



Sabine Wacker

# Basenfasten für Eilige

Das 7-Tage-Erfolgsprogramm



TRIAS



# SAISONKALENDER ÖBST

Saison heimischer Lebensmittel ■  
 Lagerware heimischer Lebensmittel ■ Importware ■

Lebensmittel	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Mandarinen												
Mangos												
Maracujas												
Maronen												
Maulbeeren												
Mirabellen								AUG				
Nektarinen							JUL	AUG	SEP			
Orangen												
Pampelmusen												
Papayas												
Pfirsiche							JUL	AUG	SEP			
Pflaumen							JUL	AUG	SEP	OKT		
Preiselbeeren							JUL	AUG	SEP			
Quitten										OKT	NOV	
Rhabarber				APR	MAI	JUN						
Satsumas												
Sanddornbeeren									SEP	OKT	NOV	
Sharonfrucht												
Stachelbeeren						JUN	JUL					
Sternfrüchte												
Walnüsse										OKT	NOV	
Wassermelonen												
Weintrauben								AUG	SEP	OKT		
Zitronen												
Zwetschgen							JUL	AUG	SEP	OKT		

## Die Autorin



**Sabine Wacker** ist Heilpraktikerin mit Medizinstudium und erstem Staatsexamen. Sie hat sich auf Ernährungsberatung und Entgiftung spezialisiert. 1997 hat sie die Erfolgsmethode Basenfasten – die Wacker-Methode® entwickelt ([www.basenfasten.de](http://www.basenfasten.de)). Sie ist Autorin mehrerer Bücher zu den Themenkreisen Basenfasten, Entgiften und Schüßler-Salze.

---

### Liebe Leserin, lieber Leser,



Sie halten ein Buch mit der Kennzeichnung »Das Original von TRIAS« in den Händen – und fragen sich vielleicht, was das bedeutet? Der TRIAS Verlag legt großen Wert darauf, gemeinsam mit seinen Autorinnen und Autoren »Original-Methoden« zu entwickeln, die einzigartig sind und die von uns erstmals publiziert werden. Seit der Erstveröffentlichung des Buches, das Sie in Händen halten, haben Verlag und Autor kontinuierlich an diesen speziell für unseren Verlag entwickelten Inhalten und der Erweiterung dieser »Original-Methode« gearbeitet. Mit unseren »Original-Methoden«-Büchern liegen Sie immer richtig – es sind allesamt Erfolgstitel im TRIAS Programm. Für das Vertrauen, das Sie uns schenken, bedanken wir uns bei dieser Gelegenheit sehr herzlich.

Ihr TRIAS Verlag

Sabine Wacker

# Basenfasten für Eilige

Das 7-Tage-Erfolgsprogramm





9

### 100% alltagstauglich

Sie wollten schon immer mal fasten und entschlacken, haben aber keine Zeit dazu? Kein Problem, denn Basenfasten funktioniert auch im Berufs- und Familienalltag.



41

### Entsäuern mit Genuss

Beim Basenfasten ist Sattwerden erlaubt – mit so viel frischem Obst und knackigem Gemüse, wie Sie wollen. So bleiben Sie beim Fasten fit und leistungsfähig.

7 Liebe Leserinnen und Leser

9 **Basenfasten klappt auch im Alltag**

10 **Entsäuerung ist wichtig für die Gesundheit**

11 Basenfasten ist 100% alltagstauglich

12 Basenfasten hilft bei vielen Krankheiten

14 **Basenfasten-Basics**

14 Motivation

16 Ernährung: 100% basisch

16 Genuss – eine Woche basisch genießen

17 Trinken

18 Darmreinigung

22 Bewegung

23 Erholung

26 **Säurebildner sind tabu!**

30 **Basenfasten in Beruf und Alltag**

30 Die »kleinen« Probleme des Alltags

32 Basenfasten unterwegs

37 Praktische Tricks gegen Säurefallen

41 **Was darf bei Basenfasten auf den Tisch?**

42 **Basenfasten heißt: Obst und Gemüse satt**

45 Wertvolle Öle bereichern die Basenfastenwoche

46 **Basenfasten und Fertigprodukte**

46 Empfehlenswerte basische Fertigungszubereitungen

51 Keine Angst vor Mangelerscheinungen

54 **Richtig einkaufen und zubereiten**

54 Basisches: am besten saisonal



63

### Der Wochenplan

Ob Sie viel Zeit haben oder wenig, Lust zum Kochen verspüren oder einfach schnell satt werden wollen: Der detaillierte Wochenplan lotst sie sicher durchs Basenfasten.



