
Basenfasten klappt auch im Alltag



Sabine Wacker ist die Frau hinter der Erfolgsmethode Basenfasten – die wacker-methode®. Als Heilpraktikerin mit Medizinstudium und erstem Staatsexamen hat sie vor über 25 Jahren das Basenfasten entwickelt, mit dem Ziel, Menschen eine basische, pflanzliche Ernährung näher zu bringen. Mittlerweile hat sie unzählige basenfasten Berater ausgebildet, mehr als 35 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.

Das Frühstücks-Croissant auf dem Weg zur Arbeit mit dem Coffee to go runterspülen, vor dem Meeting schnell ein belegtes Brötchen oder einen Müsliriegel reinschieben und auf dem Nachhauseweg den knurrenden Magen mit Pizza, Burger oder anderem Fast Food füllen. Das geht schnell und ist praktisch, tut Ihnen aber

auf Dauer – Sie wissen es – überhaupt nicht gut. Sie werden im wahrsten Sinne des Wortes »sauer« davon. Denn die überall verfügbaren Süßigkeiten, Kuchen, Snacks, Döner und sonstige Fertiggerichte to go sind alle Säurebildner.

Um jetzt wieder in die Balance zu kommen, müssen basische Lebensmittel her, also vor allem Obst und Gemüse. Die gibt es leider meist nicht an jeder Ecke, vor allem nicht in der Frische und Qualität, wie es erforderlich ist. Dennoch gelingt es – erstaunlich einfach, wie Sie sehen werden –,



auch im turbulenten Alltag eine Basenfasten-Woche einzulegen. Basenfasten geht auch schnell und ohne großen Aufwand. Und: Es macht satt und schmeckt einfach köstlich.

Mit dem 7-Tage-Erfolgsprogramm können Sie mühelos entsäuern und bleiben dabei fit und leistungsfähig. Das ist die ideale Methode für alle, die effektiv detoxen wollen, aber wenig Zeit haben.

Als wir basenfasten 1997 entwickelten, war es uns nicht nur ein großes Anliegen, jedem einen optimalen Einstieg in eine gesunde – überwiegend basische – Ernährung zu ermöglichen, sondern auch eine alltagstaugliche Fastenform anzubieten. Und weil wir gern möchten, dass auch Berufstätige mit einem oft hektischen Alltag in den Genuss des Basenfastens kommen können, richtet sich dieses Buch speziell an alle, die wenig Zeit (oder Lust) zum Einkaufen und Zubereiten

haben, aber dennoch wirkungsvoll basenfasten möchten: Voilà, das 7-Tage-Erfolgsprogramm.

Die Tagespläne leiten Sie durch die Woche, die leckeren Rezepte sind im Handumdrehen zubereitet und durch geschicktes Vorkochen von Gemüse verringert sich die Zeit, die Sie in der Küche verbringen müssen, noch weiter. Sie lernen viele basische Schnellgerichte kennen. Und ich verrate Ihnen basische Fertigprodukte und Snacks, die Sie auch beim Auswärtsessen mit Basenpower versorgen.

Am besten legen Sie gleich los! Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg dabei!

Sabine Wacker im September 2023