fasteninfos workbook

Eckhard Heumeyer

Fastenmethoden und -anleitung
Alles, was du wissen musst, um
mit dem Fasten zu beginnen!

mit ablaufplan
und rezepten

Hallo,

schön, dass du dich entschlossen hast, das Fasten in deinen Alltag zu integrieren. Auf den folgenden Seiten möchten wir dir einige Informationen über das Fasten an die Hand geben. Egal, ob du das erste Mal fastest oder deine bestehende Fastenroutine verbessern willst, in diesem Fasten-Guide bist du ganz bestimmt richtig. Wer von uns hätte nicht gerne mehr Power im Alltag, will sich nicht regenerieren und Stress abbauen? Wer möchte nicht gerne ein paar Kilo Fett abbauen und gleichzeitig seine Zellen refreshen? Die Motivation kann unterschiedlich sein, aber ganz egal aus welchem Grund du hier bist, ob Gewichtsreduktion, mehr Ausgeglichenheit im Alltag oder ein wenig Übung in Verzicht und Demut – die Effekte, die durch Fasten entstehen, sind wissenschaftlich sehr gut belegt. Das kannst du in unseren Checkboxen nachlesen.

Was erwartet dich?
In diesem Fasten-Guide möchten wir dir einen Überblick über die für dich richtige Fastenform geben und die wichtigsten Begriffe des Fastens klären. Wir bieten dir die Möglichkeit, aus mehreren Fastenmethoden zu wählen, und geben dir Rezepte für das Vegan-Basen- und Intervallfasten mit an die Hand, damit du dir die ersten Tage eigenständig gestalten kannst. Wenn du dich voll auf dich und die positiven körperlichen Veränderungen konzentrieren willst, können wir dir auch Fastenboxen empfehlen. Auf unserer Homepage erklären wir die unterschiedlichen Vorzüge der einzelnen Boxen (https://fasteninfos.de/fastenboxen).

Der erste Schritt, deinem Körper etwas Gutes zu tun, einmal richtig zu resetten und dich von Ballast zu befreien, ist bereits getan. Bleibe während der Fastentage wachsam und präsent, vor allem wenn du dich anfangs mal schlapp und müde fühlst. Genieße auch diese Phase und erkenne die Zeichen, die dir dein Organismus sendet.

Tipps für den Anfang
· Gute Vorbereitung
· Zeit nehmen und auch mal mehr Ruhe gönnen als sonst
· Regelmäßige, aber moderate Bewegung, nicht überanstrengen
· Körpersignale beachten

Wenn du unserem Fasten-Guide bis zum Ende folgst, dann solltest du nicht nur mehr Energie für den Alltag gewinnen. Es wird sich auch ein besseres Körpergefühl einstellen – sozusagen von ganz allein.

Liebe Grüße,
Eckhard

fasteninfos

INHALT

fastenmethoden

buchinger-fasten
Seite 5

vegan-basenfasten
Seite 5

intervallfasten
Seite 6

scheinfasten
Seite 6

fastenanleitung
Seite 7

gut zu wissen
Ernährungsbasics kompakt

Seite 9

fasten nach dr. buchinger
Seite 12

FASTENMETHODEN

Buchinger-Fasten, Vegan-Basenfasten, Intervallfasten und Scheinfasten

Fasten nach Dr. Buchinger

Das Konzept des Heilfastens nach Dr. Otto Buchinger findet nicht nur in der Medizin Anwendung, sondern umfasst auch ganzheitliche Prinzipien. Neben der klinischen Wirksamkeit bezieht es auch spirituelle und geistige Aspekte mit ein. Es handelt sich bei der Buchinger-Heilfastenmethode um eine „niederkalorische Trinkkur“, bei der der Körper alle notwendigen Vitamine und Mineralstoffe erhält. Insgesamt werden bis zu 300 kcal pro Tag zugeführt.

Sieben Säulen der Buchinger-Methode

1. Ruhe, Stille, Entspannung
2. Bewegung
3. Förderung der Ausscheidung
4. Hilfsmethoden
5. Betreuung
6. Fastengetränke
7. Nahrung für die Seele

Empfehlung:
Das Buchinger-Fasten empfehlen wir allen, die sich komplett in den Fastenstoffwechsel umstellen und somit alle Vorteile der Autophagie (Zellerneuerung) und der Ketose (Fettstoffwechsel – Fettabbau) nutzen wollen. Das ist die effizienteste Form der Regeneration.

Vegan-Basenfasten

Beim Vegan-Basenfasten werden alle Lebensmittel, die den Körper sauer machen, weggelassen. Während einer oder mehrerer Intervall-Vegan-Basenwochen liegt der Schwerpunkt der Nahrung auf Obst, Gemüse, Salaten und Kartoffeln. Hingegen werden Fleisch, Fisch, Milchprdukte, Getreide (Brot, Nudeln), Zucker und Genussmittel verbannt.

„Vegan-Basenfasten“ ist somit kein Fasten im eigentlichen Sinn, sondern eine diätische Ernährungsform, die den Begriff „Fasten“ als Bezeichnung für Verzicht auf bestimmte Nahrungs- und Genussmittel verwendet. Vegan-Basenfasten wird deshalb auch als Entlastungskost bezeichnet.

Vegan-Basenfasten kann mit Intervallfasten ergänzt werden, indem eine Essenspause von 14–16 Stunden eingehalten wird.

Empfehlung:
Vegan-Basenfasten wirkt entzündungshemmend und entsäuert den Körper. Es eignet sich, wenn du eine Ernährungsumstellung bevorzugst und ein besseres Körpergefühl dein Ziel ist. Unten empfehlen wir eine Variante mit Intervallfasten.

Intervallfasten

Was ist Intervallfasten? Intervallfasten bedeutet, den Essenszeitraum zu begrenzen und zwischen den Mahlzeiten bewusst zu fasten. Da man dies täglich oder in regelmäßigen Intervallen tut, spricht man von Intervallfasten. Im Gegensatz zu mehrtägigem Fasten, das nur hin und wieder mit größeren Abständen durchgeführt werden sollte, lässt sich Intervallfasten täglich und über einen langen Zeitraum praktizieren. Intervallfasten wird oftmals als neumodischer Trend angesehen, aber das Gegenteil ist der Fall. Die Idee, viele kleine Mahlzeiten über den Tag zu essen, hatte sich erst in den letzten Jahren durchgesetzt. Zum Vorteil der Lebensmittelindustrie, die von der Gewohnheit des ständigen Snackens enorm profitiert. Bis vor einigen Jahrzehnten war es üblich, drei Mahlzeiten zu essen: Frühstück, Mittag- und Abendessen.

Das Intervallfasten, insbesondere die beliebte 16:8-Variante, geht im Prinzip in Richtung dieser alten Tradition und noch einen Schritt weiter. Studien lassen vermuten, dass bereits die Beschränkung auf wenige Hauptmahlzeiten ohne Snacks oder kalorienhaltige Getränke viele gesundheitliche Vorteile bietet. Eine weitere Verkleinerung des Essenszeitraums durch Intervallfasten könnte diesen Effekt verstärken.

Empfehlung:
Intervallfasten bietet dir im Alltag eine sehr gute Orientierung, um dich bewusst zu ernähren, dein Körpergewicht zu regulieren und die Signale deines Körpers feinfühliger zu deuten.

