

# Zu diesem **Buch**



**Sabine Wacker** ist die Frau hinter der Erfolgsmethode basenfasten – die wacker-methode®. Als Heilpraktikerin mit Medizinstudium und erstem Staatsexamen hat sie vor über 23 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. Mit ihrem Sohn Matteo Wacker gründete sie die Wacker GmbH die mit ihrem Team ausgewählte Hotels zertifiziert und hochwertige naturbelassene Bio-Produkte entwickelt. Diese basischen Produkte werden im eigenen Online-Shop [www.bleibwacker.com](http://www.bleibwacker.com) vertrieben und sind auch schon in zahlreichen Bioläden und Reformhäusern zu finden. Besonders freut sie sich, dass ihre Methode mittlerweile zum wissenschaftlichen Kreis der etablierten Fastenmethoden gehört.

Basenfasten – die Wacker-Methode®, das ist das Fasten mit Obst und Gemüse oder auch das Fasten mit Biss. Diese von uns entwickelte Fastenmethode, die sich durch ihre besondere Alltagstauglichkeit und Effektivität auszeichnet, erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Denn Basenfasten heißt: essen, satt werden und dabei genussvoll entsäuern. Der erfreuliche Nebeneffekt: Basenfasten lässt überflüssige Pfunde purzeln – bis zu 4 Kilo in einer Woche.

Als wir Ende der 1990er-Jahre Basenfasten entwickelten, ging es uns vor allem darum, eine alltagstaugliche Entlastungsernährung für unsere Patienten zu finden, die so effektiv ist wie Heilfasten. In Anlehnung an die Basenphilosophie Ragnar Bergs entstand so das Basenfasten: mit vielen von uns kreierten rein basischen Rezepten, die unsere Kursteilnehmer motivieren sollten, langfristig ihr Ernährungsbewusstsein zu verändern. Es funktionierte, und das tut es immer noch. Bei vielen Basenfastern hat sich der Obst- und Gemüseanteil nach der Basenfastenzeit verdoppelt oder gar verdreifacht, was auch den Anteil an Vitalstoffen, vor allem an Zellen und Gefäße schützenden bioaktiven Stoffen erhöht – eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Seit einigen Jahren bilden wir Therapeuten und Fastenleiter zum basenfasten Berater aus – derzeit



gibt es zahlreiche aktive basenfasten Berater in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Denn es ist uns wichtig, diese Methode unverfälscht weiterzugeben und den vielen an Basenfasten interessierten Menschen die Möglichkeit zu bieten, auch an ihrem Wohnort oder in einem Hotel Basenfasten nach der originalen Wacker-Methode durchzuführen.

Aber Basenfasten ist für uns keine Kur, die, einmal entwickelt, so bleibt, wie sie ist. Mit den Erfahrungen, die wir seit Jahren machen, entwickelt sich die Methode immer weiter. So sind im Laufe der Jahre die drei Basenfastentypen entstanden, die wir in diesem Buch vorstellen und die Ihnen helfen zu verstehen, warum für Sie Basenfasten anders ist als für Ihren Partner oder für Ihre beste Freundin. Mithilfe der Typen können Sie Ihre Basenfastenkur individuell auf Ihren Typ abstimmen – damit wird Basenfasten leichter und erfolgreicher.

Dieses neue große Basenfastenbuch – »die Wacker-Bibel« – ist ein vertiefendes Buch für alle Basenfastenfans, aber auch ein gutes Grundlagenwerk für Therapeuten und Fastenleiter. Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim genussvollen Basenfasten!

Dezember 2020  
Sabine Wacker