

Basisch und fit durch den Alltag mit Staatl. Fachingen

Fachingen, 5. März 2019 – „10 Tipps für mehr Lebenslust und Elan“ verspricht das gleichnamige Buch von Ernährungsexpertin Sabine Wacker. Auf 56 Seiten gibt die Begründerin der Methode „basenfasten“ wertvolle Ratschläge und leckere Rezepte, die den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht halten – ohne Verzicht und auf genussvolle Weise.

Das Buch ist als Gratiszugabe in teilnehmenden Märkten ab April 2019 beim Kauf eines Kastens Staatl. Fachingen STILL oder MEDIUM erhältlich.



Gesund und lecker: Die Vielfalt der basischen Küche

„Fasten mit Biss“: So nennt Sabine Wacker die gesunde Körperkur, die durch basische Lebensmittel den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht hält. Anders als komplizierte Diäten oder aufwendige Entschlackungskuren ermöglicht das Basenfasten den Einstieg in eine dauerhaft gesunde Ernährung. Sabine Wacker empfiehlt, vier- bis fünfmal täglich möglichst viel Obst, Gemüse, Kartoffeln, Nüsse, Samen, Kräuter und Keimlinge zu essen. An Fleisch, Wurst, Käse und Getreide soll hingegen gespart werden. Damit Genuss und Vielfalt nicht zu kurz kommen, verrät die Expertin zahlreiche leckere Rezepte, zum Beispiel für ein basisches Drei-Gänge-Menü: Den Auftakt macht ein Avocado-Tartar, der Hauptgang glänzt mit einem Kürbis-Ingwerpüree mit Kräuterseitlingen und zum Abschluss gibt es Bratäpfel mit karamellisierten Cranberries.

Staatl. Fachingen und „basenfasten“ – eine perfekte Ergänzung

Zur Grundlage des basischen Fastens zählt, ausreichend Heil- oder Mineralwasser zu trinken – zwei bis drei Liter am Tag und bestenfalls solches, das bereits wertvolle Basen enthält. Staatl. Fachingen weist von Haus aus einen sehr hohen Anteil an Hydrogencarbonat (1.846 mg/l) auf – das beugt Sodbrennen und Mangelerscheinungen vor und hilft, überschüssige Säuren im Körper zu neutralisieren.

„10 Tipps für mehr Lebenslust und Elan“ von Sabine Wacker zeigt anschaulich, dass leckeres Essen und gesunde Ernährung keine Gegensätze darstellen.“, sagt Heiner Wolters, Geschäftsführer der Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH. „Unser Heil- und Mineralwasser liefert dem Mineralstoffhaushalt wichtige Nährstoffe. Natürlich ist es aber auch wichtig, im oftmals stressigen Alltag ausreichend zu trinken.“

Kontakt:

Heiner Wolters, Geschäftsführer
Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH
Brunnenstr. 11
65626 Birlenbach/OT Fachingen
Tel. (06432) 98 34 64
E-Mail: Heiner.Wolters@fachingen.de
www.fachingen.de

Sophia Honisch
Ketchum Pleon GmbH
Rotebühlplatz 23 (City Plaza)
70178 Stuttgart
Tel. (0711) 21099 427
E-Mail: fachingen.presse@ketchumpleon.com