

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Basische Herbstkur  
**Autor:** Nagel, Ruby  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1043111>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.03.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Basische Herbstkur

Jetzt für den Winter vorsorgen: Warum der gezielte Verzicht auf säurebildende Lebensmittel zu dieser Jahreszeit eine gute Sache sein kann.

Im Interview: Ruby Nagel

Es gibt Hinweise darauf, dass eine überwiegend säurebildende Ernährung den Körper auf Dauer belasten kann – vermutet werden Effekte auf das Herz-Kreislauf-System und auf die Knochengesundheit. Wer sich mit gesunder Ernährung befasst, hat vielleicht schon die eine oder andere Basenkur versucht, etwa im Frühling, um den Körper nach der Winterpause wieder in Schwung zu bringen. Sinnvoll kann eine Basenkur aber auch im Herbst sein. Ruby Nagel, geprüfte Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Pflanzenheilkunde, erklärt im GN-Interview, worauf es ankommt.

## Welche gesundheitlichen Vorteile bringt eine basische Herbstkur mit sich?

**RN:** Durch eine Herbstkur bereitet man den Körper ideal auf die kalte Jahreszeit vor und stärkt das körpereigene Immunsystem. Ausserdem fühlt man sich

danach wieder energiegeladener und wohler in der eigenen Haut, hat bessere Laune, weniger Schmerzen, schläft und verdaut besser.

## Was genau ist eine Basenkur?

**RN:** Eine Basenkur, oder auch Basenfastenkur, ist eine milde Fastenform mittels der man eine bestimmte Zeit lang auf Nahrungsmittel verzichtet, bei denen nach der Verstoffwechslung mehr Säuren als Basen im Körper zurückbleiben (v.a. Fertiggerichte, Fastfood, tierische Produkte und Genussmittel wie Chips, Süßigkeiten, Alkohol oder Limonaden) und gezielt Lebensmittel zu sich nimmt, bei denen nach der Verstoffwechslung mehr Basen als Säuren im Körper zurückbleiben (v. a. Gemüse, Obst, fermentierte Nahrungsmittel). Das Ziel dabei ist, den Säure-Basen-Haushalt des Körpers wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

### Was soll eine Basenkur bewirken?

**RN:** Dieses angestrebte Gleichgewicht ist unverzichtbar, wenn alle Organe richtig arbeiten sollen. Sie brauchen einen bestimmten pH-Wert, um gut zu funktionieren. Manche Organe mögen es basischer, andere sauer. Mit einem schlaun Puffersystem verteilt der Körper die Säuren und Basen, die nach der Verstoffwechslung entstehen, um so für jedes Organ das richtige Milieu zu gewährleisten.

Hat der Körper durch eine basenarme Ernährung zu wenig Basen zur Verfügung, leiden auf Dauer die Organe, die ein basisches Milieu brauchen, um richtig arbeiten zu können. Um den Basenmangel auszugleichen, nimmt der Körper z.B. jene Basen, die in Haaren, Knochen oder Muskeln gespeichert sind. Denn diese Körperteile sind nicht überlebenswichtig. Allerdings kommt es mit der Zeit infolgedessen zu Haarausfall, glanzlosen und brüchigen Nägeln, Krämpfen, schwindender Knochendichte, Muskel- und Gelenkschmerzen, aber auch zu ständiger Müdigkeit, gereizten Nerven und Stimmungsschwankungen, Schlafproblemen, Kopfschmerzen oder Migräne, fettiger oder trockener Haut, einem schwachen Immunsystem oder Verdauungsproblemen wie Blähungen, Mundgeruch oder Verstopfung.

Genau wie beim klassischen Heilfasten geht es darum, überschüssige Säuren durch Basen zu neutralisieren und aus dem Körper auszuschleiden. Dadurch wird der Organismus entlastet, die Organe können sich regenerieren und neue Kraft tanken und das Ganze hat einen gründlichen Entschlackungseffekt.

