

RATGEBER GESUNDHEIT

SABINE WACKER

# BASENFASTEN *mit* KEIMLINGEN

*Natürlich entsäuern mit  
den vitalstoffreichen Kraftpaketen*

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Nadine Widl

Lektorat: Daniela Weise

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

Foodstyling: Katja Briol

Fotoproduktion: Klaus Arras

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-7695-0

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Lynn Keddie/GAP Photos

Fotos: Adobe Stock, Claudia Klein, Dreamstime, Earl Wilcox/Unsplash, GAP Photos, Getty Images, GU-Archiv/Katrin Winner, Imago Images, iStockphoto, Mauritius Images, Peter Wendt/Unsplash, Plainpicture, Privat, Seasons Agency, Shutterstock, Stockfood, Stocksy, [www.hawos.de](http://www.hawos.de), [www.microgreen-shop.com](http://www.microgreen-shop.com)

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7695 03\_2021\_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)



[www.facebook.com/gu.verlag](http://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## **KONTAKT ZUM LESERSERVICE**

**GRÄFE UND UNZER VERLAG**

Grillparzerstraße 12

81675 München

## Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

# BASENFASTEN MIT KEIMLINGEN

## WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:

- Spielend einfach keimen lernen
- Eine Vitaminfabrik auf der Fensterbank haben
- Selbstversorger im Miniformat sein
- Frisches Grün zu jeder Jahreszeit selbst ziehen
- Mit Keimlingen Abwechslung in die Mahlzeiten bringen: vom Salattopping bis zum gekeimten Mehl im Dessert
- Eine hohe Nährstoffdichte durch Keimlinge, Sprossen und Microgreens in Ihre Ernährung bringen
- Getreide und Hülsenfrüchte in Form von Keimlingen in den basischen Speiseplan integrieren
- Mit basischen Genussrezepten Pfunde verlieren
- Zu einem dauerhaft gesunden Lebensstil finden

*Basenfasten mit Gemüse und Obst ist an sich schon eine nährstoffreiche Angelegenheit. Wenn Keimlinge dabei sind, bringen sie erst recht Gesundheitspower mit. Auch im Alltag versorgen die Minipflänzchen mit der großen Wirkung Sie mit allem, was der Organismus braucht, und sind obendrein sehr schmackhaft.*



**Sabine Wacker, cand. med.**

ist Heilpraktikerin und hat nach ihrer Ausbildung zur Apothekenhelferin und pharmazeutisch-technischen Assistentin Medizin studiert. Schon seit ihrer Jugend beschäftigt sie sich mit Naturheilkunde. 1997 hat sie die Erfolgsmethode Basenfasten ins Leben gerufen. Seither

hat sie unzählige Basenfasten-Berater ausgebildet, 30 Bücher verfasst und über viele Jahre eine eigene Praxis in Mannheim geführt. 2014 entwickelte sie mit ihrem Sohn Matteo ein Hotelkonzept und etablierte Basenfasten in zahlreichen Hotels. Die beiden betreiben auch einen zu hundert Prozent basischen Onlineshop und entwickeln ständig neue Produkte für den basischen Alltag, natürlich in Bioqualität.

## EIN WORT VORAB

Keimlinge sind das reinste Nährstoffwunder: Sie enthalten wichtige Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Enzyme und Vitamine. Durch den Keimprozess vervielfacht sich der Gehalt an Vitaminen, besonders an Vitamin C.

Keimlinge aus Getreide haben zudem einen hohen Vitamin-B-Anteil. Beim Keimen bilden sich Enzyme, die den Verdauungsprozess erleichtern. Keimlinge sind beim Basenfasten mit Gemüse und Obst wesentlicher Bestandteil. Und zudem eine hervorragende Möglichkeit, Hülsenfrüchte und Getreide in die Ernährung miteinzubeziehen, die sonst bei dieser Art des Fastens nicht dabei sind. Denn in gekeimter Form sind auch Getreide basenbildend und damit gut bekömmlich.

Keimlinge sind aber auch in der alltäglichen Küche eine wunderbare Beilage. Sie schmecken toll, geben jedem Salat einen extra Frischekick und liefern ein deutliches Plus für die Gesundheit.