97

### Basische Rezepte

Schon fünf Minuten am Morgen genügen für einen basischen Start in den Tag. Und auch für Mittag- und Abendessen gibt es viele leckere Rezeptideen für Eilige.

- 54 Frische Keimlinge haben immer Saison!
- 55 Bio oder nicht?
- 57 Roh oder gekocht?
- 58 Frisch gepresste Säfte – Luxus aus der Natur
- 60 Tiefkühlkost – so gut wie ihr Ruf?
- 61 Mikrowelle – ja oder nein?
- 63 **Eine Woche Basenfasten**
- 64 **Die optimale Vorbereitung**
- 74 **1. Tag (Freitag) – Ihr Speiseplan**
- 76 **2. Tag (Samstag) – Ihr Speiseplan**
- 78 **3. Tag (Sonntag) – Ihr Speiseplan**
- 80 **4. Tag (Montag) – Ihr Speiseplan**
- 82 **5. Tag (Dienstag) – Ihr Speiseplan**
- 84 **6. Tag (Mittwoch) – Ihr Speiseplan**

- 86 **7. Tag (Donnerstag) – Ihr Speiseplan**
- 88 **Wie gut werden Sie Ihre Säuren los?**
- 97 **Rezepte für Eilige**
- 98 **Fixe Frühstücksideen**
- 102 **Schnelles für zwischendurch**
- 103 **Mittags im Büro**
- 114 **Abends etwas Warmes**
- 123 **Wie geht es weiter?**
- 124 **So erhalten Sie Ihren Erfolg!**
- 131 **Bezugsquellen**
- 131 **Literatur**
- 132 **Rezeptverzeichnis**
- 132 **Register**



## Liebe Leserinnen und Leser

**A**ls ich mit meinem Mann vor etwa 14 Jahren das Basenfasten entwickelte, war unser Hauptanliegen, Fasten zu einem Gesundheitserlebnis zu machen, das den Menschen Freude macht und ihr Interesse an einer gesunden Lebensweise weckt. Zwar kann das »klassische Fasten«, also der völlige Verzicht auf feste Nahrung für eine gewisse Zeit, ebenfalls einen Einstieg in eine gesündere Lebensweise darstellen, jedoch blenden viele Fastende dabei das Thema »Essen« einfach aus. Nach dem Fasten kehren sie dann wieder zu ihren alten Ernährungssünden zurück und schaffen es dadurch nicht, ihre Ernährungs- und Lebensweise grundlegend zu verändern.

So haben wir eine Fastenform entwickelt, bei der das Thema »Essen« nicht einfach ausgeblendet wird – und die trotzdem so effektiv ist wie Heilfasten: Basenfasten – die Wacker-Methode®. Beim Basenfasten ist Essen erlaubt – 3–5 Mahlzeiten am Tag. Dadurch lernt der Fastende neue Essweisen und Rezepte kennen und setzt sich so automatisch mit einer gesünderen Lebensweise auseinander. Und das macht den meisten Menschen in meinen Kursen so viel Spaß, dass sie genügend Motivation haben, ihr Leben nun allmählich zu verändern.

Ein weiteres Problem hört sich aus Sicht der Betroffenen etwa so an: »Fasten – dazu habe ich keine Zeit! Basenfasten mag ja vielleicht einfacher sein, weil man dabei was essen darf. Aber stundenlang in der Küche stehen und Gemüse schnippeln? Das kann's doch auch nicht sein.« Und hier kommt die Lösung: Es gibt basische Schnellgerichte und basisches Fastfood für Kochfaule! Hier ist das Buch, das Ihnen hilft, Ihren »Ich-reiß-den-Kühlschrank-auf-und-stopf-mir-schnell-was-rein-Attacken« gelassen entgegenzutreten. Hier müssen Sie nicht jede einzelne Kartoffel abwiegen, Sie können Ihre Essmengen selbst bestimmen und dabei 3–4 Kilo Gewicht pro Woche abnehmen – auf gesunde Weise.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und viel Erfolg dabei!

Sabine Wacker



# Basenfasten klappt auch im Alltag

Keine Zeit zum Entsäuern? Ob Beruf oder Familie – das 7-Tage-Basenfastenprogramm ist so aufgebaut, dass Sie es in Ihren Alltag einbauen können und dabei fit und leistungsfähig bleiben. Denn Sie dürfen essen – und zwar alles, was Basen bildet: Obst, Gemüse, Kräuter und frische Keimlinge.