### Was unterscheidet Basenfasten vom Heilfasten?

**RN:** Im Unterschied zum Heilfasten, bei dem man nichts bzw. nur Gemüsebrühe zu sich nimmt, kann man sich beim Basenfasten richtig satt essen. Das macht die Kur sehr alltagstauglich und ist für die meisten Menschen einfacher umzusetzen. Man kann während so einer Kur weiter zur Arbeit gehen, denn man fühlt sich energiegeladener und frisch.

### Wie wirkt die Basen-Herbstkur optimal?

**RN:** Eine Basenkur lässt sich wunderbar mit Kräutern kombinieren, denn Kräuter sind per se basisch. Sie



Heilpraktikerin  
Ruby Nagel

können frisch gegessen oder als Tee, Frischpresssaft oder Tinktur eingenommen werden. Es macht absolut Sinn, seine Basenfastenkur durch Heilpflanzen zu unterstützen, denn sie werden basisch verstoffwechselt. Dadurch erhöhen sie den Anteil an Basen im Körper und helfen, den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen.

### Welche Heilpflanzen eignen sich für die Herbstkur?

**RN:** Die besten Heilpflanzen für eine Basenkur im Herbst sind Kräuter, die sowohl die Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane anregen als auch das Immunsystem stärken. Eine passende Mischung für eine Basenfastenkur im Herbst besteht zum Beispiel aus Löwenzahnwurzeln, Holunderbeeren, Thymian und Schafgarbe.

*Löwenzahn* regt mit seinen Bitterstoffen Leber und Galle an und treibt den Harn. Er belebt und kräftigt, stärkt die Verdauung und weckt die Lebensgeister.

*Holunderbeeren* unterstützen die Entsäuerung besonders über die Nieren und treiben den Harn. Sie stärken aber auch die Lungen sowie das Immunsystem und laden den Körper mit vielen wichtigen Vitaminen und Mineralien auf.

*Thymian* stimuliert die Entsäuerung über Leber und Niere und fördert zusätzlich die körpereigene Immunabwehr, reinigt und stärkt die Lungen und entspannt die Nerven.

Die Bitterstoffe der *Schafgarbe* unterstützen die Leberfunktion, wodurch das Blut gereinigt wird. Auch bei Blähungen, Völlegefühl oder schlechter Verdauung von fettigen Speisen wird die Heilpflanze gerne eingesetzt. Ihr ätherisches Öl wirkt antibakteriell und krampflösend.

## Herbstkur-Heilpflanzen selbst sammeln

### Löwenzahn

Im Herbst, wenn die Pflanzenkräfte sich langsam wieder in die Wurzel zurückziehen, ist der richtige Zeitpunkt, um die Wurzel zu sammeln. Sie wächst wie ein Pfahl senkrecht in die Erde, weshalb man sie gut mit einem Messer stechen und dann herausziehen kann.

Im Herbst enthält die Wurzel besonders viel Inulin. Inulin ist ein wasserlöslicher Ballaststoff mit präbiotischen Eigenschaften, der das Ansiedeln nützlicher Darmbakterien fördert und dadurch das darmassoziierte Immunsystem stärkt.

Um die Wurzeln zu trocknen, werden sie nach der Ernte sauber abgebürstet, gewaschen und so gut es geht mit einem Küchenhandtuch abgetupft. Dann schneidet man sie in kleine Stücke und breitet sie auf einem sauberen Tuch an einem warmen, gut durchlüfteten Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung zum Trocknen aus.

Auch ein Dörrautomat oder der Backofen eignen sich dazu; dabei sollten 40 °C nicht überschritten werden. (Tipp: Klemmen Sie einen Kochlöffel in die Backofentür, so dass die entstehende Feuchtigkeit entfliehen kann und die Temperatur nicht zu sehr steigt.)

