

Liebe Leserinnen und Leser,

Als mein Mann und ich Ende der 90er Jahre die Methode Basenfasten entwickelt haben, dachten wir: Basenfasten ist total einfach. Ein oder zwei Wochen lang Obst und Gemüse essen – und Sie fühlen sich wieder wohl in Ihrer Haut. Dass dazu aber doch eine Menge Fragen entstehen können, konnten wir uns erstmal gar nicht vorstellen. Doch die zahlreichen E-Mails der letzten Jahre haben uns gezeigt, dass die Frage »Was ist denn nun beim Basenfasten erlaubt und was nicht?« zu den häufigsten gehört. So ist dieser Einkaufsführer entstanden – und wir hoffen, Sie finden in dieser völlig überarbeiteten Auflage auf all Ihre Fragen eine Antwort. Übrigens: Auch auf der offiziellen Webseite zur Methode Basenfasten (www.basenfasten.de) erfahren Sie Neuigkeiten zum Basenfasten, zu basischen Lebensmitteln sowie zu Kursen und Vorträgen.

Wie benutzen Sie diesen Einkaufsführer? Ganz einfach: Packen Sie ihn in Ihre Einkaufstasche als ständigen Begleiter. Und wann immer Sie nicht wissen, ob das Nahrungsmittel, das Sie gerade einkaufen wollen, basisch verstoffwechselt wird oder nicht – im Einkaufsführer finden Sie die Antwort.

Besonders bedanken möchte ich mich bei unserem Freund und Lebensmittelchemiker Dr. Günter Römer, der stets akribisch die Lebensmittel bewertet und mit uns stundenlang über das Für und Wider der bestehenden Formeln diskutiert. Auch bedanken möchte ich mich bei meiner Freundin Eva Lange, die für die Erstausgabe des Buches liebevoll und kritisch meine Listen überarbeitet hat, und nicht zuletzt bei Rossana, Federico und Francesco Maestrini, den Besitzern meines Lieblingshotels auf Elba. Seit Jahren unterstützen sie mich während meiner Elba-Schreibfreizeiten stets freundlich, wenn ich im Internet recherchieren muss oder mal wieder einen aktuellen Ausdruck meines Manuskripts brauche, und bieten mir in ihrem Hotel ein zweites Zuhause.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Freude mit diesem Einkaufsführer und viel Erfolg beim Basenfasten.

Sabine Wacker
Magazzini, im Frühjahr 2012