thermomix® möchte daher dabei unterstützen und hat dafür eine eigene Basenfastenkollektion auf [www.cookidoo.at](http://www.cookidoo.at) mit Ernährungsexpert:innen kreiert. Wie eine Basenfastenkur am besten funktioniert erklärt Monika Hemala-Wokurek:

### 1. Auf die Vorbereitung kommt es an

Um das Basenfasten erfolgreich durchführen zu können, sollte vier Tage vor dem Start die Vorbereitung von Körper, Geist und Küche gestartet werden. Es empfiehlt sich, langsam auf leichte vegetarische Kost umzusteigen und Fleisch-, Wurstwaren, Zucker und Weißmehl durch Gemüse zu ersetzen. Gleiches gilt für Kaffee, schwarzen, grünen und Matetee: langsam reduzieren und dann allmählich für das Fastenvorhaben ganz einstellen. Wasser darf stattdessen auf drei Liter gesteigert werden. *„Für ein erfolgreiches Basenfasten hilft es, Verführerisches aus dem Kühlschrank und der Naschlade zu entfernen, Basen-Rezepte vorab*

raus zu suchen und beispielsweise im Cookidoo® Wochenplaner abzuspeichern“, erklärt Monika Hemala-Wokurek.

## 2. Von dem einen mehr, von dem anderen weniger

Wie schon der Name verrät, kommt es beim Basenfasten auf Lebensmittel an, die im Körper basenbildend wirken. Lebensmittel wie Gemüse, Salate, Kräuter, kombiniert mit hochwertigen Ölen, Nüssen, sowie Samen sollten deshalb die Hauptrolle auf dem Teller spielen. Säurebildner wie Alkohol, Zucker, Weißmehl, Milchprodukte und andere tierische Nahrungsmittel sind hingegen tabu.

## 3. Gut geplant ist alles leichter

Ein Basenfastentag besteht aus einem Frühstück, einem Mittagessen und einem Abendessen. Um die Einhaltung der Mahlzeiten zu erleichtern, lohnt es sich, einen Wochenplaner mit Rezepten für jeden Tag zu erstellen. Idealerweise besteht ein Frühstück dabei aus einem Basen-Müsli mit frischem Obst oder Püree aus Trockenobst. Für das Mittagessen empfiehlt sich ein kleiner Salat mit Dressing und dazu ein Gemüsegericht. Abends kann man zu einem Gemüsegericht oder einer Fastensuppe greifen, von Rohkost wird abgeraten. Die Mahlzeiten dürfen sich im Laufe der Woche wiederholen. Wichtig ist nur, zwischen den Gerichten eine Essenspause von vier bis fünf Stunden einzuhalten. Außerdem gilt: gründlich kauen, da nur ein gut gekauter Speisebrei vom Darm optimal verwertet werden kann.

## 4. Auf den eigenen Körper hören

Beim Basenfasten ist es besonders essentiell, auf den eigenen Körper und seine Bedürfnisse zu hören. Nicht nur das Hunger-, sondern auch das Sättigungsgefühl sind wichtig. Gleiches gilt auch für die Basenfastenkur selbst. Schon ein Basenfastentag ist für den Körper eine Entlastung die guttut und das Wohlbefinden steigert. Er braucht für einen Tag keine Vorbereitungszeit und kann ohne viel Aufwand in den Alltag eingebaut werden. Kämpft man allerdings mit einer latenten Übersäuerung, Gelenksschmerzen, Entzündungen, erhöhten Leber-, Cholesterin-, oder Zuckerwerten, ist es zielführend das Basenfasten länger als einen Tag durchzuführen. Sieben bis zehn Tage sind optimal. Dabei sollten regelmäßige Spaziergänge, Yoga, gemütliches Laufen, Saunagänge und genügend Schlaf die Basenkur begleiten. Schließlich geht es darum, dem Körper eine extra Ration an Vitaminen, Mineralstoffen und bioaktiven Pflanzeninhaltsstoffen zu gönnen und daher ist auch eine Wiederholung der Basenkur unterjährig möglich.

## 5. Basenfasten im Berufsalltag

Während sich manche Diäten mit dem Berufsalltag schwer vereinbaren lassen, ist das Basenfasten gut integrierbar. Gerade Salate und Suppen als Mittagessen lassen sich am Tag davor leicht vorbereiten – Suppen können sogar auf Vorrat gekocht werden. Die Gemüsezeit dann einfach in den Abend verschieben, damit sie frisch zubereitet ist. Wem die empfohlenen Essenspausen von 4-5 Stunden zu lang sind, kann zu Gemüsestreifen als Snack zurückgreifen. Diese lassen sich gut in einer Vorratsdose mitnehmen. Zu beachten: Da das Basenfasten am effektivsten ist, wenn man sich voll und ganz darauf konzentrieren kann, sollte es nicht unbedingt in der stressigsten Zeit eingeplant werden.

