Basisch essen – meine Philosophie



Sabine Wacker
ist Heilpraktikerin mit Medizinstudium und erstem Staatsexamen. Sie leitet seit 1994 ihre Praxis in Mannheim, hat unzählige Basenfasten-Berater ausgebildet, über 20 Bücher verfasst und ihr Erfolgskonzept Basenfasten zusammen mit ihrem Sohn Matteo in zahlreichen zertifizierten Basenfasten-Hotels etabliert (www.basenfasten.de).

Dieses Buch ist für alle, die sich gern basischer ernähren möchten. Es versorgt Sie mit alltagstauglichen Rezepten für jede Mahlzeit und jede Gelegenheit. Ein langfristiger Begleiter, um eine gute Balance zwischen Säuren und Basen zu halten. Wenn Sie eine Woche oder länger Basenfasten durchgeführt haben, sich also zu 100% basisch ernährt haben, ist dies das »Nachfolgewerk«, um auf lange Sicht im Basengleichgewicht zu bleiben.

Es geht darum, überwiegend Basenbildner zu verzehren, aber es dürfen zu einem kleineren Anteil auch wieder Säurebildner wie Getreideprodukte – möglichst aus Vollkorn – dazukommen. Selbstverständlich können Sie dieses Buch auch ohne vorheriges Basenfasten einsetzen, um sich gesund, ausgewogen und basenreicher als bisher zu ernähren.

Die Prinzipien der basenreichen Ernährung lernen Sie auf den nächsten Seiten kennen. Am einfachsten lässt sich eine basenüberschüssige Ernährung mit der 80:20-Regel erklären und auch im Alltag umsetzen. Diese besagt, dass man sich täglich von 80% Basenbildnern und nur 20% Säurebildnern ernährt. Und bei den Säurebildnern werden noch gute, wie Vollkorngetreide oder Hülsenfrüchte, und schlechte, wie zuckerhaltige Limonadengetränke oder Weißmehlprodukte, unterschieden.

Natürlich ist es empfehlenswert, möglichst gute Säurebildner zu verwenden, aber es gibt keine absoluten Verbote. Mir geht es vielmehr darum, dass Sie ein Gefühl dafür entwickeln, welche Lebensmittel Ihrer Gesundheit guttun und welche Produkte Ihren Stoffwechsel als Säurebildner belasten. Sie können dann individuell ausgleichen, um kleine Säuresünden auszubügeln, oder auch beherzt gegensteuern, wenn Ihre bisherige Ernährung stark säurelastig war.

aus: Wacker, Basisch essen (ISBN 9783432105024) © 2018 Trias Verlag



Ich selbst ernähre mich auch nicht immer nur basisch, sondern trinke mal einen Espresso, esse Vollkornbrot oder frischen Fisch mit einem guten Glas Wein … Aber häufig esse ich eben auch Obst oder Gemüse, also die klassischen Basenbildner.

In diesem Sinne finden Sie im Rezeptteil eine große Vielfalt von gesunden, basenüberschüssigen Rezepten, aus denen Sie ganz nach Geschmack, Anlass, Zubereitungszeit und individuellem Bedürfnis Ihre täglichen Mahlzeiten zusammenstellen können. Die Basenpunkte bei jedem Rezept zeigen, ob und wie viel Säurebildner enthalten sind. So erkennen Sie ganz leicht, wie es um Ihre Säure-Basen-Balance in der täglichen Ernährung bestellt ist.

Es sind ebenfalls einige Rezepte mit Fisch- oder Fleischanteil enthalten, auch wenn Fisch und Fleisch durch ihren hohen Proteingehalt die stärksten Säurebildner sind und natürlich wesentlich seltener verzehrt werden sollten – wenn überhaupt – als viele Menschen in westlichen Ländern dies tun. Beim Basenfasten sind Fleisch und Fisch dagegen tabu.

Falls Sie mit den Begriffen »Basenbildner« und »Säurebildner« noch nicht so viel anfangen können oder Sie mit »Basenfasten« und »basenüberschüssiger Ernährung« nicht vertraut sind: kein Problem. Alle notwendigen Informationen dazu erhalten Sie auf den nächsten Seiten. Die Unterschiede zwischen »Basenfasten« und »basenüberschüssiger Ernährung«, um die es in diesem Kochbuch geht, stellt eineTabelle (Seite 38) zudem auf einen Blick dar.

Wenn Sie die Prinzipien schon kennen, können Sie natürlich auch gleich mit dem Ausprobieren der Rezepte loslegen!

In jedem Falle wünsche ich Ihnen viel Genuss und Freude!

Ihre Sabine Wacker

aus: Wacker, Basisch essen (ISBN 9783432105024) © 2018 Trias Verlag