

Presseberichte

„Wenn du mit der Presse sprichst, denk daran, dass sie immer das letzte Wort hat“

Jackson H. Brown

Bekanntheit basenfasten – die wacker-methode® wurde zunächst für die Patienten der Praxis Wacker entwickelt. Mit der Erscheinung des ersten Buches im Jahr 2002 wurde basenfasten – die wacker-methode® einem viel größeren Publikum zugänglich und in kurzer Zeit zu einem **beliebten und bekannten Konzept**, um genussvoll etwas für seine Gesundheit zu tun. Seitdem folgten viele weitere Kochbücher und Ernährungsratgeber, die das Thema einer breiten Leserschaft vielseitig näher bringen. Die vielen positiven Reaktionen der Medien haben dazu beigetragen, dass die Kochbücher auf dem Gesundheitsmarkt mittlerweile zu den erfolgreichsten Fastenratgebern gehören. In den Printmedien wurden die Ratgeber bisweilen mit positiven Rezensionen überhäuft.

Meine basische Küche: Die besten 170 Rezepte für Ihre Säure-Basen-Balance

Inhalt Sauer macht lustig? Von wegen! Zu viele Säuren im Körper führen eher zu hängenden Mundwinkeln: Wir schlafen schlecht, unser Haar wird spröde, der Stoffwechsel träge - wir fühlen uns schlapp. Wer gegensteuern will, setzt auf diese bewährte Formel: 80 % basische Lebensmittel, 20 % dürfen sauer sein. Gestärkt in den Tag: Beginnen Sie den Tag mit Basenpower - leckere Säfte, Shakes und Müslis legen die optimale Grundlage für einen gesunden Tag. Gemüse satt: Als Salat oder Suppe, mit Pasta oder Getreide, Fleisch oder Fisch - mit Gemüse lassen sich die tollsten basischen Köstlichkeiten zaubern -

lassen Sie sich inspirieren! Basisch punkten: Jedes Rezept wird mit Basenpunkten bewertet, die Ihnen auf einen Blick zeigen, wie stark oder schwach basisch das Gericht ist. So können Sie jeden Tag Ihre ganz persönliche "Basenbilanz" ziehen.

Rezension

In Punkt Gesundheit, Heft 3/13

Lehrreich ist das Wissen um die einfache basische Küche mit ihrem hohen Anteil an Gemüse, Obst de einfachen Kräutern und wertvollen Pflanzenölen allemal. Kleine Ernährungssünden können damit wunderbar ausgeglichen werden, der Geist wird miteinbezogen, die Ernährung bewusster erlebt. Die Freude über das neu gewonnene Lebensgefühl verstärken den Gesundheits-effekt und das ist möglicherweise der Grund, warum es funktioniert.

Rezension

www.buchgourmet.com 08., August 2013

Die Rezepte sind abwechslungsreich vielfältig, so dass derjenige Leser, der den Vorstellungen von einer gesunden Ernährung der Autorin folgt, sich jeden Tag problemlos sein Essen zubereiten kann.

Rezension

Buchprofile/Medienprofile, Heft 4/13 Autorin Lotte Schüler

Dieses Buch empfiehlt keine Präparate, sondern nur eine konsequent basenbildende Ernährung mit Betonung auf Obst, Gemüse und Nüssen. Und diese Ernährung ist gegen viele Leiden hilfreich, angefangen von chronischer Müdigkeit bis zu degenerativen Gelenkerkrankungen und unabhängig von der Theorie der basenreichen Ernährung. Alternativen und Ausgleichsmöglichkeiten zu negativ bewerteten Lebensmitteln helfen allen, die sich nicht komplett dem Diktat der Ernährung unterwerfen wollen und machen die Bemühungen um gesundes Essen weniger verkrampft.