Scheinfasten

Der Begriff bedeutet, dass der Körper für 5 Tage eine wissenschaftlich exakt abgestimmte Nahrungszusammensetzung erhält, die eine höchstmögliche Menge an Mikro- und Makronährstoffen zuführt, ohne dass der Körper erkennt, dass er Nahrung zugeführt bekommt, da die entsprechenden Signalwege im Stoffwechsel deaktiviert bleiben. Deshalb bleibt er trotz 3 fester Mahlzeiten täglich im Fastenzustand. Die fastenähnliche Wirkung des Scheinfasten-Programms wurde in präklinischen und klinischen Studien bestätigt. Die Tatsache, dass während des Scheinfastens 3 Mahlzeiten täglich beibehalten werden dürfen, bringt beim mehrtägigen Fasten besonders für Anfänger zahlreiche Vorteile mit sich:

- Der Körper bekommt alles, was er an Nährstoffen benötigt. Das verhindert die Gefahr einer Mangelernährung und verringert das Hungergefühl auf ein Minimum.
- Durch die hohe Nährstoffmenge ist diese Fastenmethode besonders sanft und kommt ohne harten Verzicht und starke Nebenwirkungen aus.
- Man muss keinem komplizierten Essensplan folgen, wenn man die Prolon-Scheinfasten-Box verwendet.
- Da alles in der Box vorbereitet ist, kann ohne Vorkenntnisse und ohne große Vorbereitung einfach losgelegt werden.
- Abführen ist nicht notwendig, da der Magen-Darm-Trakt ganz normal weiterarbeitet.

All das zusammen macht Scheinfasten besonders praktisch, sicher und alltagstauglich.

Empfehlung:
Scheinfasten unterstützt aktiv die Autophagie (Zellerneuerung), die zur Verjüngung auf Zellebene und zum Abbau von viszeralem (inneren) Fett bei Erhalt der Muskelmasse beiträgt.

FASTENANLEITUNG

Wie man anfängt, Vorteile und praktische Tipps

Praktische Tipps vor dem Fasten

Statt Frühstück nur Kaffee oder Tee trinken

Auch wenn es vielen Leuten relativ leichtfällt, das Frühstück ausfallen zu lassen, ist das Frühstücken über die Jahre dennoch zu einer festen Gewohnheit geworden und Gewohnheiten zu ändern, ist nicht immer einfach. Du kannst jedoch weiterhin am Frühstücksritual teilnehmen und, statt etwas zu essen, eine Tasse schwarzen Kaffee oder Tee (ohne Zucker) genießen. Wenn Milch, dann möglichst Pflanzenmilch und nur in kleinen Mengen.

Zucker meiden

Intervallfasten bietet unabhängig von der sonstigen Ernährungsweise viele gesundheitliche Vorteile. Es fällt jedoch wesentlich leichter, längere Essenspausen einzuhalten, wenn man stark zuckerhaltige Lebensmittel meidet. Durch den Zucker steigt der Blutzucker stark an und fällt kurz darauf wieder stark ab. Dieses starke Absinken des Blutzuckers kann Heißhunger auslösen und diesem zu widerstehen, kostet große Willenskraft.

Ausreichend essen

Viele Leute beginnen mit dem Intervallfasten, um abzunehmen. In ihrem Übereifer lassen sie nicht nur eine Mahlzeit ausfallen, sondern versuchen, auch in den übrigen Mahlzeiten weniger zu essen. Diese Herangehensweise ist zum Scheitern verurteilt. Wenn du dich bei den zwei Mahlzeiten nicht satt isst, wirst du es auf Dauer nicht durchhalten, für 16 Stunden nichts zu essen. Du musst bedenken, dass du automatisch weniger isst, indem du nur zwei Mahlzeiten anstatt drei plus Zwischenmahlzeiten zu dir nimmst. Versuch, zu Beginn nicht weniger zu essen als vorher. Wenn du dich einmal an den neuen Essensrhythmus gewöhnt hast, wirst du weniger essen, ohne es bewusst wahrzunehmen.

Aktivität suchen, die nichts mit Essen zu tun hat

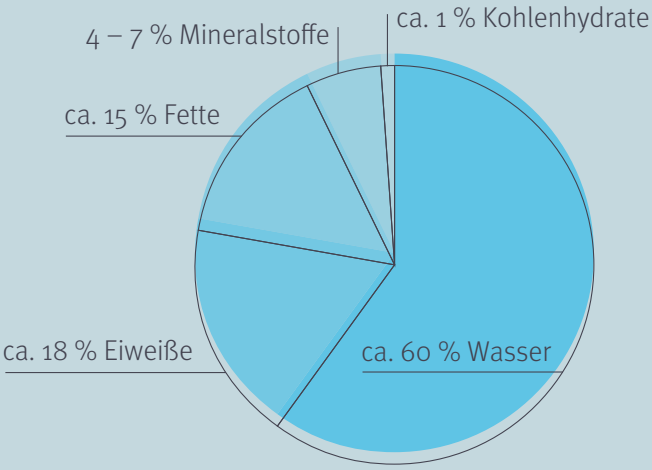
Viele Aktivitäten in unserem Alltag drehen sich ums Essen. Nicht nur wenn man sich explizit zum Essen verabredet, auch beim Kinobesuch oder beim Bummel übers Stadtfest gehört das Essen dazu. Gerade am Anfang kann es helfen, wenn du solche Aktivitäten in dem Zeitraum, in dem du nicht essen möchtest, vermeidest. Unternimm stattdessen etwas, wobei nicht gegessen wird, wie zum Beispiel einen Waldspaziergang oder Schwimmen.

GUT ZU WISSEN

Ernährungsbasics kompakt

Eine ausgewogene Ernährungsweise kann entscheidend zu unserem Wohlbefinden und somit deutlich zur Lebensqualität beitragen: Schließlich versorgen wir über die Nahrung unseren Körper mit den grundlegenden Nährstoffen, die der menschliche Organismus benötigt, um alle lebensnotwendigen Funktionen des Körpers aufrechtzuerhalten. Zu diesen Grundkomponenten der Nahrung zählen Wasser, die drei Hauptnährstoffe (auch: Makronährstoffe) Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate sowie Vitamine und Mineralstoffe (auch: Mikronährstoffe).

Wohlgemerkt: Auch der menschliche Körper besteht aus folgender Zusammensetzung:



Die Körperzusammensetzung (Gewebsflüssigkeit, Muskelmasse, Fettgewebe, Knochen) variiert dabei altersentsprechend und ist unter anderem abhängig vom Geschlecht sowie der allgemeinen körperlichen Fitness.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate dienen unserem Körper als Energielieferant und Kohlenstoffquelle:

- 1 Gramm Glukose liefert 4 Kalorien.
- Das Gehirn benötigt täglich 140 Gramm Glukose.
- Glukose, die nicht benötigt wird, wird als Glykogen in Leber und Muskeln (max. 300–400 g) oder im Fettdepot gespeichert.

Fette

Fette sind in erster Instanz Energielieferanten. Mit 9 Kalorien pro Gramm könnte man Fett als reine Energiebombe abstempeln. Fette schützen...

... vor Kälte (Wärmeschutz),

... gegen Druck und Stöße,

... unsere inneren Organe (Polster).

Fette haben Strukturfunktion (z. B. Strukturfett in Zellmembran), Fette sind Lieferanten fettlöslicher Vitamine (E, D, K, A), Fette sind die Vorstufe von Hormonen und Gallensäure, Fette sind Energiereserve und Fette sind Geschmacksträger.