## Entsäuerung ist wichtig für die Gesundheit

Um all unsere körperlichen Funktionen aufrechtzuerhalten, gibt es eine Reihe von Regulierungsmechanismen, die ständig im Einsatz sind. Einer dieser Mechanismen ist der Säure-Basen-Haushalt. Streichen Sie für 1 oder 2 Wochen die Säurebildner aus Ihrem Speiseplan – und Ihr Stoffwechsel wird aufatmen.

Ist der Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht, dann ist eine ernsthafte chronische Erkrankung im Prinzip nicht möglich. Keine mir bekannte chronische Erkrankung – sei es eine Allergie, Rheuma oder eine Krebserkrankung – hat sich je in einem gesunden Säure-Basen-Haushalt abgespielt. Jahrzehntelange Erfahrungen in vielen Naturheilkundepraxen haben gezeigt, dass die meisten chronischen Erkrankungen mit einer Übersäuerung des Körpers einhergehen.

Zwar ist jeder Mensch hin und wieder kurzfristig übersäuert – wenn er etwa nach einer stressigen Zeit mit Schnupfen oder Kopfschmerzen reagiert. Das sind vorübergehende Stressreaktionen des Körpers, die völlig normal zum Leben gehören. Problematisch wird es erst, wenn eine Übersäuerung bleibt, wenn sie chronisch wird. Wenn Sie unter Pollenallergien leiden, dann sind Sie chronisch übersäuert. Woher kommt die Übersäuerung? Falsche Ernährung ist sicher eine Hauptursache für die chronische Übersäuerung – und der gilt es entgegenzuwirken.

Auch Dauerstress und die daran gekoppelte Ess- und Lebensweise tragen zur Übersäuerung bei.

Eine ausgewogene Ernährung, die den Säure-Basen-Haushalt ausgleicht, ist die beste Gesundheitsgarantie. Wenn Sie sich aber, wie so viele Menschen, »ganz normal« ernähren, dann sind Sie davon weit entfernt: »Normale« Kost ist Zivilisationskost und die besteht zu 80–100% aus Säurebildnern: Wurst, Fleisch, Fisch, Käse, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol, Limonaden ... Da wir uns alle eher »normal« ernähren, sind die meisten Menschen in den Zivilisationsländern bereits chronisch übersäuert, was die Krankheitsstatistiken belegen.

### TIPP

Optimal wäre es aber, wenn unsere tägliche Nahrung aus 80% Basenbildnern bestehen würde, also aus Obst und Gemüse.

## Basenfasten ist 100% alltagstauglich

Beim Basenfasten dürfen Sie ganz normal essen – Sie lassen lediglich alle säurebildenden Nahrungsmittel weg. Dadurch arbeitet Ihr Stoffwechsel unverändert weiter, aber die Belastungsfaktoren fallen weg. So wird der Körper automatisch entschlackt, entsäuert und entgiftet. Im Vergleich zum traditionellen Heilfasten wird Ihr Organismus beim Basenfasten wesentlich weniger strapaziert, sodass es kaum zu Heilkrisen kommt.

### TipP

**Basenfasten können Sie ohne Probleme neben Ihren beruflichen Aktivitäten durchführen und weiterhin Ihren sportlichen Hobbys nachgehen – Sie bleiben fit und leistungsfähig.**

Zahlreiche Erfahrungen in der Praxis des Basenfastens haben gezeigt, dass es genügt, für eine begrenzte Zeit alle sauer wirkenden Nahrungsmittel aus dem Speiseplan zu entfernen, um einen deutlichen Entschlackungseffekt zu erzielen.

Wenn Sie sich jahrelang von zu vielen Säurebildnern ernährt haben, dann hat Ihr Körper die überschüssigen Säuren, die er nicht mehr ausscheiden konnte, so lange im Körper zwischengelagert, bis er die Möglichkeit hat, sie auszuscheiden. Zwischenlagerstätten sind beispielsweise das Bindegewebe, wodurch die gefürchte-

te Orangerhaut entsteht. Auch in den Gelenken werden Säuren abgelagert, was zu Gicht, Arthrose und Gelenkentzündungen aller Art, auch Rheuma, führt. Solange Sie immer noch zu viele Säurebildner zu sich nehmen, bleiben diese Säureüberschüsse im Körper und stören ihn bei seinen täglichen Stoffwechselarbeiten. So können Säureablagerungen im Bindegewebe auch hormonelle Störungen bewirken, was dann zu Zyklusstörungen, prämenstruellem Syndrom oder zu verstärkten Wechseljahresbeschwerden führen kann. Auch Migräne ist eine mögliche Folge solcher gestörter Stoffwechselprozesse. Erst wenn die Säurezufuhr mit der Nahrung unterbrochen wird, können überschüssige Säuren den Körper wieder verlassen. Das geschieht beim Fasten sehr heftig, beim Basenfasten in wesentlich milderer Form.

