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

vielleicht haben Sie schon das ein oder andere Basenfasten-Buch im Schrank, vielleicht haben Sie auch schon Ihre erste Erfahrung mit Basenfasten gemacht oder auch nur davon gehört. Möglicherweise lesen Sie immer mal wieder, dass es besser wäre, sich basischer zu ernähren. Aber macht das auch schlank?

Als ich, Sabine Wacker, 1997 die Methode Basenfasten entwickelt habe, ging es mir nicht um die Gewichtsabnahme. Für mich standen einzig die gesundheitlichen Aspekte einer Basenfastenkur im Mittelpunkt. Mein Wunsch war, Menschen, allen voran meinen Patienten, einen Weg aufzuzeigen, sich langfristig mit viel Genuss gesund zu ernähren. Die

Gewichtsabnahme von 1 bis 4 Kilo in einer Woche Basenfasten war stets ein für die meisten Anwender angenehmer Nebeneffekt.

Und da Übergewicht in unseren Kulturkreisen ein großes Problem ist, haben meine Kollegin Martina Huber und ich beschlossen, diesem Thema ein eigenes Basenfasten-Buch zu widmen. Über 20 Jahre Erfahrung mit Basenfasten haben mir und den Kolleginnen und Kollegen, die damit arbeiten, gezeigt, dass man mit dieser Methode auch langfristig Gewicht verlieren und halten kann. Warum das so ist und wie es funktioniert, lesen Sie in diesem Buch.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg
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 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.