



## Presseinformation

---

Sabine Wacker

### **Basenfasten mit Keimlingen**

Natürlich entsäuern mit den vitalstoffreichen Kraftpaketen

Reihe: Ratgeber Gesundheit

Umfang: 128 Seiten, mit ca. 75 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 14,99 € (DE)/ 15,50 € (AT)/ 21,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7561-8

Erscheinungsdatum: März 2021

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



### **Topthema Basenfasten trifft Trendthema Keimlinge**

Im Rahmen des Basenfastens haben sich Keimlinge schon lange bewährt. Doch auch darüber hinaus sind die kleinen Pflänzchen, die man ganz einfach auf dem Balkon oder der Fensterbank ziehen kann, echte Kraftpakete. Denn sie sind die Champions unter den Vitalstofflieferanten und enthalten wichtige Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Enzyme und Vitamine. Sie sind im besten Sinne heimisches „Superfood“. Und das Beste daran: Man kann diese kleinen Kraftpakete ganz leicht selbst ziehen. Mehr bio, regional und saisonal geht nicht! Nachhaltig gut! Basenfasten-Erfinderin Sabine Wacker erklärt in **Basenfasten mit Keimlingen** alles, was man über diesen grünen Trend wissen muss.

**Sabine Wacker** ist Heilpraktikerin und hat im Jahr 1997 »basenfasten – die wackermethode®« entwickelt. Sie hat über 25 Bücher veröffentlicht und Basenfasten zu einer beliebtesten Fastenarten im deutschsprachigen Raum gemacht. Neben ihrer Praxistätigkeit in Mannheim veranstaltet sie Weiterbildungen zum Thema Schüßler- Salze, bildet Basenfasten-Berater aus und hat mit ihrem Sohn Matteo Wacker ein Basenfasten-Hotelkonzept erarbeitet.