Proteine

Proteine (Eiweiße) sind auch Energielieferanten, genau wie Kohlenhydrate und Fette. Allerdings werden Proteine primär zum Aufbau, Erhalt und für die Erneuerung von Körpergewebe gebraucht. Die Zufuhr von Proteinen über die Nahrung ist für uns Menschen daher lebenswichtig. Proteine...

... stellen funktionelle und strukturelle Komponenten aller Körperzellen dar.

... liefern die Grundbausteine für Organe, Muskeln, Knochen und Blutplasma.

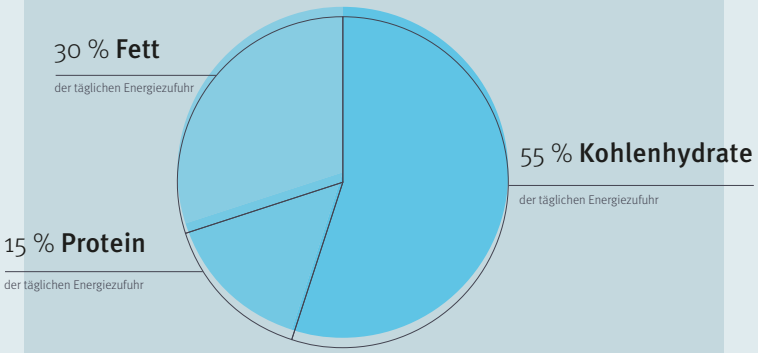
... sind als Antikörper Teil des Immunsystems.

... fungieren als Botenstoffe im Nervensystem.

... sind bedeutsam für alle Stoffwechselprozesse (Enzyme, Hormone (z. B. Insulin)).

... sind beim Transport von Fetten, fettlöslichen Vitaminen und Mineralstoffen beteiligt.

Weil die Zufuhrempfehlungen für die einzelnen Nährstoffe im Alltag viel zu umfassend sind, bedienen wir uns für allgemeine Ernährungsempfehlungen vereinfachter Modelle und Methoden – etwa der dreidimensionalen Ernährungspyramide der DGE oder den 10 Regeln der DGE. Darüber hinaus gibt die DGE für die Verteilung der Hauptnährstoffe folgende Empfehlung vor:



Die Richtwerte verschieben sich in der wissenschaftlichen Ernährungslehre gerade von den Kohlenhydraten etwas mehr zum Fett, vielleicht ist zukünftig ein Verhältnis von 45 % Kohlenhydrate und 40 % Fett realistisch.

Der Richtwert für die tägliche Gesamtwasserzufuhr liegt bei Erwachsenen bei 35 ml/kg Körpergewicht, bei einem gemäßigten Klima, wie wir es in Deutschland haben.

Vitamine und Mineralstoffe

Vitamine und Mineralstoffe werden auch als Mikronährstoffe bezeichnet. Sie liefern dem menschlichen Körper keine Energie, werden aber für viele lebenswichtige Funktionen im Organismus gebraucht. Die meisten Mikronährstoffe kann unser Körper nicht selber oder nur in unzureichenden Mengen herstellen, daher müssen wir sie regelmäßig mit der Nahrung aufnehmen.

Welche Funktionen haben Mineralstoffe? Je nach Element erfüllen Mineralstoffe im Körper wichtige Aufgaben: Sie beeinflussen als Elektrolyte die lebensnotwendigen physikalischen und biochemischen Eigenschaften der Körperflüssigkeiten, sie sind Bestandteile des Skeletts und der Zähne sowie von biologisch wirksamen organischen Verbindungen.

Welche Funktionen haben Vitamine?

Vitamine sind an vielen grundlegenden Stoffwechselprozessen beteiligt und übernehmen unterschiedliche Funktionen im Körper. Hier eine (unvollständige) Übersicht über die wesentlichen Funktionen der einzelnen Vitamine:

Vitamin	Funktion	Vegane Lebensmittelquelle
Vitamin A	Hautschutz (Wachstum, Zellbildung), Sehvermögen	Möhren, Grünkohl, Aprikosen, Spinat, Tomaten, rote Paprika
B-Vitamine	Regulatoren im Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinstoffwechsel, stoffwechselaktivierend, blutbildend, Antioxidans	Hülsenfrüchte*, Vollkornprodukte, Gemüse, Nüsse, Obst
Vitamin C	Kollagenbildung, Stärkung des Immunsystems, Antioxidans/Zellschutz, verbessert die Eisenaufnahme	Paprika, Apfelsinen, Erdbeeren, Sanddorn
Vitamin D	Fördert Calciumaufnahme im Darm, Calciumeinlagerung in den Knochen	Pilze
Vitamin E	Antioxidans/Zellschutz	Öle, Sojabohnen
Vitamin K	u.a. an der Blutgerinnung beteiligt	Blumenkohl, Rosenkohl, Spinat, Linsen*

*Hinweis: Hülsenfrüchte zählen zu den Säurebildnern und sind für das Basenfasten nicht geeignet.

FASTEN NACH DR. BUCHINGER

Vorbereitung, Fastenplan und Aufbautage nach dem Fasten

FASTEN NACH DR. BUCHINGER
Vorbereitungstag

MORGENS	· Ein paar Schritte im Freien, Spaziergang, Waldlauf oder Joggen (falls gewohnt), Gymnastik. · Frühstück: Bircher Müsli oder Obstsalat oder Knäckebrot mit Kräuterquark ein Glas Buttermilch oder Kefir, Tee, Wasser alternativ s. Rezept Kartoffel- oder Reistag, Kaffee weglassen.
MITTAGS	· Bunte Frischkost und/oder Pellkartoffeln mit Quark, Rezepte s. Anhang.
NACH-MITTAGS	· Bei Bedarf trinken und etwas Obst essen. · 2 TL Flohsamenschalen oder Leinsamen (ungeschrotet) in ½ Glas Wasser ansetzen (ca. 20 Minuten quellen lassen) und trinken, 2 Gläser Wasser nachtrinken. · Bewegung, spazieren gehen, Rad fahren, Joggen etc. (für Berufstätige alternativ abends).
ABENDS	· Tomaten-Sauerkraut-Suppe zur Darmaktivierung essen. · Bei Bedarf ein Glas Gemüsesaft trinken. · Tee oder Wasser trinken, vor dem Schlafen noch eine Tasse Schlaftee (Baldrian, Melisse). · Tee für den nächsten Morgen vorbereiten.

BIRCHER-MÜSLI

1–2 EL Haferflocken
3–5 EL Wasser
½ Apfel und/oder anderes Obst (Banane, Orange, Birne etc., je nach Jahreszeit)
1 TL Rosinen
1 EL Sahne (alternativ 3 EL Joghurt oder Pflanzenmilch)
Saft von einer ½ Zitrone oder Orange
1 EL Honig und 1–2 EL gehackte Haselnüsse oder Mandeln

So wird's gemacht

1. Die Haferflocken mit den Rosinen ca. 20 Minuten einweichen.
2. Apfel mit Schale und Kerngehäuse auf einer Reibe grob raspeln, das andere Obst zerkleinern und mit den Haferflocken und dem Einweichwasser vermischen.
3. Die Sahne zufügen, mit dem Zitronen- oder Orangensaft abschmecken und den Honig einrühren.
4. Mit den Haselnüssen oder Mandeln garnieren.