basenfasten - das große Kochbuch

Inhalt

basenfasten: Mit der Wacker-Methode® zu dauerhaftem Erfolg
Was für eine tolle Vorstellung: Essen so viel ich will, mir etwas Gutes tun - und dabei auch noch abnehmen! Das geht nicht? Doch - mit basenfasten nach der bewährten Wacker-Methode®. Dabei meiden Sie Säurebildner konsequent und setzen auf basische Lebensmittel. Und die dürfen Sie in Hülle und Fülle essen! So fasten Sie sich rundum gesund, entlasten Ihren Organismus und stärken das Immunsystem. So geht's auf basisch: Wo stecken Säurebildner, welche Lebensmittel sind basisch? Wie integriere ich basenfasten in meinen Alltag? Damit Sie bei solchen Fragen immer den Überblick behalten, gibt es die Basics zur Methode und viele nützliche Tipps. Garantiert basisch, lecker und einfach: basenfasten lässt sich leicht in jeden noch so stressigen Alltag einbauen. Vom Frühstück über den Zwischensnack bis zum Abendessen - alle Rezepte sind schnell zubereitet und zu 100 % basisch. Als Extra gibt es einen praktischen Saisonkalender: So wissen Sie auf einen Blick, was zu welcher Zeit frisch vom Feld oder Baum kommt

Rezension

www.ihr-wellness-magazin.de

Was für eine tolle Vorstellung: Essen so viel ich will mir etwas Gutes tun- und dabei auch noch abnehmen! Das geht nicht? Doch-mit basenfasten nach der bewährten Wacker-Methode. Dabei meiden Sie Säurebildner konsequent und setzen auf basische Lebensmittel. Und die dürfen Sie in Hülle und Fülle essen! So fasten Sie sich rundum gesund, entlasten Ihren Organismus und stärken das Immunsystem.

So geht's auf basisch: Wo stecken Säurebildner, welche Lebensmittel sind basisch? Wie integriere ich basenfasten in meinen Alltag? Damit Sie bei solchen Fragen immer den Überblick behalten, gibt es vorweg die Basics zur Methode und viele nützliche Tipps.

Garantiert basisch, lecker und einfach: basenfasten lässt sich leicht in jeden noch so stressigen Alltag einbauen. Vom Frühstück über den Zwischensnack bis zum Abendessen-alle Rezepte sind schnell zubereitet und zu 1000 %basisch. Als Extras gibt es einen praktischen Saisonkalender: So wissen Sie auf einen Blick, was zu welcher Zeit frisch vom Fed und Baum kommt.

Mit diesem Kochbuch wird Ihre Basenwoche garantiert ein Erfolg!

Rezension

Die Reiterin, Ausgabe 02/10

Einfach und gesund, preiswert und alltagstauglich: Die basische Frühjahrskur ist genau die richtige Diät für die Reiterin mit wenig Zeit. Nach einer Woche sind Sie um rund drei Kilo leichter. Sie werden sich frisch und wohl fühlen und der Frühling kann kommen.

...Die Diät ist einfach, und sie funktioniert prima. Selbst Kochmuffel können die Grundrezepte einfach zubereiten und nach Geschmack und Laune variieren, sodass keine Langeweile aufkommt. basenfasten ist eine Umstellung der Ernährung, die am besten als ein- oder zweiwöchige Kur wirkt. Diese ist sehr gesund und enthält alle notwendigen Bausteine der Ernährung. Wer sich erst einmal an die Liste der passenden Lebensmittel gewöhnt hat, wird feststellen, wie bunt und vielfältig die Auswahl ist. Und noch ein Pluspunkt: Die Familie kann gut mitessen. Nach wenigen Tagen sitzt die Reithose lockerer und Sie werden sich frisch und unternehmenslustig fühlen...

Rezension

Vegetarisch Fit - Das gesunde Magazin, Ausgabe September/Oktober 2011

Auszug aus Artikel: basenfasten - ein Genuss

...Eine Fastenkur, die vollkommen alltagstauglich ist...

Das Buch enthält 170 gesunde, rein basische Rezepte für jeden Geschmack-darunter Frühstücksideen, kalte Kleinigkeiten, warme Hauptgerichte und Rezepte für Gäste.