Mittlerweile gibt es sie in Naturkostläden, auf Wochenmärkten und in Supermärkten. Günstiger und frischer ist es, Keimlinge selbst zu ziehen. Es lässt sich alles keimen, was auch als Pflanze essbar ist. Anfänger sollten mit großen Samen wie Sonnenblumenkernen, Linsen, Kichererbsen oder Mungobohnen beginnen. Für kleine Samen – besonders solche mit Schleimstoffen, wie Kresse, Leinsamen und Chiasamen – braucht es etwas Erfahrung. Man findet inzwischen auch zahlreiche gekeimte Lebensmittel in getrockneter Form, etwa gekeimte Getreide als Flocken oder als Mehl. Sie enthalten alle Nährstoffe wie die frischen Keimlinge.

*Greifen Sie also zu und beginnen Sie, selbst zu keimen.  
Mit ein wenig Wissen und Übung ist die Keimzucht*

*spielend leicht!*



## MIT BASENFASTEN ZU GESUNDER ERNÄHRUNG

Eine Woche Basenfasten – damit können Sie die Grundlage für eine dauerhaft gesunde Ernährung legen. Und Sie brauchen keineswegs auf leckere Gerichte zu verzichten. Alles Wissenswerte, worauf es dabei ankommt und wie eine basisch betonte Ernährung im Alltag aussieht, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.



## BASENFASTEN EINFACH ERKLÄRT

Basenfasten ist Fasten mit Obst und Gemüse. Für eine Woche oder auch für zwei bis drei Wochen lässt man alle Lebensmittel und Getränke weg, die den Stoffwechsel, vor allem die Nieren, mit Säuren belasten. Dadurch verschwinden nicht selten zahlreiche Leiden wie beispielsweise Schmerzen, Verdauungsbeschwerden und Hautprobleme schon nach kurzer Zeit.

Das von mir entwickelte Basenfasten nach Wacker (basenfasten - die wacker-methode®) bietet darüber hinaus eine ideale Gelegenheit, sich auch auf Dauer gesund und einfach zu ernähren und einmal grundsätzlich über die eigenen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten nachzudenken. Ideal ist es, wenn man sich nach dem

Basenfasten auf Dauer eine Ernährungsweise angewöhnt, bei der basische und nährstoffreiche Lebensmittel im Vordergrund stehen. Dazu mehr ab >.

## **ECHT ESSEN STATT NAHRUNGSERGÄNZUNG**

Wer Basenfasten und meine Empfehlungen zur basischen Ernährung danach schon kennt, weiß, dass ich eine große Verfechterin von echten Lebensmitteln bin.

Nahrungsergänzungsmittel sind für mich in der Regel keine Option. Es gibt nachweislich unzählige Zusammenhänge zwischen der individuellen Deckung des Nährstoffbedarfs und dem aktuellen Gesundheitszustand eines Menschen. Die Erfahrung aus der ernährungstherapeutischen Praxis liefert Antworten auf ganz unterschiedliche Fragen zum Thema Gesundheit:

- Warum nehmen chronische Erkrankungen weiterhin zu trotz fortschrittlichster Methoden in der Medizin und diagnostischer Möglichkeiten?
- Wie kann ich meine Ernährung gestalten, um meine individuellen Ziele eines schönen und gesunden Körpers zu erreichen?
- Was hilft bei unspezifischen Symptomen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Haarausfall und Antriebsschwäche?

### **Das Geheimnis gesunder Nahrung**

Unser Organismus hat seinen täglichen Bedarf an essenziellen Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen, ebenso an sekundären Pflanzenstoffen. Doch der Trend ist: Der Verarbeitungsgrad unserer Lebensmittel steigt immer weiter, technische Verfahren werden immer effizienter und damit sinkt leider der Nährstoffgehalt. Und da soll die Lösung jetzt ein Nahrungsergänzungsmittel sein?

Ich bin überzeugt: Die Natur bietet uns alles, was wir brauchen.

Das Geheimnis liegt im Nährstoffreichtum von Lebensmitteln, die in vielen Küchen immer noch vernachlässigt werden, obwohl sie vielseitig einsetzbar, gesund und darüber hinaus schmackhaft sind.

---

Ich nenne sie Superfoods aus dem Garten und von der Fensterbank.