TOMATEN-SAUERKRAUT-SUPPE

1,5 kg Mildes Sauerkraut
4 Zwiebeln
2 Möhren
2 Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
800 g Dosentomaten
2 Prisen Cayennepfeffer
750 ml Gemüsebrühe (hefefrei)
4 EL Rapsöl
2 TL Paprikapulver
1 l Wasser
6 EL Tomatenmark
Salz und Pfeffer

So wird's gemacht

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein hacken. In einem Topf mit dem Rapsöl anbraten.
2. Möhren und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Sauerkraut etwas kleiner schneiden.
4. Danach die Tomaten, Tomatenmark, Möhren, Kartoffeln, Gewürze und das Sauerkraut hinzufügen.
5. Mit der Gemüsebrühe aufgießen.
6. Ca. 20 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

KARTOFFELTAG

9 mittlere Kartoffeln mit der Schale kochen und auf drei Mahlzeiten am Tag aufteilen. Am Mittag und Abend gedünstetes Gemüse, bei Bedarf jeweils 1–2 EL angemachten Quark oder Joghurt dazu essen.

REISTAG

100–150 g Vollkornreis kochen und aufgeteilt auf drei Mahlzeiten essen, mit Apfelmus, Früchten oder gedünstetem Gemüse ergänzen. Geeignet für Menschen mit Empfindlichkeiten im Magen-Darm-Bereich.

TAGESABLAUF AM 1. FASTENTAG

NACH DEM AUFWACHEN

- Morgenritual: Im Bett räkeln, dehnen, strecken.
- Die erste Tasse des am Abend bereitgestellten Morgentees trinken.
- Danach am offenen Fenster nochmals dehnen und strecken, etwas Gymnastik machen.

MORGENS

- Ein paar Schritte im Freien, Spaziergang, Waldlauf oder Joggen (wenn du es gewohnt bist, nicht überanstrengen), evtl. etwas Gymnastik.
- Kalt-warme Wechseldusche nehmen (mind. warm-kalt-warm-kalt, immer warm beginnen, kalt aufhören).
- Zum Frühstück Tee und Wasser trinken.

VORMITTAGS:

Wähle deine Entlastungsmethode

Glaubersalz
Löse das Salz nach Anweisung auf der Packung in etwas kochend heißem Wasser auf. Fülle den Behälter bis zu ¾ Liter mit kälterem Wasser auf, so dass die Lösung gerade trinkbar ist. Um den Geschmack zu verbessern, kann etwas Zitronen- und/oder Orangensaft beigemengt werden. Trinke diese Mischung innerhalb von 20 Minuten in kleinen Schlucken.
Tipp: Glaubersalz wird auch geschmacklich trinkbar, wenn die Lösung mit Saft abgemischt und sehr heiß eingenommen wird. Zwischendurch kann starker Pfefferminz- oder Kamillentee getrunken werden.

Bittersalz oder F.X. Passagesalz
Salz nach Anweisung auf der Packung einnehmen, sonst wie beim „Glaubern“. Achtung, wirkt nicht so schnell und nicht so intensiv wie Glaubersalz, deshalb nur eine abgeschwächte Alternative.

Mannitol – das ist ein Zuckeralkohol mit osmotischen Eigenschaften, der ebenfalls Wasserstau im Darm erzeugt und die Ausscheidung befördert.

Share Pflaume – eigentlich ist es die japanische grüne Aprikose – ist die leckere Variante, um den Darm komplett zu entleeren. Die auch als Schneeaprikose (weil der Baum im Winter blüht) bekannte Share Pflaume enthält viele alkalische Mineralien, da die Bäume auf basischer Erde wachsen.

Einlauf – Sehr schonende Methode, den Darm zu entleeren. Besorge Dir einen Irrigator in der Apotheke und gehe nach Anweisung vor.

MITTAGS	• ¼ Liter Frucht- oder Gemüsesaft je nach Geschmack 1:1 mit Wasser verdünnen und löffeln (kann kalt oder heiß „gegessen“ werden, aus einem Glas oder einer Schale wie eine Suppe löffeln, Frucht- und Gemüsesäfte sollten nicht wild gemischt werden, möglichst nur zwei Sorten, z. B. Apfel-Karotte), dazu Tee und Wasser. • Alternativ: Am Tag der Darmentleerung auch mittags Gemüsebrühe oder warmen Gemüsesaft trinken bzw. löffeln.
NACH-MITTAGS	• Nach dem Essen Leberwickel machen, entspannen. • Genug trinken, mind. 2 Tassen Tee und 1–2 Gläser Wasser. • Auf jeden Fall 1–2 Stunden an der frischen Luft bewegen und danach ruhen. • Tipp: Ab und zu mal einen Zitronenspalt lutschen oder Kräuter kauen – verhindert Mundgeruch und vertreibt einen schalen Geschmack.
ABENDS	• Gemüsebrühe oder Suppe löffeln. • 1–2 Gläser Wasser und 1 Tasse Kräutertee trinken. Bei Bedarf Tee oder Wasser trinken, nach 20 Uhr nicht mehr so viel trinken, um in der Nacht nicht ständig auf Toilette zu müssen. • Bei Bedarf Fußbad oder Vollbad nehmen. • Morgentee ansetzen und in der Thermoskanne ans Bett stellen. • Bei Bedarf vor dem Schlafen noch 1 Tasse Schlaftee (Baldrian, Melisse oder fertige Teemischung) trinken.

GEMÜSEBRÜHE (GRUNDBRÜHE)

250 g Zwiebeln
250 g Lauch
180 g Möhren
260 g Kartoffeln
260 g Sellerie
200 g Tomaten
180 g Fenchel
180 g Petersilienwurzel
250 g Zucchini
4 EL Olivenöl
ca. 3 l Wasser
2 Lorbeerblätter
1 TL Thymian
1 TL Rosmarin
2 Knoblauchzehen
4 Gewürznelken
6 Pimentkörner
14 Pfefferkörner
Bio-Gemüsebrühe zum Abschmecken

So wird's gemacht

1. Gemüse mit einer Gemüsebürste in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser gut säubern, dann alles etwa in haselnussgroße Stücke schneiden. Wer einen Thermomix oder ähnliches Gerät hat, kann das Gemüse auch noch stärker zerkleinern (es sollte aber noch etwas stückig sein, kein Mus!). Kartoffeln sollten geschält werden, damit die Brühe nicht bitter wird.
2. Das Olivenöl in einem großen Kochtopf erhitzen und die Zwiebeln und den Lauch darin anbraten, bis sie duften, damit Röststoffe entstehen. Nun das restliche Gemüse zugeben und mit anbraten (wenig umrühren!), dann mit Wasser auffüllen, so dass das Gemüse gut bedeckt ist.
3. Das Wasser langsam aufkochen lassen und mit einem Schaumlöffel wiederholt den entstehenden Schaum von der Oberfläche der Brühe abschöpfen, bis keiner mehr entsteht.
4. Nun Gewürze und Kräuter zugeben. Bei sehr kleiner Hitze ca. 90 bis 120 Minuten simmern (leicht köcheln) lassen.
5. Die Brühe durch ein Sieb gießen und das Gemüse gut ausdrücken, z. B. mit dem Schaumlöffel. Dann ohne Deckel um etwa ein Drittel einkochen (reduzieren) – wichtig, um einen kräftigen Geschmack zu erhalten! – und noch einmal durch ein mit einem Passiertuch oder Küchenpapier ausgelegtes Sieb gießen.
6. Die Brühe auskühlen lassen. Sie hält sich einige Tage im Kühlschrank.

Falls nötig, kann mit ein wenig Bio-Gemüsebrühe zusätzlich gewürzt werden.