### WICHTIG

#### Hinweise auf Übersäuerung

- Zellulitis
- Gicht, Arthrose, Gelenkentzündungen, Rheuma
- Osteoporose
- Zyklusstörungen, PMS, starke Wechseljahresbeschwerden
- Migräne, Kopfschmerzen
- Akne, Hautunreinheiten

## Basenfasten hilft bei vielen Krankheiten

Wenn chronische Erkrankungen stets mit einer Übersäuerung einhergehen, dann ist eigentlich klar, dass Entsäuerung ein Weg in Richtung Gesundheit ist. Tatsächlich ist es so, dass wir ständig von Basenfastenden Erfolgsberichte erhalten – und die erstaunen uns manchmal selbst. Nach ca. 14 Jahren Erfahrung mit Basenfasten kann ich sagen, dass es im Grunde bei allen chronischen Erkrankungen hilfreich ist. So hilft Basenfasten bei Allergien, Rheuma, Neurodermitis, Asthma, Migräne, Wechseljahresbeschwerden, Magen-Darm-Erkrankungen, Verstopfung, chronischen Nasennebenhöhlenent-

zündungen, Infektanfälligkeit und sogar bei chronischen Nierenerkrankungen. Beispielsweise drohte man einer meiner Patientinnen bereits die Dialyse als nächsten Behandlungsschritt an. Nach einigen Monaten Basenfasten und anschließender Ernährungsumstellung ist seit einem Jahr von Dialyse keine Rede mehr, denn ihre Nierenwerte haben sich fast normalisiert. Auch bei Hautproblemen, insbesondere bei Akne, ist Entsäuerung mit Basenfasten ein Geheimtipp. Wer Probleme mit seiner Regelblutung oder mit den Wechseljahren hat, hat mit Basenfasten eine sanfte Therapie an der Hand.

### WISSEN

#### Abspecken mit Basenfasten

Wer übergewichtig ist und mehr als 4–6 kg Gewicht abnehmen möchte, hat mit Basenfasten eine hervorragende Methode an der Hand, sein Gewicht dauerhaft zu reduzieren. Die vielen positiven Erfahrungen in der Praxis haben gezeigt, dass gerade die Ernährungsumstellung, die hinter dem Konzept Basenfasten steckt, wesentlich zum Erfolg beiträgt.

Eine dauerhafte Gewichtsabnahme erfordert zunächst eine Verlängerung des 7-Tage-Programms um 1–2 Wochen.

Danach wird die Ernährung nach der 80:20-Regel auf überwiegend basisch umgestellt. Wenn Sie mehr als 10 kg abnehmen möchten, führen Sie 2–4 Wochen Basenfasten durch und ernähren Sie sich danach für 3–8 Wochen nach der 80:20-Regel und wiederholen dann Ihre Basenfastenkur. Danach geht es weiter mit basenreicher Ernährung nach der 80:20-Regel. Ein tägliches Bewegungsprogramm von 30–45 Minuten rundet das Programm ab – und so purzeln die Pfunde nach und nach.

# Test: Bin ich sauer?

Wenn Sie im folgenden Fragebogen mehr als fünfmal Ihr Kreuz bei Ja abgegeben haben, zeigt Ihr Körper deutliche Hinweise auf eine Übersäuerung. Eine Woche Basenfasten mit basenbildenden Nahrungsmitteln, Bewegung und Erholung stabilisiert Ihre Gesundheit.

Aber auch wenn Sie nur einmal Ja angekreuzt haben, sollten Sie überlegen, ob Ihre Ernährung und/oder Lebensweise Sie »sauer« macht, was auf Dauer zulasten Ihrer

Gesundheit geht. Bauen Sie einfach mehr Basenbildner in Ihre Ernährung ein, schränken Sie Genussgifte ein und versuchen Sie, Stress abzubauen.