Vor allem die so wertvollen gesundheitsfördernden **Bioaktivstoffe** sind bei einer basenfasten Kur reichlich

vorhanden. Auf diese Weise findet eine gesunde Gewichtsabnahme statt. Darin unterscheidet sich basenfasten – die wacker-methode® ganz wesentlich von einer herkömmlichen Diät. Da basenfasten frei von tierischen Produkten, also auch Milchprodukten, sowie von Getreide ist, eignet sich eine basenfasten Kur besonders gut für Allergiker und Menschen mit Nahrungsmittelintoleranzen.

basenfasten - die wacker-methode!

Inhalt

Noch vor 10 Jahren komplett unbekannt, wird heute der Begriff "basenfasten - die wacker-methode®" auch von Fachleuten ganz selbstverständlich neben den Klassikern Buchinger oder F.X. Mayr genannt. Doch basenfasten ist mehr als nur Abnehmen. basenfasten - die wacker-methode® vermittelt ein neues Lebensgefühl, ist aktive Gesundheitsvorsorge und ein umfassendes Wohlfühlprogramm. Die "basenfasten Bibel" beleuchtet alle Aspekte der Erfolgsmethode. Hier finden Sie sehr viel Wissen und Hintergrund-Infos, neue wissenschaftliche Erkenntnisse, viele Rezepte und eine ganz neue Lebenswelt.

Rezension

Magazin 2000 plus, Ausgabe Juli/August 2013

Der großen Fangemeinde des basenfastens ist schon lange klar: Der konsequente Verzicht auf Säurebildner in der Nahrung ist ein Gesundheits- und Wohlfühlerlebnis der besonderen Art! Mit diesem Buch erleben Sie basenfasten ganz intensiv.

basenfasten all'italiano

Inhalt

Lieben Sie italienisches Essen? Und haben Sie schon einmal basenfasten ausprobiert? Dann kommt hier die perfekte Kombination: Genießen Sie eine Woche lang "dolce vita" auf

basisch. Das heißt für Sie: mit südlicher Leichtigkeit entsäuern und abnehmen. - basenfasten all'italiano: Wie die Methode funktioniert - rasch, effektiv, ideal auch im Alltag. Toskana-Feeling garantiert! - Über 50 sonnige Rezepte: Herrliche Antipasti, erfrischende Obstspeisen, würzige Minestrone, knackiges Gemüse - so schmeckt Italien auch ohne Pizza und Tiramisu! - Nach dem basenfasten: Zu jedem Rezept finden Sie eine nicht ganz so basische Variante mit Pasta, Parmesan und Co. - so halten Sie auf Dauer Ihr Gewicht. Das ideale Kochbuch, um die Zeit bis zum nächsten Italien-Urlaub zu verkürzen - mit garantiert passendem Bikini!

Rezension

www.frankfurt-live.com, Heft 04. Februar 2010

Mögen Sie italienisches Essen? Und haben Sie schon einmal basenfasten ausprobiert? Dann kommt hier eine gelungene Kombination zusammen: Genießen Sie eine Woche lang „dolce vita“ auf basisch. Das heißt: mit südlicher Leichtigkeit entsäuern und abnehmen.

Über 50 sonnige Rezepte: Leckere Antipasti, erfrischende Obstspeisen, würzige Minestrone, knackiges Gemüse - so schmeckt Italien auch ohne Pizza und Tiramisu! In „basenfasten all'italiano“ erklärt Sabine Wacker unterhaltsam, wie die Methode funktioniert, rasch wirkt und sich effektiv im Alltag umsetzen lässt. Toskana-Feeling garantiert!, wie die Autorin versichert.

Nach erfolgreichem basenfasten gibt es hilfreiche Tipps: Zu jedem Rezept finden die Leser eine nicht ganz so basische Variante mit Pasta, Parmesan und Co., um so auf Dauer ihr Gewicht zu halten.

„basenfasten all'italiano“ erklärt, wie man mit Genuss abnehmen kann - eben italienisch. Ein Rezeptregister rundet das brillante illustrierte Sachbuch ab.

Rezension

Fasten.suite101.de, Ausgabe 03. März 2010

Basenfasten kombiniert mit italienischen Flair ist eine ideale Kombination für alle, die die mediterrane Küche lieben und etwas für die schlanke Linie tun wollen.