---

So zählen Kräuter und Wildkräuter zu unseren heimischen Superfoods, denn sie bereichern jedes Gericht mit Aroma, Würze und Nährstoffen. Oft als »Unkraut« bezeichnete Kräuter wie Löwenzahn, Giersch und Brennnesseln im Garten sind voller Enzyme, Vitamine und Mineralstoffe. Nicht zufällig werden seit Jahrhunderten chronische Leiden mit Kräutern behandelt, die positiv auf das Herz-Kreislauf-System, die Leber und den Darm wirken.

Auch essbare Blüten, Baum- und Strauchblätter sowie Knospen bereichern die Küche. Zu einer Schale Himbeeren ein Himbeerblatt zu kauen, ist nicht nur einfach, sondern auch gut für Verdauung und Stoffwechsel. Mit Blüten wie denjenigen der Kapuzinerkresse können Sie jede Speise auf gesunde Art verschönern. Beeren haben einen überaus hohen Nährstoffgehalt – Blaubeeren, Johannisbeeren und Erdbeeren beispielsweise stärken Herz, Gedächtnis und Immunsystem auf natürlichem Wege und können im eigenen Garten angepflanzt werden. Mit basischer Kost und dem täglichen Genuss von natürlich nährstoffreichen Lebensmitteln können wir einem möglichen Mangel an essenziellen Mikronährstoffen vorbeugen und so unseren Körper fit und kraftvoll halten. Da sind Nahrungsergänzungsmittel gar nicht nötig.

---

Besonders nährstoffreich sind pflanzliche Lebensmittel im angekeimten Zustand – daher sind sie meine Favoriten. Sie sind die Superstars der gesunden Ernährung.

---

## **DIE 7 BASICS DES BASENFASTENS NACH WACKER**

Doch zunächst zu den wichtigsten Facts des Basenfastens. Das ist nämlich weit mehr als nur das Essen von Gemüse und Obst und Trinken von Wasser und Kräutertee. Das Basenfastenprogramm umfasst immer auch die gesamte Lebensweise und Alltagsgestaltung. Bewegung, Ruhe und Erholung, aber auch eine gründliche Darmreinigung gehören zum erfolgreichen Basenfasten einfach dazu. Wenn man es also umfassender begreift, sieht es so aus:

### **1. Motivation**

Das A und O für erfolgreiches Basenfasten ist die Motivation, Gesundheit und Wohlbefinden aufrechtzuerhalten oder zu erreichen. Für viele Menschen steht dabei der Wunsch nach Gewichtsabnahme im Vordergrund. Diese ist aber beim Basenfasten eher ein schöner Nebeneffekt. Letztlich ist es jedoch nicht entscheidend, woher die Motivation kommt, sondern dass sie überhaupt da ist. Daher: Bitte nie den Partner dazu überreden, mitzumachen, und wenn er es noch so nötig hätte. Er beziehungsweise sie muss es selbst wollen.

### **2. Hundert Prozent basische Ernährung nach Wacker**

Basenfasten ist ohne Kompromisse rein basisch: ohne tierische Lebensmittel – also laktosefrei und vegan. Getreide und Hülsenfrüchte sind nur in gekeimter Form dabei. Kaffee und Alkohol sind für die Zeit des Fastens tabu.

Man nimmt ausschließlich Lebensmittel und Getränke zu sich, die basisch verstoffwechselt werden. Da hierzu unterschiedliche Meinungen und Listen kursieren, findet sich in diesem Buch ein Saisonkalender mit allen nach Wacker

basischen Lebensmitteln (>). Dabei beziehe ich mich nicht nur auf die von den Professoren Remer und Manz entwickelte sogenannte PRAL-Formel (Potential Renal Acid Load), welche die Säurelast in Bezug auf die Nieren misst, sondern betrachte mir auch generell die Wirkung der Lebensmittel auf den Organismus. Und da haben eben Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Schokolade und Co. beim Fasten und Entlasten nichts zu suchen.

### 3. Genuss

Auch der Genuss kommt beim Basenfasten nicht zu kurz, denn was wir nicht mögen und was uns nicht schmeckt, das wollen wir nicht täglich zu uns nehmen. Und es geht ja um langfristigen Erfolg. Nach meiner Philosophie soll Basenfasten auch Genuss- und Geschmackserlebnisse bieten, denn nur so können wir eine veränderte Ernährungsweise in den Alltag übernehmen. Inspirationen dazu liefern die vielen leckeren Rezepte in diesem Buch (ab >).