WICHTIG: Bei gut 60 °C beginnt das im Gemüse enthaltene Eiweiß zu gerinnen und steigt als grauer Schaum an die Oberfläche. Diesen Schaum sollte man unbedingt mit dem Schaumlöffel abschöpfen (wenn nötig mehrmals) und den Löffel in eine Schüssel mit Wasser geben, um ihn vom Schaum zu befreien, damit die Brühe klar bleibt.

KARTOFFELBRÜHE

0,3 l Gemüsebrühe (Grundbrühe)
1 TL Olivenöl
1 mittelgroße Kartoffel
½ Karotte
25 g Lauch
etwas Petersilienwurzel
Sellerie
Kümmel, Majoran, Muskatnuss, Petersilie

KAROTTENBRÜHE

0,3 l Gemüsebrühe (Grundbrühe)
1 TL Olivenöl
100 g Karotten
1 Kartoffel
25 g Lauch
etwas Petersilienwurzel
Sellerie
Kümmel, Majoran, ½ TL Gemüsebrühe,
Muskatnuss, Petersilie

TOMATENBRÜHE

0,3 l Gemüsebrühe (Grundbrühe)
1 TL Olivenöl
125 g Tomaten
1 Kartoffel
25 g Lauch
etwas Petersilienwurzel
Sellerie
Kümmel, Majoran, Oregano, ½ TL Gemüsebrühe,
Hefeflocken, Muskatnuss, Petersilie

SELLERIEBRÜHE

0,3 l Gemüsebrühe (Grundbrühe)
1 TL Olivenöl
75 g Sellerieknolle
etwas Lauch
½ Karotte
1 Kartoffel
Majoran, Oregano, Muskatnuss, Petersilie

KÜRBISBRÜHE

0,3 l Gemüsebrühe (Grundbrühe)
1 TL Olivenöl
1 Kartoffel
1 Karotte
300 g Kürbis (geschält)
1 TL Zitronensaft
Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss,
1 TL gehackte Petersilie, 1 – 2 TL Gemüsebrühe

TAGESABLAUF AN DEN WEITEREN FASTENTAGEN

NACH DEM AUFWACHEN

- Morgenritual: Im Bett räkeln, dehnen, strecken.
- Die erste Tasse des am Abend bereitgestellten Morgentees trinken.
- Danach am offenen Fenster nochmals dehnen und strecken, etwas Gymnastik machen.

MORGENS

- Ein paar Schritte im Freien, Spaziergang, Waldlauf oder Joggen (falls gewohnt), Gymnastik.
- Trockenbürsten oder Trockenmassage vor dem Duschen – wichtig, weil die Haut drittgrößtes Ausscheidungsorgan ist. Es fördert die Durchblutung der Haut, kräftigt das Bindegewebe und ist somit stoffwechselentschlackend und immunstimulierend.
- Warm-kalte Wechseldusche nehmen (warm-kalt-warm-kalt, immer warm beginnen, kalt aufhören)
- 1 EL Apfelessig (alternativ Zitronensaft) auf ein Glas heißes Wasser trinken, gut gegen Übersäuerung, weil basische Wirkung.
- Zum Frühstück Tee (z. B. Roibusch, Rosmarin, Fastentee) trinken.

VORMITTAGS

- Tees und Wasser trinken.
- Bewegung an der frischen Luft, Wandern, Radeln, Fitness oder andere sportliche Betätigung, sonstige, gewohnte Beschäftigung.

MITTAGS

- ¼ Liter Frucht- oder Gemüsesaft nach Geschmack löffeln (kann kalt oder heiß „gegessen“ werden, aus einem Glas oder einer Schale wie eine Suppe löffeln, Frucht- und Gemüsesäfte sollten nicht gemischt werden, Ausnahme Apfelsaft, z. B. Apfel-Karotte).
- Nach dem Essen Leberwickel machen, entspannen.

NACH-MITTAGS

- Genug trinken, mind. 2 Tassen Tee und 1 – 2 Gläser Wasser.
- Langen Spaziergang im Wald machen (2 Stunden) oder Sport treiben. Darauf achten, höchstens 70 % der Normalbelastung zu absolvieren.
- Tipp: Ab und zu mal einen Zitronenspalt lutschen – verhindert Mundgeruch und vertreibt einen schalen Geschmack.

ABENDS

- Gemüsecreme oder Gemüsebrühe löffeln. 1 – 2 Gläser Wasser und 1 Tasse Kräutertee trinken. Bei Bedarf Fußbad oder Vollbad nehmen.
- Morgentee aufbrühen und in der Thermoskanne ans Bett stellen.
- Bei Bedarf vor dem Schlafen noch 1 Tasse Schlaftee (Baldrian, Melisse oder fertige Teemischung) trinken.

TIPPS UND TRICKS

Bewegung

- Unterstützt die Ausscheidung von Abbauprodukten über Lunge und Haut, die benötigt werden, um die Muskeln zu stärken.
- Bringt den Kreislauf in Schwung.
- Fasten mit Wandern, Qigong, Pilates oder Yoga sind ideale Kombinationen.
- **Mehr Infos in unseren Kursen: www.fasteninfos.de**

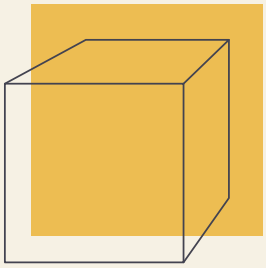
Vegan

- Entlastung der Umwelt und allgemeines Tierwohl.
- Wir raten von stark verarbeiteten veganen Ersatzprodukten ab, da diese oft Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker, Farb-, Süß- und Konservierungsstoffe enthalten.

Fastenboxen

Bestelle die Fastenbox deiner Wahl mit allem, was du für eine mehrtägige Fastenkur benötigst:
https://fasteninfos.de/fastenboxen/

- Hole dir Unterstützung per App oder im Online-Kurs von Fasteninfos.



Öle

- Kalt gepresste Pflanzenöle eignen sich am besten.
- **Vorsicht:** Pflanzenöle enthalten überwiegend einfach oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die nicht zu stark erhitzt werden sollten.
- Olivenöl hat den höchsten Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren.

Kaffee

- Gilt als umstritten. Reduziere einige Tage vor dem Fasten den Kaffeegenuß und beuge so dem Kaffeeentzug vor.
- Alternativen sind zum Beispiel Rote-Bete-Latte oder „Goldene Milch“ (ayurvedisches Kurkuma-Getränk).

Alkohol

- Verzichte komplett auf Alkohol während des Fastens.
- Alkohol wird im Körper sauer verstoffwechselt und viele basische Mineralstoffe werden verbraucht.
- Langfristig wird vor allem von hochprozentigem Alkohol abgeraten.
- Trinke, wenn Alkohol, stattdessen lieber dunkles Bier, trockenen Rot- oder Weißwein, die weniger säuernd wirken.

Süßigkeiten

- Süßigkeiten erhöhen die Säurebildung im Körper.
- Tausche Süßigkeiten gegen reife Früchte oder Nüsse.
- Probiere unsere Rezepte für basische Naschereien aus Trockenobst, Nüssen und Nussmusen (Fasteninfos Kochbuch).

Wie lange noch weiter fasten?