Die Sprache ist lebendig, das Buch ist sehr übersichtlich und ansprechend gestaltet, die Fotos machen Appetit.

Das Buch eignet sich für Einsteiger und fortgeschrittene Säure-Basen-Jünger gleichermaßen. Man kann sehr leckere Basentage und-wochen damit gestaltet, es aber auch als Anregung nehmen, den Alltag Schritt für Schritt mit Toskana-Feeling basischer gestalten.

basenfasten kurz & bündig

Inhalt

Für alle, die sich einen ersten Einblick über basenfasten verschaffen wollen, bietet diese handliche Neuauflage wichtige Essentials wie das Basometer, Bewegungstipps sowie leckere Einstiegsrezepte. basenfasten - die wacker-methode® ist zurzeit in aller Munde, denn mit dieser Erfolgsmethode gelingt das dauerhafte Abnehmen ganz leicht. Der Weg führt über eine basische Ernährung, die konsequent auf Säurebildner verzichtet. Dies dient nicht nur dem Abnehmen und der Vorbeugung gegen Krankheiten, sondern führt auch zu einem lange nicht erlebten Wohlgefühl.

Rezension

Alphafrauen, 09. Januar 2010 Autorin Brigitte Schildknecht

Dieses kleine Büchlein passt nahezu in jede Handtasche. Wie schon der Titel sagt beinhaltet es kurz & bündig alles was man unter basenfasten versteht wie z.B. basenfasten verstehen-eine leckere Methode um rasch abzunehmen und es kommt auf das Weglassen von verschiedenen Lebensmittel an. Wie man basenfasten anwendet-für eine kurze Zeit basische Lebensmittel essen, so viel man möchte. Säurebildende Lebensmittel soll man weglassen. Dabei hilft die in dem Büchlein enthaltene Einkaufsliste.

Der letzte Punkt ist-wohlfühlen mit basenfasten. Entlastung des Organismus und des Immunsystems. Eine einfache Methode um sich gesund zu fühlen.

Ich persönlich denke mir, was steht dem basenfasten noch im Wege - einfach beginnen.

Sabine Wacker beschreibt, dass jeder am basenfasten Interessierte seine persönlichen Gründe hat, denn chronische Übersäuerung führt früher oder später zu chronischen Erkrankungen.

Ein bis zwei Wochen basenfasten und danach eine ausgewogene Ernährung, die den Basen-Säurehaushalt ausgleicht, ist die beste Garantie für die Gesundheit.

Rezension

Newsletter Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V., November 2013

Es ist ein kleines Büchlein, DIN A6-Format: eben kurz & bündig, aber sehr inhaltsreich und umfassend, finde ich. Ein empfehlenswertes Büchlein, auch formal übersichtlich du ansprechend gestaltet...

Schüssler-Salze - die fantastischen 12

Inhalt

"Das gönne ich mir" - das Einsteigerbuch mit Wohlfühlfaktor! Mit großem Selbsttest: "Welcher Salz-Typ bin ich"? Die Drehscheibe zeigt auf einen Blick: Welches Salz ist das Richtige bei welcher Indikation Schüssler-Salze bleiben auf Erfolgskurs, denn eine Therapie ist überschaubar, risikolos und dabei sehr wirkungsvoll. Auf ihren zahlreichen Schüssler-Veranstaltungen bekommt Frau Wacker immer wieder die zentrale Frage gestellt: "Wie finde ich das richtige Salz"? Dies ist nicht schwer, wenn man weiß, worauf man achten muss. Unter diesem Aspekt bietet Sabine Wacker hier die perfekte Einführung: Präzise in der Diagnose - verständlich geschrieben - sofort anwendbar. So hat Frau Wacker z.B. die Antlitzdiagnostik vereinfacht und ihre eigene "Typenlehre" entwickelt, um den Umgang mit Schüssler-Salzen zu erleichtern. So wissen Sie sofort, welcher Typ bzw. Mischtyp Sie sind. Und die fantastischen Schüssler-Salze werden nicht nur in Steckbriefen

präsentiert, sondern lassen sich auch fix erdreihen. Dazu wird die Welt der Schüßler-Salze neu verpackt.