### Holunder

Um die schwarzen Früchte im Herbst zu ernten, schneiden Sie die reifen Beeren mit der Schere oder dem Messer ab. Anschliessend entfernen Sie die kleinen Stiele von Hand. Um Sie für einen Tee zu trocknen, gehen sie wie bei der Löwenzahnwurzel vor: Breiten Sie die Früchte auf einem sauberen Tuch aus (Achtung, das Tuch kann fleckig werden) und lassen Sie sie an einem warmen, gut durchlüfteten Ort

ohne direkte Sonneneinstrahlung trocknen. Auch der Backofen und Dörrautomat eignen sich für diesen Vorgang. Wenden Sie die Früchte regelmässig, um das Trocknen zu beschleunigen.

### Thymian

Schneiden Sie die Thymianzweige mit der Schere ab. Binden Sie kleine Sträusse und hängen Sie den Thymian über Kopf zum Trocknen auf. Achten Sie auch hier wieder darauf, dass die Sträusse nicht im direkten Sonnenlicht hängen und der Ort warm und gut belüftet ist.

Thymian trocknet in der Regel schnell. Nach ein paar Tagen werden Sie feststellen, dass die Blätter abfallen, sobald Sie sie berühren. Das ist der richtige Zeitpunkt, um die Blätter von den Ästen abzurebeln. Die Äste kommen anschliessend auf den Kompost, die Blätter in den Tee.

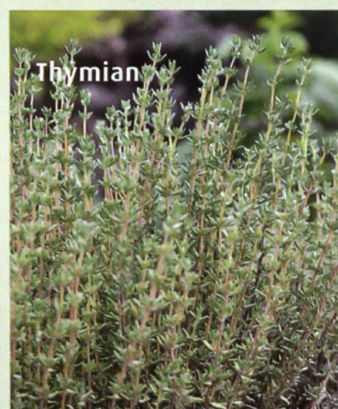
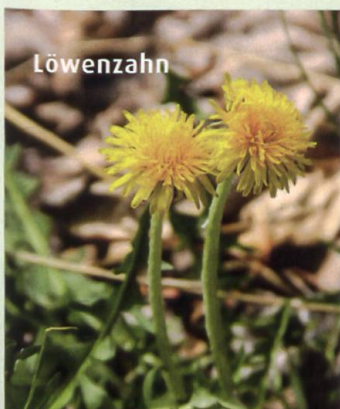
### Schafgarbe

Schneiden Sie die Schafgarbe eine Handbreit über dem Boden ab und sortieren Sie die eventuell nicht mehr so schön aussehenden Blätter aus. Binden Sie kleine Sträusse und gehen Sie anschliessend wie beim Thymian vor: Hängen Sie die Sträusse kopfüber an einen warmen, gut belüfteten Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung.

Sind die Blätter und Blüten nach ein paar Tagen trocken, werden sie vom Stängel abgerebelt.

### Hinweis:

Bitte sammeln Sie nur Pflanzen, die Sie auch ganz sicher bestimmen können. Falls Sie nicht sicher sind, können Sie diese auch in der Apotheke beziehen. ▶



# Beispiele für die basische Herbstkur

## Frühstück

### Wärmendes Buchweizenporridge

- \* 70 g Buchweizen
- \* 320 ml Wasser

Am Vorabend den Buchweizen mit einem Schuss Apfelessig in Wasser einweichen lassen.

Am nächsten Morgen abspülen und abtropfen lassen, 320 ml Wasser dazugeben und pürieren.

Anschließend in einem Topf unter ständigem Rühren aufkochen lassen.

Der Buchweizenbrei ist eine Basis für ein basisches Porridge und kann nach Lust und Laune z.B. mit Datteln, Feigen, Honig, Zimt und Früchten gemischt werden.



Mengenangaben: entspricht je einer Portion

## Abendessen

### Pilzpfanne mit Kartoffeln

- \* 1 Handvoll Pilze
- \* 1 Zwiebel
- \* 2-3 Kartoffeln
- \* etwas Schnittlauch
- \* Olivenöl

Die Kartoffeln schälen und im Dampfgartopf garen. Die Zwiebeln und Pilze klein schneiden und mit etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten.