Wie lange du fastest, hängt von deiner eigenen Einschätzung ab. Beim ersten Mal Fasten reichen 5–7 Tage völlig aus. Für den Einstieg ist das schon eine lange Zeit und ideal für erste Erfahrungen. Geübte Faster können ohne Probleme bis 10 Tage ohne Aufsicht fasten. Alles andere fällt unter die Kategorie „Heilfasten“ und ist in speziellen (Kur-)Klinken angesiedelt. Der Körper hat sich bereits nach wenigen Tagen vollständig auf den Fastenstoffwechsel umgestellt. Der Eiweißabbau verringert sich, dafür wird prozentual mehr Fett verbrannt. Die Gewichtsabnahmen werden mit der Fastendauer geringer, weil sich der Organismus immer mehr an den Fastenmodus anpasst und Energie spart. Lange zu fasten macht nur Sinn, wenn spezielle Krankheiten kuriert oder besondere Erfahrungen gemacht werden sollen. Das setzt aber Beratung und Betreuung voraus.

In den nächsten Tagen des „Fastenalltags“ geht man nun seiner Arbeit nach, bewegt sich viel oder nutzt das Fasten zur Zurückgezogenheit und zur inneren Einkehr. Die Erfahrung zeigt, dass Fasten jedes Mal anders ist. Es fällt schwer, im Voraus die Fastenzeit bestimmen zu wollen. Der eigene Takt gibt das Tempo vor.

DER EINSTIEG INS ESSEN – DIE AUFBAUTAGE

Die häufigsten Aufbaufehler

Die Gefahren lauern überall. Der gesteigerte Geruchssinn wittert nette Versuchungen – das Straßencafé, den Italiener, die Würstelbude, die Konditorei oder Metzgerei. Bleibe standhaft! Was dir während der Fastenzeit nichts ausgemacht hat, weil du einen festen Willen hattest, lockt und verführt jetzt. Die Aufbauzeit sollte etwa die halbe Fastenzeit betragen, nach sechs Tagen Fasten also mindestens drei Tage Aufbauzeit.

Das solltest du vermeiden:

- Fleisch- und Fischprodukte
- Milch und fettreicher Käse
- Zucker und Süßigkeiten (Ausnahmen sind Trockenfrüchte und Honig)
- Schalen- und Krustentiere
- Rohes Zwiebelgemüse
- Rettich
- Kohl und Hülsenfrüchte
- Kaffee
- Schwarztee
- Limonaden und andere gezuckerte Getränke
- Nikotin und alkoholische Getränke
- Allgemein zu viel zu essen – vor allem Brot und Kartoffeln

TAGESABLAUF AM 1. AUFBAUTAG (FASTENBRECHEN)

NACH DEM AUFWACHEN	• Morgenritual: Im Bett räkeln, dehnen, strecken. • Danach am offenen Fenster nochmals dehnen und strecken, etwas Gymnastik machen.
MORGENS	• Ein paar Schritte im Freien, Spaziergang, Waldlauf, Gymnastik • Trockenbürsten, Trockenmassage vor dem Duschen. • Warm-kalte Wechseldusche nehmen oder normale Dusche kalt abschließen. • 1 EL Apfelessig (alternativ Zitronensaft) auf ein Glas heißes Wasser trinken. • Zum Frühstück Tee trinken.
VORMITTAGS	• Fastenbrechen mit einem Apfel, alternativ eine Kartoffel oder gedünstete Tomaten. Gestalte das Fastenbrechen so, dass du alle Sinne an diesem neuen Abschnitt teilhaben lässt, und meditiere dich in den Übergang zur Nahrungsaufnahme von außen. Wer arbeitet, sollte das Fastenbrechen auf den Abend verlegen. • Wenn du frei hast: Bewegung an der frischen Luft. Wenn du arbeitest: zur Frühstückspause raus gehen, ab und zu bewegen.
MITTAGS	• Sämige Kartoffelsuppe oder Gemüsesuppe mit Einlage (Kartoffeln, Nudeln oder Reis) essen. • Danach Wasser und Tee trinken.
NACH-MITTAGS	• Nach dem Essen Leberwickel machen, entspannen (alternativ abends). • Genug trinken, mind. 2 Tassen Tee und 1–2 Gläser Wasser. • Langen Spaziergang im Wald machen (2 Stunden) oder Sport treiben.
ABENDS	• Nach der Arbeit zunächst bewegen, wichtig, um Muskelabbau zu verhindern. • Haferkornsuppe oder Kartoffel-Gemüsesuppe oder Suppe mit Einlage (Gemüse, Nudeln, Kartoffeln) essen. • Tee und Wasser trinken. • Trockenfrüchte einweichen (2 Backpflaumen oder Feigen). • Morgentee aufbrühen und in der Thermoskanne ans Bett stellen. • Bei Bedarf vor dem Schlafen noch 1 Tasse Schlaftee (Baldrian, Melisse oder fertige Teemischung) trinken.

DIE WEITEREN AUFBAUTAGE

In den folgenden Tagen wird der behutsame Aufbau der Ernährung fortgesetzt. Der Verdauungsprozess kommt langsam in Gang. Ausgewogene und ballaststoffreiche Nahrung wird zugeführt. Du kannst bereits Vieles wieder essen, z. B. Obst und Gemüse, Salat, auch mit allen Gewürzen, aber wenig Salz, Marinade auf Joghurtbasis mit Öl, kein gebratenes Fett. Aber auch Kohlenhydrate in Form von Getreideprodukten wie Brot oder Knäckebrot, pflanzliches Eiweiß in Gestalt von Soja, Hülsenfrüchten, auch Joghurt und Quark, falls du dich nicht vegan ernährst, aber keine oder wenig Milch (Milch reduzieren ist prinzipiell eine gute Idee). Immer daran denken: Eine Mahlzeit verlangt, wie der Name sagt, gutes Mahlen und Zeit.

Vielleicht nutzt du den Tag bei einem Spaziergang oder in Ruhe zu Hause, gedanklich wieder in den Alltag zurückzukehren. Auch wenn du während der Fastenzeit gearbeitet hast, war diese Zeit doch kein „normaler“ Alltag. Behalte die lieb gewordenen Rituale der Fastenzeit noch so lange wie möglich aufrecht. Denn auch während des so genannten Alltags tut ein morgendlicher Lauf im Freien, eine kalte Dusche oder etwas Morgengymnastik gut. Auch ein Leberwickel oder ein Einlauf sind nicht nur beim Fasten bewährte Hausmittel und können zur Behebung von Unpässlichkeiten eingesetzt werden. Man kann versuchen, die Gedanken, Gefühle und Vorhaben aus der Fastenzeit in die nächsten Tage, Wochen und Monate mitzunehmen. Der gewohnte Trott schleicht sich erfahrungsgemäß schnell wieder ein. Aber manche guten Vorsätze können auch verwirklicht werden. Vielleicht ändert sich das Leben ja auch komplett – durch das Akzeptieren und Loslassen beim Fasten oder durch ein „Aha-Erlebnis“, von dem beim Fasten oft berichtet wird.

FASTEN NACH DR. BUCHINGER

Viele Komponenten aus dem Fasten nach Dr. Buchinger können auch beim Vegan-Basenfasten übernommen werden, so z. B. das Morgenritual, die Bewegung und die Herstellung der Gemüsebrühe für Suppen und Soßen. Von vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wird über das Vegan-Basenfasten berichtet, dass sich ein Gefühl der Leichtigkeit und Entlastung einstellt und Schmerzen sowie Entzündungen zurückgingen. Natürlich bieten solche vegan-basischen Aktiv-Vitaltage auch die Grundlage zur Gewichtsreduktion und zur Ernährungsumstellung. Wie andere Formen des Fastens ist auch das Basenfasten zeitlich begrenzt. Da eine dauerhaft basische Ernährung nicht alle essenziellen Nährstoffe, vor allem zu wenige Eiweiße, liefern kann, ist periodisches Vegan-Basenfasten ein sinnvoller Ansatz, das Säure-Basen-Verhältnis regelmäßig ins Gleichgewicht zu bringen, ohne einen Nährstoffmangel zu riskieren. Vegan-Basenfasten dauert in der Regel ein bis zwei Wochen.