Rezension

Com-on-online.com, 20.11.2013

Gewohnt strukturiert und gebündelt schafft es Sabine Wacker hier, die 12 Grund-Schüssler-Salze dem Leser nahe zu bringen. Viel Neues ist natürlich nicht dabei, da diese Salze auch in anderen Büchern schon zu genüge beschrieben wurden. Allerdings ist es für Schüssler-Neulinge ein hervorragendes Basisbuch, da es jedes Salz in Wirkung, Antlitzdiagnostik, seelischer Kennzeichen und Einnahmeempfehlungen beschreibt. Ergänzend wird auch stets darauf hingewiesen, wo das Mineral auch in der Nahrung zu finden ist.

Natürlich findet sich auch in diesem Buch eine Detox-Basenkur nach Wacker, da das zweite Steckenpferd von Sabine Wacker die Säure-Basen-Balance ist.

Fazit: fundiert, strukturiert, für Neulinge hervorragend geeignet

Einkaufsführer basenfasten

Inhalt

Zehntausende Leserinnen und Leser sind überzeugt: basenfasten ist das optimale Entschlackungsprogramm in jeder Situation. Ob zu Hause, im Büro oder auf Reisen - im Nu sind die Pfunde weg und das Wohlbefinden steigt. Und mit dem Einkaufsführer wird die Erfolgsmethode jetzt noch einfacher. Denn er zeigt mit einem Blick, welche Lebensmittel in den Einkaufswagen gehören und welche man schmackhaft kombinieren kann. Für viele, die bereits vom basenfasten gehört haben, ist dieses handliche Buch - es passt in jede Tasche - der ideale Einstieg; für basenfasten Fans macht es die Methode noch leichter umsetzbar.

Rezension

Praxisjournal Buch, Heft 31 vom Mai 2007

basenfasten ist das optimale Entschlackungsprogramm in jeder Situation. Ob zu Hause, im Büro oder auf Reisen-im Nu sind die Pfunde weg und das Wohlbefinden steigt. Und mit dem Einkaufsführer wird die Erfolgsmethode jetzt noch einfacher. Denn er zeigt mit einem Blick, welche Lebensmittel in den Einkaufswagen gehören und welche man schmackhaft kombinieren kann. Für viele, die bereits vom basenfasten gehört haben, ist dieses handliche Buch der ideale Einstieg; für basenfasten Fans macht es die Methode noch leichter umsetzbar.

basenfasten plus - Mit Schüßler-Salzen entsäuern

Inhalt

Sabine Wackers Erfolgsmethode - optimal entschlacken
Basenfasten: Die schlanke Power-Kur Tausende von Leserinnen sind überzeugt: basenfasten ist das optimale Entschlackungsprogramm. Ob zu Hause, im Büro oder auf Reisen - die Pfunde schmelzen schnell und das Wohlbefinden steigt im Nu. Zwei Top-Methoden kombiniert: basenfasten plus. Die Autorin hat ein spezielles Programm entwickelt, bei dem sie ihre Top-Methode mit den passenden Schüßler-Salzen kombiniert. Das Ergebnis: Der "Turbo" gegen chronische Übersäuerung und Unwohlsein. Für Sie bedeutet das: Endlich Schluss mit Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Blähbauch. Stattdessen fühlen Sie sich fit, gesund und schlank wie nie. Gesund, leicht durchzuführen, wirkt sofort basenfasten plus bringt Sie auf gesunde Weise auf Ihr Idealgewicht, denn die Methode ist besonders vitamin- und mineralstoffreich. Zusätzlich kurbeln die passenden Schüßler-Salze den Mineralstoffwechsel an. Das bewirkt, dass sich Ihr Körper wirklich alles Nötige aus der Nahrung zieht. Wie immer mit vielen leckeren Rezepten. Sie brauchen nur noch loszulegen. Viel Erfolg!

