

Liebe Leserinnen,

macht Schluss mit der Frage: »Bin ich denn während des Basenfastens ausreichend mit Vitaminen und Mineralien versorgt?« Die Angst vor Unterversorgung ist groß, dabei ist weniger oft mehr. Die Kombination der beiden Methoden – Schüßler-Salze und Basenfasten – ist so einfach wie genial: das Schlechte raus, das Gute rein. Sie lassen für eine Weile alle Säurebildner weg und füllen Ihre Speicher mit Vitalstoffen auf und zusätzlich führen Sie Ihrem Organismus gezielt Schüßler-Salze zu – so stärken Sie Ihr Immunsystem, Ihre Haut, Ihren Darm, Ihre Knochen.

In dieser zweiten völlig überarbeiteten Auflage dieses Buches habe ich den Schwerpunkt noch mehr auf die Versorgung mit Vitalstoffen während der Basenfastenwoche gelegt. Neue, noch vitalstoffreichere Rezepte zeigen, dass Basenfasten zwei Extreme miteinander verbindet: Einerseits entlasten Sie Ihren Organismus durch das Weglassen der Säurebildner – Sie fasten. Andererseits essen Sie mehr Vitalstoffe, als Sie dies sonst in Ihrem Alltag tun. Ein basisches Müsli oder ein grüner Smoothie enthalten mehr Power als ein Honigbrötchen. Die Devise dieses Buches: Säuren raus, Vitalstoffe rein!

Wenn Sie schon ein Basenfastenfan sind und schon einige Wacker-Bücher im Regal haben, können Sie sich auf die neuen Rezepte freuen, die dieses Buch enthält. Und bitte nicht ärgern, wenn ich auch hier wieder die Methode Basenfasten erkläre – das muss einfach in jedem Buch sein, denn für viele Leser ist das die erste Berührung mit Basenfasten ... da ist das Basiswissen angesagt.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Power-Basenfasten!
Sabine Wacker