*Genießen Sie mit allen Sinnen: in ansprechender Wohlfühlumgebung, mit ausreichend Zeit und mit einem ebenso gesunden wie wohlschmeckenden Tee.*

#### 4. Trinken

Die empfohlene Trinkmenge während der Basenfastenzeit, aber auch in der Zeit danach beträgt 2,5 bis 3 Liter täglich. Dieses Basic ist deshalb wichtig, weil Wasser den Stoffwechsel ankurbelt und somit die Gewichtsabnahme erleichtert.

Als Getränke kommen infrage:

- Quellwasser ohne Kohlensäurezusatz, heiß oder kalt
- morgens und mittags Ingwertee aus frischem Ingwer
- verdünnte reine Kräutertees ohne Zusätze. Wichtig ist, dass die Tees keine Früchte, keine Aromastoffe, keinen Roiboos und keinen schwarzen, grünen oder Matetee enthalten. Verdünnter Kräutertee ist von der Menge her definiert als ein Beutel Tee auf einen Liter Wasser.

#### 5. Darmreinigung

Während des Basenfastens ist es empfehlenswert, den Darm regelmäßig zu reinigen, auch dann, wenn Sie bislang täglich Stuhlgang haben. Die Umgewöhnung auf die rein basische und sehr ballaststoffreiche Kost kann den Darm anfangs über Gebühr beschäftigen und zu Blähungen führen. Darmreinigung hilft dem Darm bei der Umstellung auf die basische Kost. Regelmäßige Darmentleerung bringt zudem das Abnehmen richtig in Schwung.

Meine Empfehlung ist ganz klar der Einlauf mit Wasser (mehr dazu auf >). Diese Darmreinigungsmethode ist für Ungeduldige besonders gut geeignet, denn hier bestimmen Sie den Zeitpunkt Ihrer Darmentleerung. Bei Glaubers- oder Bittersalz kann das schon mal viele Stunden dauern. Wenn Sie sich beispielsweise entscheiden, am Freitagabend einen Einlauf zu machen, dann wissen Sie, dass sich Ihr Darm im Laufe der nächsten Stunde entleeren wird.

## 6. Bewegung

Tägliche Bewegungsprogramme sollten immer sein, nicht nur beim Basenfasten. Doch diese Kur bietet eine gute Gelegenheit, sich das wieder anzugewöhnen und als Ritual zu etablieren, falls es im Alltag wieder mal untergegangen ist.

45 Minuten täglich sollten es schon sein. Sofern das Wetter mitspielt, drehen Sie eine große Joggingrunde durch den Wald oder durch den nächstgelegenen Park.

Wenn Sie bislang eine Couch-Potato waren, dann beginnen Sie Ihr Bewegungsprogramm sanfter – mit Walking oder Nordic Walking (Walking mit Stöcken). Auch ein Gymnastikprogramm zu Hause ist empfehlenswert.

## 7. Entspannung

Der Schlaf-wach-Rhythmus ist einer der grundlegenden Pfeiler für eine gesunde Lebensweise. Dasselbe gilt für den Rhythmus von Aktivitäts- und Ruhephasen. Aus diesem Grund gehören mindestens acht Stunden Schlaf sowie ein Entspannungsprogramm unbedingt zum Basenfasten. Guter und ausreichender Schlaf stärkt übrigens auch das Immunsystem.

## HILFREICHE MASSNAHMEN BEIM BASENFASTEN

*Unterstützen Sie während der Basenfastenzeit die Ausscheidungs- und Entgiftungsorgane bei ihrer Arbeit, denn sie sind jetzt besonders gefordert: Darm, Leber und Haut. Auch für Ihr seelisches Wohlbefinden können Sie einiges tun.*

### **EINLAUF ZUR ENTLASTUNG DES DARMS**

Während der Kur sollten Sie alle zwei bis drei Tage einen Einlauf machen. Er wird mit einem Irrigator durchgeführt, den es in verschiedenen Ausführungen gibt. Die meisten fassen zwei Liter. Legen Sie sich ein Handtuch auf den Boden im Badezimmer. Füllen Sie den Irrigator mit Wasser, das eine Temperatur von 36–37 °C hat. Legen Sie sich in linker Seitenlage auf das Handtuch. Nun folgen eine, zwei oder drei Füllungs- und Entleerungsphasen, bis sich der Darm leicht und leer anfühlt.