Rezension

Weg zur Gesundheit, Heft 4/2005 Juli/August 2005

Nach ihrem ersten erfolgreichen Buch über das basenfasten hat die Heilpraktikerin Sabine Wacker ein weiteres Buch geschrieben, in dem sei das basenfasten mit der Schüßlersche Mineralsalztherapie kombiniert. Diese Verbindung von zwei Methoden tritt der chronischen Übersäuerung und den damit verbundenen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Blähbauch entgegen und ist ein Ratgeber, der aufzeigt, wie man fit, gesund und schlank wird und bleibt. Das Basenfasten ist leicht durchzuführen und besonders vitamin- und mineralstoffreich. Die passenden Schüßler-Salze kurbeln den Mineralstoffwechsel an. Wie im ersten Buch der Autorin, findet der Leser auch hier wieder viele Rezepte und schmackhafte Gerichte.

Gesundheitserlebnis basenfasten

Inhalt

Übergewicht und andere Beschwerden wie Kopfschmerzen, Blähungen, Energiemangel und schlechte Haut sind Folge einer Übersäuerung des Körpers. Beim basenfasten konzentrieren Sie sich daher auf eine gute Versorgung mit basischen Lebensmitteln. Dadurch verlieren Sie schnell an Gewicht und stoppen Beschwerden, die Ihnen das Leben unnötig schwer machen

Rezension

Abendzeitung, 20.01.2013 von Autorin Christa Sigg

...Entsäuern lautet das Zauberwort. Und wenn dabei noch ein paar Pfunde dahinschmelzen, umso besser. Ein neues Buch aus dem Stuttgarter Haug Verlag gibt dazu die richtigen Informationen und Tipps. In „Gesundheitserlebnis basenfasten“ stellen Sabine Wacker und Andreas Wacker eine Fastenmethode vor, die zum einen alltagtauglich und zum anderen auch richtig gesund ist. Denn zahlreiche Diäten und Reduktionskuren übersäuern den Körper noch zusätzlich. Bei basenreicher Kost wird der Körper jedoch entschlackt. Auf den

Tisch kommen Köstlichkeiten, die den Verzicht auf Saures gar nicht so schwer machen. So findet man im Rezeptteil Zucchini-puffer mit Auberginen-Kaviar, Brunnen-kressesalat mit geraspelten Albatrüffel oder Thymiankartoffeln an Olivenpüree. Für Abwechslung ist also gesorgt. Auch dafür, dass die Energie nicht nachlässt, denn die basenreiche Kost macht fit.

basenfasten: Das 7-Tage-Erholungsprogramm für Eilige

Inhalt basenfasten - die wacker-methode® Abnehmen und entschlacken - ohne Fastenkrise und Zeitaufwand Essen und dabei satt werden, und das auch noch ganz schnell: basenfasten für Eilige ist die ideale Methode für Sie, wenn Sie abnehmen und entschlacken möchten - aber eigentlich keine Zeit haben. Abwiegen, mühsames Schnippeln oder Kalorienzählen gibt es hier nicht: Alle 30 Rezepte sind in 15 Minuten auf dem Tisch. Garantiert. - Das alltagstaugliche Erfolgsprogramm: Ob zu Hause, im Büro oder unterwegs - Basenfasten lässt sich problemlos in den Alltag integrieren. - Fasten nach Ihrem eigenen Zeitbudget: Mit basischen Fertigprodukten und Blitzgerichten klappt basenfasten fast ganz nebenbei. Nutzen Sie Ihre basenfasten Woche als Einstieg in eine neue, gesündere Lebensweise.

Rezension **Aid ernährung im fokus, Heft 11/05**
...Die ansprechende Aufmachung es schmalen Bandes und die vielen Tipps lassen den Leser die Idee und die Durchführung des basenfastens schnell aufnehmen.

