
Liebe **Leserin**, lieber **Leser**,

Basenfasten tut gut, darüber berichten uns unzählige Menschen. Sie freuen sich über eine Gewichtsabnahme, den Rückgang unterschiedlicher Schmerzen, eine bessere Verdauung, mehr Energie und Fitness und darüber, dass sie es mit dem Basenfasten geschafft haben, die ein oder andere ungesunde Essgewohnheit aus dem Alltag zu verbannen. Neben der Gewichtsreduktion und dem Nachlassen von Schmerzen ist die Verbesserung des Hautbildes eine der am meisten beobachteten Effekte: von rosigerem, glatterem, strafferem und reinerem Teint bis hin zu Rückgang von Rötungen, Rosacea, Herpeserkrankungen, Cellulite, Akne und Hauttrockenheit.

Da war es doch mal an der Zeit, ein Basenfasten-Buch der Haut zu widmen, also dem Organ, das unsere größte Aufmerksamkeit bekommt. Wenn die Haut trocken, fettig, unrein oder krankhaft ver-

ändert ist, leiden wir und unser Selbstbewusstsein wie bei kaum einem anderen Organ.

Aber warum zeigen sich bereits nach einer Woche Basenfasten so viele positive Effekte gerade an der Haut? »Schönheit kommt von innen« – dieser gern benutzte und vielfältig interpretierte Satz deutet sowohl auf die Haut als Spiegel der Seele als auch auf die Bedeutung der Ernährung und damit auch des Darmes für eine schöne Haut hin. Basenfasten, richtig gemacht, versorgt uns mit allen Nährstoffen, die zu einer gesunden und strahlenden Haut führen. Wir haben Ihnen in diesem Buch eine Basenfasten-Woche zusammengestellt, die Sie als echte Beauty-Kur zelebrieren können. Ihr Gaumen wird mit basischen Schönheits-Boostern wie fruchtigen Granatapfelkernen, feinen Mandeln und cremiger Avocado umschmeichelt und Ihre Haut verwöhnen Sie mit basischen Peelings, Masken, Bädern und Massagen. Wohlfühlen pur ist angesagt.

Einen Großteil der Rezept-Kreationen hat Nicole Hage-Baltrusch entwickelt und mit uns ausprobiert. Herzlichen Dank dafür!

Und nun wünschen wir Ihnen eine wunder-volle, genussreiche Beauty-Woche

Sabine Wacker und Martina Huber



Sabine Wacker ist die Frau hinter der Erfolgsmethode Basenfasten – die wacker-methode®. Als Heilpraktikerin mit Medizinstudium und erstem Staatsexamen hat sie vor über 20 Jahren das Basenfasten entwickelt, mit dem Ziel, Menschen eine basische, pflanzliche Ernährung näherzubringen. Mittlerweile hat sie unzählige Basenfasten-Berater ausgebildet, 30 Bücher verfasst und eine eigene Praxis in Mannheim geführt. Seit 2014 hat sie zusammen mit ihrem Sohn Matteo das Basenfasten-Hotelkonzept entwickelt und so Basenfasten in zahlreichen zertifizierten Hotels etabliert. Die beiden betreiben auch einen 100% basischen Onlineshop und entwickeln ständig neue Produkte für den basischen Alltag, natürlich in Bioqualität. Besonders freut sie sich, dass ihre Methode mittlerweile zum wissenschaftlichen Kreis der etablierten Fastenmethoden gehört.



Martina Huber ist Basenfasten-Beraterin, Heilpraktikerin, ganzheitliche Ernährungsberaterin und klassische Homöopathin. Durch einige beeindruckende Heilerfahrungen in ihrer Kindheit war das Interesse an Naturheilverfahren und gesunder Ernährung sehr groß, sodass sie an ihre ersten Ausbildungen als Hotelfachfrau und Kosmetikerin das Erlernen der Homöopathie und therapeutischen Ernährungsberatung anschloss. Sabine Wacker und das Konzept des Basenfastens lernte sie 2009 kennen und war sofort von der Erfolgsmethode begeistert. Seit dieser Zeit leitet sie Basenfasten-Kurse und gibt Einzelberatungen sowie Vorträge zum Thema Basenfasten. Heute arbeitet Martina Huber als Basenfasten-Ausbilder für die Basenfasten-Hotels eng mit der Familie Wacker zusammen. Sie führt eine eigene Praxis für Ernährung und Homöopathie, »Agens vitalis«, in Mainburg in der Nähe von Regensburg.