Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist ziemlich genau 13 Jahre her, dass ich die Druckfreigabe der ersten Auflage dieses Buches in der Hand hielt. Obwohl wir – die Familie Wacker aus Mannheim – diese Methode 1997 aus der Praxiserfahrung heraus entwickelt haben, kannte bis dahin kaum jemand »Basenfasten«. Inzwischen gibt es über 20 Bücher von mir zu diesem Thema und Basenfasten ist so bekannt geworden, dass ich in meiner Autowerkstatt sogar darauf angesprochen werde, nachdem der Mechaniker eines meiner Bücher im Kofferraum entdeckt. Immer mehr Menschen nutzen eine Basenfasten-Kur als kleine Auszeit von ihren sonstigen Ernährungsgewohnheiten und schaffen es, nach der Kur die ein oder andere basische Gewohnheit in ihren Alltag einzubauen. Das freut uns sehr, denn genau das ist von Anfang an unser Ziel gewesen, als wir aus den traditionellen Fastenwochen Basenfasten-Kuren entwickelt haben. Es sollte ums Essen gehen und beim Basenfasten geht es ums Essen – um basisches Essen, ums Sattwerden und vor allem ums Genießen. Eine Basenfasten-Kur hat also nur bedingt mit Fasten zu tun, sie ist vielmehr ein Einstieg in ein neues Ernährungs- und Lebensbewusstsein, daher auch der Titel dieses ersten Basenfasten-Buches: »Basenfasten – das Gesundheitserlebnis«. Seit 2015 gibt es die ersten, von uns zertifizierten Basenfasten-Hotels, die Basenfasten-Kuren nach dem Original anbieten. Mehr Infos auf www.basenfasten.de. Egal, ob zuhause oder im Hotel, jede Basenfasten-Kur ist immer wieder eine Wohltat für Körper und Seele – selbst ein basischer Tag zwischendurch tut gut. Viel Spaß beim Lesen und beim Eintauchen in die Welt der Basenbildner.

Mannheim, 19.7.2015

Sabine Wacker

aus: Wacker, Basenfasten Das Gesundheitserlebnis (ISBN 9783432102719) © 2016 Trias Verlag