Gesundheitserlebnis basenfasten - Schlank und vital ohne Leistungsverlust

Inhalt

So geht es vielen Menschen: fasten und abnehmen ja. Aber deswegen hungrig und schlapp? Das ist jetzt vorbei. Denn das neue basenfasten macht es möglich: In einer Woche 4 Kilo leichter. Und das bei gewohnter Energie! Viele Beschwerden - auch beim Fasten - sind Folge einer Übersäuerung des Körpers. Neu beim basenfasten ist jetzt die Konzentration auf basische Lebensmittel. Erfahren Sie in diesem Buch, wie Sie schnell und wirkungsvoll typische Übersäuerungskrankheiten stoppen. Erleben Sie, wie Ihr Körper spielend eingelagerte Schlacken und damit auch Pfunde verliert. Sabine Wackers neue Fasten-Methode ist 100% alltagstauglich. Weil Sie dabei nicht hungern müssen, kommt es auch nicht zu den gefürchteten Fasten-Krisen. Sie können voller Energie weitermachen. Folgen Sie einfach dem praktischen Wochenprogramm. Für den Genuss sorgen über 80 köstliche Basen-Rezepte. Das alles macht die Fastenzeit für Sie zu einem regelrechten Gesundheitserlebnis, dessen Erfolg sich bereits in den zahlreichen Kursen der Autorin bestätigt hat

Rezension

Südost-Kurier, Ausgabe 02. November 2005

Sabine Wackers neue Fasten-Methode ist 100% alltagstauglich. basenfasten: Die andere Art zu fasten. So geht es vielen Menschen: fasten und abnehmen ja. Aber deswegen hungrig und schlapp? Das ist jetzt vorbei. Denn das neue basenfasten macht es möglich: in einer Woche 4 Kilo leichter. Und das bei gewohnter Energie!

Die einzigartige Neuheit: Einfach basisch. Viele Beschwerden, auch beim Fasten-sind Folge einer Übersäuerung im Körpers. Erfahren Sie in diesem Buch, wie Sie schnell und wirkungsvoll typische Übersäuerungskrankheiten stoppen. Erleben Sie, wie Ihr Körper spielend eingelagerte Schlacken und damit auch Pfunde verliert.

Zeitungsartikel

Magazin

Freizeit Woche Ausgabe 04.09.2013/Nr.37

Entgiften, entsäuern, entschlacken-modern „detoxen“, ist ein Ziel vieler Frauen. Eine kleine Kur, die den Stoffwechsel gut tut und leichte Befindlichkeitsstörungen vertreibt. Das geht auch ohne teuren Aufenthalt in einem Kurhotel oder einer Fastenklinik. Mit basenfasten...

Magazin

Mittelbadische Presse 29.11.2002 Artikel: Von Säuren und Basen

Eine plausible Methode, das Hungergefühl zu stillen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit zu tun, ist das so genannte basenfasten. Viele Diäten sind gleichbedeutend mit Verzicht, und die Bereitschaft, sie durchzuhalten oder überhaupt zu beginnen, ist entsprechend. Nicht so beim basenfasten, eine Diätform, welche die im Kinzigtal gebürtige Heilpraktikerin Sabine Wacker und ihr Ehemann Dr. med. Andreas Wacker in Mannheim entwickelt haben...

Website

Mdr.de, 05.03.3003 in Natürlich gesund

basenfasten ist, wie andere Fastenarten auch, mehr als nur Fasten, mehr als nur ein rein körperlicher Vorgang. Es geht weit darüber hinaus und bestimmt unsere Lebensauffassung. Es kann auch unser gesamtes Leben erfassen und zum positiven verändern...

Medium

www.rp-online.de Rheinische Post, 28. September 2013 von Autorin Laura Wotschak

Fasten bedeutet hungern? Nicht beim basenfasten! Hier darf sich jeder satt essen-an allen basenbildenden Lebensmitteln, also vorwiegend Obst und Gemüse. Ziel ist es den Körper zu entschlacken, das Wohlbefinden zu steigern und langfristig auf eine gesunde Ernährung umzustellen. Ganz nebenbei purzeln außerdem einige Pfunde.

Medium **Schrot & Korn, Ausgabe Juni 2008 von Autorin Doris Burger**

Einfach und gesund, preiswert und alltagstauglich: Mit dieser milden Form des Fastens kommt jeder zurecht. Im Mittelpunkt stehen reifes Obst und Gemüse, ausgewählt nach der Saison. Mit minimalen Kochkünsten lassen sich bereits leckere Gerichte für eine Woche zubereiten. Die einfachen Grundrezepte kann man ohne großen Aufwand variieren. Denn das Beste am basenfasten: Es funktioniert trotz kleiner Sünden.