	Ja	Nein
Haben Sie mehr als zweimal im Jahr eine »Erkältung« oder einen sonstigen Infekt der Atemwege?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter Pickeln, Akne oder Hautunreinheiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie oft kalte Füße, auch wenn es gar nicht kalt ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich häufig müde und abgeschlagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist Ihre Haut blass?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie dunkle Schatten um die Augen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Ihre Wangen zeitweise flammend rot?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Zellulitis?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Übergewicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Osteoporose?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie mehr als dreimal in der Woche Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Durchfall, Verstopfung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie mehr als einmal in der Woche Rücken- oder Gliederschmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Ihre Augenlider häufig am Morgen verquollen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie öfters Wasseransammlungen an Händen und Füßen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter chronischen Entzündungen, beispielsweise des Zahnfleischs oder der Nasennebenhöhlen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter Kopfschmerzen oder Migräne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Basenfasten-Basics

Basenfasten ist eine Umdenkwoche und stellt damit die Weichen für eine anschließende gesundheitsbewusstere Ernährungs- und Lebensweise. Worauf es dabei ankommt, zeigen Ihnen in Kurzform die hier aufgeführten Basenfasten-Basics. Diese Basics begleiten Sie durch das 7-Tage-Programm.

Wenn Sie diese Basics während des 7-Tage-Basenfastenprogramms berücksichtigen, dann ist Ihnen der Erfolg garantiert. Wenn Sie jedoch Teile der Basics wegfällen lassen – beispielsweise die

Darmreinigung, weil Sie dazu keine Lust haben oder weil sie Ihnen zu umständlich erscheint –, dann vermindert sich der Entsäuerungseffekt erheblich und Sie fühlen sich in der Woche vielleicht nicht so wohl.

### Motivation

Motivation ist das Wichtigste, wenn Sie mit Erfolg Basenfasten durchführen möchten – dazu ist Freiwilligkeit Voraussetzung.

Nicht Basenfasten *müssen*, sondern Basenfasten *wollen*.

Wenn Sie sich freiwillig zu einer Woche Basenfasten entschließen, dann sind Sie schon motiviert. Meist reicht die Motivation für die ganze Woche, häufig auch für eine weitere Woche Basenfasten. Es ist dennoch sinnvoll, sich jeden Tag selbst aufs Neue zu motivieren. Wie geht das? Überlegen Sie sich genau, warum Sie gerade jetzt etwas für Ihre Gesundheit tun wollen. Wollen Sie ein paar Pfunde purzeln lassen, wollen Sie die Frühjahrsmü-

digkeit überwinden? Was genau ist Ihre Einstiegsmotivation? Beginnen Sie jeden Basenfastentag mit einem Motivations-Check.

Und wenn Sie einmal gar nicht motiviert sind? Besinnen Sie sich auf Ihre ursprüng-

#### WICHTIG

##### Basenfasten-Basics

- Motivation
- Ernährung: 100% basisch
- Genuss
- Trinken
- Darmreinigung
- Bewegung
- Erholung

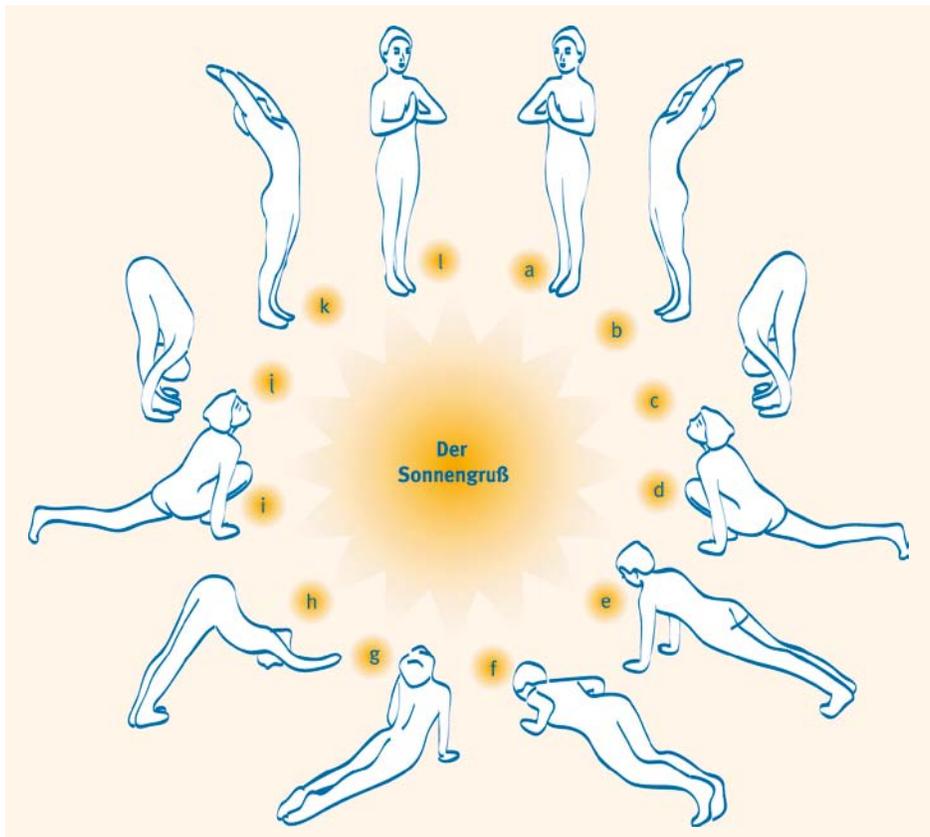
liche Motivation, versprechen Sie sich eine Belohnung (»Heute Abend gehe ich in die Sauna«, »Für morgen lasse ich mir einen Massagetermin geben«, »Am Wochenende gehe ich ins Römisch-Irische Dampfbad« ...). Vielleicht haben Sie auch auf andere basische Gerichte Appetit als auf die, die Sie ausgewählt haben? Wie auch immer: Gut motiviert ist schon die halbe Miete.