Nachfolgend geben wir dir einige basische Rezepte an die Hand. Vegan-Basenfasten lässt sich auch sehr gut als Intervallfasten durchführen. Wir empfehlen einen Zeitraum von 16:8, d.h., 16 Stunden Essenspause und zwei Mahlzeiten innerhalb der übrigen 8 Stunden. Zum Beispiel kannst du zwischen 11–13 Uhr mittags und zwischen 18–20 Uhr zu Abend essen.

REZEPTE ZUM VEGAN-BASENFASTEN

BEEREN-SMOOTHIE BOWL

So wird's gemacht

1. Die Beeren mit den Bananen und der Kokosmilch in einen Mixer geben.
2. Alle Zutaten cremig fein pürieren.
3. Kiwi in kleine Stücke schneiden.
4. Die cremige Masse in eine Schüssel geben und mit Obst, Chiasamen, Kokosflocken und Nüssen garnieren.

Tipp

Die Chiasamen lassen sich wunderbar durch Leinsamen ersetzen. Diese am besten geschrotet nutzen.

400 g gefrorene Beeren
2 Bananen
200 ml Kokosmilch

Toppings

1 Kiwi
2 TL Chiasamen
Handvoll Blaubeeren
2 EL Kokosflocken
Handvoll Nüsse

ZUCCHINI-BROT

Basisches Brot

So wird's gemacht

1. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
2. Zucchini in kleine Würfel schneiden. Mandeln, Walnüsse und Zwiebeln klein hacken und den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken.
3. Die Zwiebeln mit 3 EL Olivenöl kurz andünsten.
4. Danach Knoblauch, Kümmel, Koriander sowie den Ingwer hinzugeben und für etwa eine halbe Minute weiter dünsten.
5. In der Zwischenzeit in einer weiteren Pfanne die Zucchiniwürfel mit 1 EL Olivenöl anbraten, bis diese leicht braun werden.
6. Dann alle Zutaten in eine Schüssel geben und alles gut miteinander vermischen. Die Brot-Zucchinimasse danach in eine gefettete Kastenform geben und für ca. 40–50 Minuten backen.

Zucchini – die kleine Schwester des Kürbis

Zucchini ist nicht nur basisch, sondern auch reich an Vitaminen und Mineralien (Betakarotin, Folsäure, Kalium, Calcium, Mangan, Selen, Vitamin C, Zink). Außerdem unterstützt Zucchini die Darmtätigkeit, entwässert und hilft bei hohem Blutdruck.

1 kg Zucchini
150 g Mandeln
150 g Walnüsse
100 g gemahlene Braunhirse (basisch) oder Dinkelmehl (nicht basisch) oder Mischung (basenbetonte Variante)
80 ml Kokosmilch
2 Zwiebeln
1–2 Knoblauchzehen
½ EL gemahlener Kümmel
1 EL gemahlener Koriander
1 EL geriebener frischer Ingwer
4 EL extra natives kaltgepresstes Olivenöl
1 EL Meersalz
1 Prise Pfeffer
150 ml Wasser
Bratöl zum Einfetten

GELBE CREMESUPPE

400 g Möhren
2 Kartoffeln (mehlig-kochend)
2 Zwiebeln
Schale von 1 Orange (unbehandelt)
2 EL Sonnenblumenöl
700 ml Gemüsebrühe
100 ml Orangensaft
Koriander gemahlen
Curry
Muskatnuss
Zimt
Ingwerpulver
Vollmeersalz
Pfeffer

So wird's gemacht

1 Zuerst die Möhren putzen und grob raspeln.
2 Dann die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3 Anschließend die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
4 Die Orangenschale abreiben.
5 Dann die Zwiebeln in Sonnenblumenöl glasig dünsten, die Gemüsebrühe, die geraspelten Möhren, die Kartoffelscheiben und die abgeriebene Orangenschale hinzugeben.
6 Die Suppe in etwa 20 Minuten gar kochen.
7 Anschließend die Suppe etwas abkühlen lassen, pürieren und den Orangensaft dazugeben.
8 Mit den Gewürzen abschmecken und servieren.

PILZSUPPE

500 g Champignons
1 gekochte Kartoffel
750 ml Gemüsebrühe
200 ml Mandel Cuisine
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Msp Thymian
Salz und Pfeffer

So wird's gemacht

1 Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und mit dem Knoblauch fein hacken.
2 Zwiebel und Knoblauch in einem Topf mit Olivenöl andünsten, Pilze zugeben und weiter dünsten.
3 Die Hälfte der Pilze aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
4 Gemüsebrühe und Kartoffel in den Topf geben, etwas Thymian hinzufügen, weich köcheln lassen und mit dem Stabmixer pürieren.
5 Restliche Pilzstücke und Mandel Cuisine zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

KARTOFFEL-RADIESCHEN-SALAT

So wird's gemacht

1 Kartoffeln in einem Topf mit Wasser weich kochen, schälen und in Scheiben schneiden.
2 Radieschen waschen, putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Beides vermengen.
3 Aus Essig, Öl, Dill, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing rühren und über den Salat gießen.
4 Etwas ziehen lassen und nochmals abschmecken.

Alternative "Schwäbischer Sud"

¼ l Gemüsebrühe mit dem Essig, Öl, Salz und Pfeffer vermengen und 1 EL Senf dazugeben, dann die Kartoffeln und Radieschen vermengen.

800 g Kartoffeln
2 Bund Radieschen
4 EL Essig
5 EL Olivenöl
Dill
Salz und Pfeffer
Zucker

BUCHWEIZENSALAT
mit Avocado

So wird's gemacht

1 Buchweizen in der doppelten Menge Salzwasser aufkochen.
2 10 Minuten bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln, anschließend abgießen und ausdampfen lassen.
3 Champignons in Stücke schneiden und anbraten.
4 Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, die Tomaten halbieren, die Avocado vorsichtig auslösen und klein würfeln.
5 Die frischen Kräuter waschen und fein hacken.
6 Für das Dressing in einer großen Schüssel das Olivenöl mit Salz und Pfeffer gut verrühren und mit Zitronensaft abschmecken.
7 Gemüse und Buchweizen mit dem Dressing vermischen und evtl. nochmals abschmecken.
8 Mit grob gehackten Walnüssen oder Mandeln bestreuen.

100 g Buchweizen
60 g Cocktailtomaten
100 g Champignons
1 rote Zwiebel
1 Avocado
1 Knoblauchzehe
½ Bund Basilikum
1 Bund Petersilie
1 EL Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
Handvoll Walnüsse oder Mandeln
Salz und Pfeffer

OFENGEMÜSE
mit Zitronen-Kräuterdip

So wird's gemacht

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, Champignons halbieren oder vierteln.
3. Kartoffeln und Schalotten schälen und in Spalten schneiden.
4. Alles in eine große Schüssel geben, mit dem Olivenöl, Kräutern und Gewürzen vermengen.
5. Das Gemüse auf einem Backblech ausbreiten und auf mittlerer Schiene ca. 35 Minuten garen.