Journalistische Erfahrungsberichte

Zeitschrift **Freundin Erfahrungsbericht von Autorin Barbara Sonntag**

freundin-Redakteurin über ihren basenfasten Trip:
...Es heißt immer, dass saures Essen Energie entzieht. Das stimmt: Ich hatte plötzlich mehr Power als je zuvor. Und plötzlich richtig Spaß daran, mir immer neue Gerichte auszudenken: Suppen in den verschiedensten Variationen, Pellkartoffeln mit Avocadodip etc. Es hat mir nicht mal etwas ausgemacht, den anderen beim Essen zuzuschauen. Was ist schließlich schon eine Woche?...

Medium **Für SIE Ausgabe 05/2014 von Autorin Brigitte Kesenheimer**

FÜR-SIE-FOOD-Chefin Erfahrungsbericht
„So intensiv war mein Geschmackssinn lange nicht mehr“
„Nach drei Tagen hat man das Gefühl zu schweben“...
Die größte Überraschung: Ich fühle mich morgens schon total fit. Ganz ohne Kaffee. Und das Aroma der frischen Früchte in meinem Müsli kann ich richtig auskosten. So intensiv habe ich schon lange nicht mehr geschmeckt!

Zeitschrift Für Sie, Ausgabe 17/2008

Die basenfasten Woche ist eine Erholungskur für den ganzen Körper. Endlich wird er seine Säuredepots los und kann seine Mineralstoffspeicher wieder auffüllen. Magen und Darm haben Gelegenheit, ein wenig zu verschnaufen, und die Leber kann sich auf ihre Entgiftungsarbeit konzentrieren. Ganz nebenbei verliert man auch Gewicht.

Zeitschrift Erfahrungsbericht Susanne Walsleben, erfolgreiche Buch-autorin und freie Journalistin

basenfasten: Mit einem hoffnungslos leeren Magen hat diese Art des Fastens nichts zu tun. Beim basenfasten schiebt man keinen Hunger, denn es gibt Obst und Gemüse satt. Dafür allerdings keine Kohlenhydrate in Form von Nudeln. Wer sieben Tage oder sogar zwei Wochen bewusst auf schweres Essen verzichtet, sich die leckersten Sachen vom Markt aussucht, wird schnell merken, wie viel Genuss dabei auf den Tisch kommt. Die Geschmacksnerven verfeinern sich, man entdeckt Gemüsesorten, die man noch nie zuvor probiert hat und plötzlich absolut köstlich findet.

basenfasten macht Spaß, besonders wenn man hinterher auf die Waage steigt und im Display eine deutlich niedrigere Zahl erscheint. Ich verliere meist vier bis fünf Kilo, ohne einen einzigen Tag ausgehungert zu haben. Selbst die Lust auf Sport wächst, weil man sich automatisch leichter und fitter fühlt, nachts besser schläft und morgens wacher aufsteht. Ins Familienleben lässt sich das basenfasten problemlos integrieren. Einer der größten Pluspunkte des basenfastens ist übrigens, dass man es sich selbst jederzeit und so oft man möchte verordnen kann. Und damit auf unkomplizierte (und preiswerte) Art Körper und Seele in Einklang bringt. Einfacher geht Wellness wirklich nicht.

Zeitschrift **Freundin, Ausgabe 20/2014 Autorin Jasmin Khezri (Itmas world.com) Erfahrungsbericht:**

Mit dem basenfasten wollte ich vor allem meinen Körper entsäuern und entlasten. Dass ich damit auch noch meine Abwehrkräfte stärkte, war ein schönes Extra. Der Start war einfach. Und dann wachte ich voller Energie auf: Mein Magen hatte sich offenbar an die Portionen gewöhnt, denn die Hungerattacken blieben aus. Dafür überkamen mich plötzlich in den kleinsten Momenten Glücksgefühle, etwa als ich beim Spaziergehen einen herrlichen Blick auf das Gebirgsmassiv des Wilden Kaisers erhaschte. Verzicht kann einem manchmal echt die Augen öffnen...