Sobald die Kartoffeln gar sind, in Stücke schneiden und zu den Pilzen und Zwiebeln geben.

Noch einen Schuss Olivenöl dazu, umrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Mit kleingeschnittenem Schnittlauch berieseln.



## Mittagessen

### *Frischer Rotkohlsalat mit Apfel und Trockenfeige*

- \* 1/4 Rotkohl
  - \* 1 Apfel
  - \* etwas Petersilie
  - \* 1-2 getrocknete Feigen
  - \* 1-2 EL geröstete Sonnenblumenkerne
- für die Sauce: Olivenöl, Apfelessig, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Rotkohl raspeln, die Petersilie und Feigen hacken und den Apfel würfeln.

Sonnenblumenkerne in einer ungefetteten Pfanne anrösten.

Eine Sauce aus Olivenöl, etwas Wasser und einem Spritzer Apfelessig und Zitronensaft anrühren und alles miteinander vermengen.

Dazu kann man servieren:

### *Blumenkohl-Fenchel-Suppe*

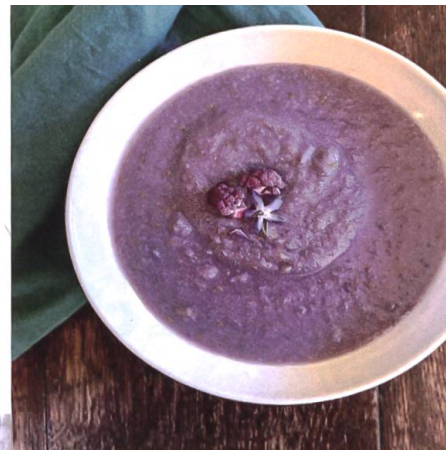
- \* 1 Kartoffel
- \* 1/4 (lila) Blumenkohl
- \* 1-2 TL gemahlene Fenchelsamen
- \* 1 guten Schuss Kokosnussmilch
- \* nach Belieben Curry

Kartoffel schälen, würfeln und knapp mit Wasser bedeckt gar kochen. Blumenkohl waschen und kleinschneiden und kurz, bevor die Kartoffel weich ist, mit in den Topf geben.

Ist das Gemüse gar, den Topf vom Herd nehmen, 1-2 TL gemahlene Fenchelsamen hinzugeben und mit dem Stabmixer zu einer glatten Suppe pürieren. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, noch etwas warmes Wasser hinzugeben. (Die Fenchelsamen machen den Blumenkohl leichter verdaulich.)

Mit Kokosmilch und Salz (optional auch mit Curry) abschmecken.

*Ruby Nagel lebt in Südfrankreich. Sie bietet jedes Jahr im Frühling und im Herbst eine begleitete, dreiwöchige Online-Basenfastenkur mit Heilpflanzen an. Die Rezepte stammen aus ihrem Kur begleitenden Kochbuch. / [www.rubynagel.com](http://www.rubynagel.com)*



### Mischen Sie Ihren Basentee selbst!

Geben Sie 1 TL Löwenzahnwurzel in 250 ml Wasser und köcheln Sie sie 10 Minuten auf kleiner Flamme. Topf vom Herd nehmen, Tee etwas herunterkühlen lassen und jeweils einen 1/2 TL Holunderbeeren, Thymian und Schafgarbe hinzufügen.

Lassen Sie den Kräutertee 10 Minuten abgedeckt durchziehen, bevor Sie ihn durch ein Sieb giessen und abfiltern.

Der Tee kann nun ungesüßt getrunken werden. Um ausreichend Wirkstoffe aufzunehmen, werden zwei bis drei Tassen pro Tag empfohlen.

Sind Sie den bitteren Geschmack nicht gewohnt, nehmen Sie anfangs etwas weniger Pflanzenmaterial und lassen Sie den Tee nicht ganz so lange ziehen.