▼ **Der Sonnengruß bringt den Kreislauf in Schwung.**

## Der Sonnengruß

Wenn Sie sich morgens nach dem Aufstehen müde fühlen, starten Sie doch mit der Yogaübung »Sonnengruß« in den Tag (s. Abb.):

- Hände vor der Brust aneinanderlegen und tief ausatmen.
- Einatmen, dabei Arme in einem Bogen nach oben hinten bewegen, sodass eine leichte Rückbeuge entsteht.



- c. Ausatmen, den Oberkörper nach vorn beugen, Hände neben die Füße auf den Boden oder die Knie legen.
- d. Einatmen, ein Bein nach hinten strecken.
- e. Nun auch das andere Bein nach hinten strecken, Rücken und Becken bilden eine gerade Linie.
- f. Ausatmen, Knie, Brust und Stirn auf den Boden sinken lassen.
- g. Kopf und Oberkörper anheben, ohne das Becken zu heben, dabei einatmen. Dabei nicht auf die Hände abstützen.
- h. Becken und Rücken langsam anheben, bis die Ohren in Höhe der Oberarme sind, dabei ausatmen.
- i. Ein Knie nach vorn bewegen und dabei einatmend den Kopf heben.
- j. Beide Füße nebeneinander stellen und das Becken langsam hoch bis zur Rumpfbeuge drücken, ausatmen.
- k. Einatmen, Arme in einem Bogen nach oben hinten bewegen, sodass eine leichte Rückbeuge entsteht.
- l. Die Hände vor der Brust aneinanderlegen und tief ausatmen.

## Ernährung: 100% basisch

---

Dieses Basic ist ein absolutes Muss. Durch die 100% basische Kost kommt es zur optimalen Entsäuerung und dadurch unterscheidet sich Basenfasten von all den Säure-Basen-Diäten, die auf dem Markt sind. Basenfasten ist 100% basenbildend – ohne Kompromisse: Alle Nahrungsmittel, die Sie zu sich nehmen, bilden im Körper Basen oder reagieren neutral, wie Wasser oder Pflanzenöle. Durch den völligen Verzicht auf Säurebildner wird eine

Mobilisierung der abgelagerten Säuren erreicht, die dann durch hohe Trinkmengen und regelmäßige Darmreinigung ausgeschwemmt werden. Je genauer Sie sich daran halten, umso größer ist Ihr Erfolg. Lesen Sie ab Seite 42, welche Lebensmittel 100% Basen bilden und für Basenfasten geeignet sind. Die 100% basischen Rezepte in diesem und unseren anderen Büchern liefern Ihnen jede Menge Ideen und passen in jede Lebenssituation.

## Genuss – eine Woche basisch genießen

---

Unter diesem Motto starteten wir vor einigen Jahren unseren ersten Basenfastenkurs in der Praxis. Und das hatte einen Grund: Ich war es leid, die sauren Gesichter der Menschen zu sehen, die meinen, sobald sie etwas Gesundes essen,

schmeckt es nicht und jede Lebensfreude wird ihnen genommen. Dass dem nicht so ist, haben inzwischen Tausende von Menschen erfahren, die anhand unseres ersten Buches »Gesundheitserlebnis Basenfasten« genussvoll etwas für ihre Gesundheit ge-