## Einfache Rezeptvorschläge für den Berufsalltag:

### Schnelle Tomatensuppe mit Basilikum

#### Zutaten

- 100 g Zwiebeln, halbiert
- 3 Knoblauchzehen, halbiert
- 30 g Olivenöl
- 1200 g Tomaten, reif, in Stücken, Strunk entfernt
- 4 Zweiglein Oregano, frisch
- 4 Zweiglein Thymian, frisch
- 1 Lorbeerblatt, getrocknet
- 2 TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen
- Basilikum, frisch, zum Servieren



#### Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauch und Olivenöl in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben und 3 Min./120°C/Stufe 1 anbraten.
2. Tomaten, Oregano, Thymian, Lorbeerblatt, Gewürzpaste, Salz und Pfeffer zugeben und 20 Min./100°C/Stufe 1 kochen.
3. Kräuterzweiglein und Lorbeerblatt entfernen und Pürieren/50 Sek. Schnelle Tomatensuppe anrichten und mit Basilikum bestreut servieren.

### Erdäpfel-Spinat-Auflauf mit Paradeissauce

#### Zutaten

- 300 g Erdäpfel, festkochend, groß, geschält, in Scheiben (3-5 mm)
- 2 EL Olivenöl
- 3 Prisen Salz
- 2 Knoblauchzehen, in Scheiben
- 300 g Paradeiser, in Würfeln
- 1 Zweiglein Thymian, frisch, Blättchen abgezupft
- 200 g Blattspinat, frisch  
oder 200 g frischer Mangold, Blätter und Stiele in Streifen (1 cm)
- 150 g Seidentofu



- 1 TL Zitronenschale
- 1 - 2 TL Zitronensaft
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Mandelmus
- 1 Prise Muskat, gemahlen
- 1 Prise Galgant, gemahlen

## Zubereitung

1. Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen. Erdäpfel in die Schüssel einwiegen, 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz zugeben, gut vermischen, auf dem Backblech verteilen und ca. 20-25 Minuten (180°C, Umluft) backen, bis die Erdäpfel hellbraun und knusprig sind. Währenddessen im Rezept fortfahren.
3. Knoblauch und 1 EL Olivenöl in den Mixtopf geben und 3 Min./120°C/Stufe 1 anbraten.
4. Paradeiserwürfel, Thymian und 1 Prise Salz zugeben. Varoma-Behälter aufsetzen und Spinat einwiegen. Spinat unter fließendem Wasser gut waschen und Varoma wieder aufsetzen, dann 15 Min./Varoma/Stufe 1 garen. Varoma beiseitestellen. Paradeissauce umfüllen und warmhalten. Mixtopf spülen.
5. Seidentofu, Zitronenschale, Zitronensaft, Sojasauce, Mandelmus, Muskat, Galgant und 1 Prise Salz in den Mixtopf geben und 20 Sek./Stufe 5 pürieren. Mit dem Spatel nach unten schieben und 10 Sek./Stufe 7 pürieren. Gedämpften Spinat zugeben und mit dem Spatel vermischen. Gebackene Erdäpfel, Paradeissauce und Spinat auf 2 Tellern abwechselnd übereinanderschichten und servieren.

## Bilder honorarfrei abdruckbar © Vorwerk

**Bild 01:** Monika Hemala-Wokurek, Rezept-Entwicklerin bei Thermomix® Österreich

**Bild 02:** Schnelle Tomatensuppe mit Basilikum

**Bild 03:** Erdäpfel-Spinat-Auflauf mit Paradeissauce

## ÜBER VORWERK

Die Vorwerk GmbH & Co KG ist ein 1883 in Deutschland gegründetes Familienunternehmen. Die Kerngeschäfte umfassen die Produktion und den weltweiten Vertrieb von hochwertigen Haushaltsprodukten im Premiumsegment. In Österreich zählt dazu vorwiegend der Geschäftsbereich Thermomix®, eine multifunktionale Küchenmaschine, die mit zahlreichen Kochfunktionen und Modi sowie mehr als 80.000 individuell angepassten Rezepten auf der Rezeptplattform Cookidoo® das tägliche Kochen erleichtert. Die Angebotspalette von Vorwerk umfasst außerdem die Premium Raumpflege- und Reinigungssysteme der Marke Kobold.

Kobold steht nicht nur für ein rundum sauberes Zuhause, sondern vor allem für eines: Innovation, Qualität und Langlebigkeit. Das Herzstück des Unternehmens ist der direkte Kontakt zu den Kund:innen, bei dem der Servicegedanke, persönliche Beratung und individuelle Lösungen im Fokus stehen. In Österreich erfolgt der Verkauf der vielseitigen Haushaltsgeräte in den drei Vorwerk Stores, im offiziellen Online Shop und über den nach wie vor wichtigsten Verkaufskanal, den Direktvertrieb: Österreichweit sind so bereits 3.500 selbstständige Thermomix® Berater:innen im Einsatz. Weltweit darf sich Vorwerk sogar über rund 100.000 selbstständige Kobold und Thermomix® Berater:innen freuen. Weitere Informationen unter [corporate.vorwerk.com/at/](https://corporate.vorwerk.com/at/) und [www.vorwerk.at](https://www.vorwerk.at)

## RÜCKFRAGEHINWEIS

**Magdalena Blümel**

**Vorwerk Austria GmbH & Co KG**

Handelskai 92/Rivergate, 1200 Wien

+43 664 8823 8236

[magdalena.bluemel@vorwerk.at](mailto:magdalena.bluemel@vorwerk.at)

**Lisa Liegl**

**Himmelhoch GmbH**

Wohllebeng. 4/6+7, 1040 Wien

+43 676 37 38 848

[lisa.liegl@himmelhoch.at](mailto:lisa.liegl@himmelhoch.at)