Fetten Sie das Einführrohr mit einer unparfümierten Fettcreme ein, schieben Sie es vorsichtig wenige Zentimeter in den After und öffnen Sie den Zulaufhahn des Irrigators. Das Wasser läuft nun langsam vom Enddarm aus in den Dickdarm. Wenn Sie zum ersten Mal einen Einlauf machen, kann es sein, dass Sie bereits nach einem viertel Liter oder weniger einen Entleerungsdruck verspüren. Das ist normal, denn der Darm reagiert beim ersten Mal gern ein wenig verspannt.

Wenn Sie nicht sofort einen Druck verspüren, rollen Sie sich auf den Rücken und warten Sie ab. Sobald Sie das Gefühl haben, dass der Druck auf die Darmwand zu stark

wird und Sie das Wasser nicht mehr halten können, gehen Sie auf die Toilette.

Hat die erste (kleinere) Entleerung stattgefunden, lässt sich der Darm ein weiteres Mal mit Wasser befüllen. In der Rückenlage können Sie den Darm noch unterstützen, indem Sie Ihren Bauch sanft kreisend im Uhrzeigersinn von rechts unten bis zum Enddarm massieren.

## LEBERWICKEL ZUR UNTERSTÜTZUNG DER ENTGIFTUNG

Ein Leberwickel regt die Funktion der Leber an, eines unserer wichtigsten Entgiftungsorgane. Sie sollten ihn alle drei Tage durchführen. Die Anwendung ist ganz einfach. Sie brauchen dazu lediglich eine Wärmflasche und zwei Handtücher. Die Wärmflasche wird mit heißem Wasser flach aufgefüllt. Überflüssige Luft bitte vor dem Verschließen herausdrücken. Dann wickeln Sie die Wärmflasche in ein feuchtes Handtuch. Legen Sie sich entspannt auf den Rücken, sei es ins Bett oder auf die Couch, und platzieren Sie die eingewickelte Wärmflasche unterhalb des rechten Rippenbogens. Legen Sie ein trockenes Handtuch und eventuell noch eine Wolldecke darauf. Ruhen Sie sich 30 Minuten aus.

Bitte verzichten Sie während der Menstruation auf Leberwickel, da sonst die Blutung verstärkt werden kann, ebenso bei Entzündungen des Magen-Darm-Traktes – halten Sie bei Fragen Rücksprache mit dem Arzt.

## BASENBAD

Nicht nur während der Basenfastenzeit, sondern gerade auch im Alltag ist das Basenbad eine ideale Möglichkeit, einen stressigen Tag entspannt ausklingen zu lassen. Ideal ist es, zwei- bis dreimal die Woche ein Basenbad zu nehmen, in ganz »sauren« Zeiten kann es auch mehrere Abende nacheinander angewandt werden.

Die Badezeit beträgt 25 Minuten und sollte vor allem dann nicht überschritten werden, wenn der Kreislauf gern mal schwächelt.

Dosierungsempfehlung:

- 6 EL pro Vollbad (ca. 150 g)
- 1-2 EL pro Fußbad (ca. 30 g)

Am besten ist es, sich nach dem Basenbad, ohne sich abzutrocknen, in den Bademantel zu kuscheln und sich erst am nächsten Morgen wieder einzucremen. Auf diese Weise wird die nächtliche Ausscheidungsfunktion der Haut optimal unterstützt.

Alternativ zum Basenbad können Sie ein basisches Körperpeeling machen.



*Eine kleine Meditationspause können Sie auch im Büro zwischendurch einlegen.*

## **EMPFEHLENSWERTE ENTSPANNUNGSMETHODEN**

Yoga, Pilates, Tai-Chi, Qi-Gong und Meditation – vielleicht sind Sie mit der einen oder anderen Methode bereits vertraut. Falls nicht, ist die Zeit des Basenfastens hervorragend geeignet, sich mit einer Methode Ihrer Wahl vertraut zu machen und sie auch langfristig beizubehalten. Planen Sie anfangs 10 Minuten täglich ein. Schon das bringt etwas.