ZITRONEN-KRÄUTERDIP

250 g Sojaquark
3 EL Mandelmilch
1 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
abgeriebene Schale einer halben Zitrone
4–5 EL frisch gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch und Dill)
gemahlener schwarzer Pfeffer, etwas Salz

4 Kartoffeln, festkochend
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Zucchini
1 Aubergine
10 Schalotten
10 Champignons
6 EL Olivenöl
1 TL Rosmarin (oder 2 Zweige frisch auf dem Backblech verteilen)
1 TL Oregano
1 TL Thymian
1 TL Chili- oder Paprikapulver
1 TL Salz und Pfeffer

WOKGEMÜSE

So wird's gemacht

1. Das ganze Gemüse waschen und in kleine Streifen schneiden.
2. Das Sesamöl in einer Wokpfanne erwärmen.
3. Das Gemüse (zuerst die Kartoffeln, dann Möhren- und Lauchstreifen, dann Brokkoliröschen und Chinakohlstreifen, zum Schluss die Pilze und blanchierte Bohnen, s. u.) anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Sojasauce, Balsamico-Essig und Gewürze hinzufügen und zum Schluss den Sesam unterheben.

Tipp

Grüne Bohnen werden extra knackig und bleiben schön grün, wenn sie in Salzwasser mit einer Prise Natron kurz (4 Minuten) blanchiert und direkt danach mit eiskaltem Wasser abgeschreckt werden. Einfach zuletzt zum Wokgemüse geben und kurz erwärmen.

Übrigens

Bohnen sind gut für die Darmgesundheit und senken den Cholesterinspiegel. Schon eine Portion deckt den Tagesbedarf an Folsäure und ihr hoher Kaliumanteil reguliert den Flüssigkeitshaushalt. Zudem sind sie Lieferant für Calcium, ein Baustein für Knochen und Zähne, sowie Magnesium, das gut für Muskeln und Nerven ist.

200 g Kartoffeln (festkochend)
2 Möhren
200 g blanchierte Bohnen
1 Lauchstange
½ Brokkoli
¼ Chinakohl
100 g Pilze (Shiitake oder Champignons)
20 g Sesam
2 EL geröstetes Sesamöl
250 ml Gemüsebrühe
3–4 EL pürierte Tomaten
Sojasauce
Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer
Ingwer

MÖHRENAUFSTRICH

So wird's gemacht

1. Zwiebel und Möhren schälen und sehr klein schneiden.
2. Die Walnüsse in der Pfanne ohne Öl anrösten.
3. Olivenöl in einer Pfanne sanft erhitzen und die Zwiebel und Möhren darin 5 Minuten anschwitzen.
4. Das Tomatenmark zugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten.
5. Die Mischung in eine Schüssel umfüllen, Gewürze zufügen und fein pürieren. Evtl. mit Pfeffer abschmecken.

Tipp

Der Brotaufstrich schmeckt kalt und warm und kann auch als Dip oder ausgefallene Nudelsauce verwendet werden.

- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Möhren
- 4 Walnüsse
- 140 g Tomatenmark
- 1 TL Thymian
- 1 TL Oregano
- 1 TL Salz

KRÄUTERDIP

So wird's gemacht

1. Die Kräuter waschen, fein hacken und unter die Pflanzensahne bzw. Joghurt rühren.
2. Dann den Knoblauch durch eine Presse drücken und einrühren.
3. Abschließend den Kräuterdip mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken.

- 200 g Pflanzensahne oder -joghurt (basisch: Mandel, Kokos, Soja)
- 1 Bund Kräuter (je nach Jahreszeit)
- Knoblauch
- Zitronensaft
- Vollmeersalz
- Pfeffer

FASTEN MIT FASTENINFOS

Selbstlernkurs, Online-Live-Fastenkurs, 1:1-Coaching, Fastenboxen, Retreats in ganz Deutschland

Selbstlernkurs mit Videomaterial

Dieser Kurs eignet sich für alle Autodidakten, die sich selbstständig in das Thema Fasten einarbeiten und gerne auch die wissenschaftlichen Hintergründe besser verstehen möchten.

Insbesondere Intervall-Vegan-Basenfasten und das Scheinfasten werden in diesem Kurs näher beleuchtet. Hinterher bist du garantiert schlauer und hast einen super Einstieg in das umfassende Thema Fasten. Der Kurs lässt sich sehr gut mit unseren Fastenboxen kombinieren. Wenn du mehr Wert legst auf Unterstützung und die Erfahrung innerhalb einer Gemeinschaft, dann empfiehlt sich unser Live-Online-Fastenkurs. Unser Online-Fastenkurs bietet einen niedrigschwelligen Einstieg, kann aber auch beliebig mit weiterführenden Inhalten kombiniert werden. Abhängig davon, wie viel Zeit du investieren willst und wie viel individuelle Unterstützung du dir wünschst, um deine gesetzten Ziele zu erreichen, kannst du unser Angebot für dich zusammenstellen und nutzen.

HIER findest du unsere Selbstlernkurse und die Möglichkeit, dich anzumelden.

Als Ergänzung zum Selbstlernkurs bietet sich unser Intervall-Vegan-Basen Kochbuch an. In Zusammenarbeit mit Ernährungsberater:innen, Ernährungswissenschaftler:innen, Fastenleiter:innen und Köch:innen wurden insgesamt 136 leckere Rezepte entwickelt und grundlegendes Praxiswissen rund um das Thema gesunde Ernährung zusammengestellt.

Kochbuch HIER bestellen!

Gemeinsam online Fasten

Wir haben einen Online-Kurs konzipiert, der dir die optimale Begleitung von Profis und Gleichgesinnten bietet für den besten Fastenerfolg. In der Gruppe (online via Zoomlink) tauschen wir uns aus und teilen unsere gemeinsamen Erfahrungen. Beim sanften Yoga und Qigong unterstützen wir den Fastenprozess, verhindern den Muskelaufbau und entwickeln gemeinsam Routinen, die wir in den Alltag überführen. Der Online-Kurs ist auf keine Fastenmethode festgelegt, wir suchen anhand deiner Ziele und Vorerfahrungen die für dich beste Methode aus.

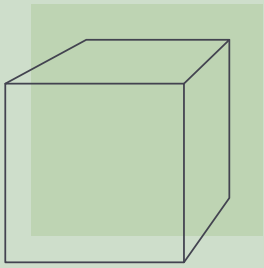
HIER für einen Online-Kurs anmelden!

Fastenboxen

Falls du nicht die Zeit hast, eigene Brühen oder für die Woche per Meal Preap Mahlzeiten vorzubereiten, gibt es mittlerweile ein wachsendes Angebot von Fastenboxen. Diese sprechen ganz unterschiedliche Bedürfnisse an, lassen sich auf deine Gewohnheiten und Ziele anpassen und können teilweise sogar mit eigener App begleitet werden. Gerne geben wir dir einen Überblick, welche Box für dich geeignet ist.

Hier kannst du dir die Fastenbox für deine bevorzugte Fastenmethode bestellen.

Alle Fastenboxen mit Erklärungen im Überblick.



1:1-Coaching und Ernährungsumstellung

Wir begleiten dich in einer 1:1-Betreuung über einen Zeitraum von bis zu 3 Monaten und unterstützen dich in jeweils 45-minütigen Livesessions, das Gelernte umzusetzen. Dabei gehen wir auf deine ganz individuellen Bedürfnisse und Herausforderungen ein.

Jeder Körper funktioniert individuell und Fastenerfolge stellen sich in der Regel früher oder später ein. Ist dies nicht der Fall, schauen wir gemeinsam, wie die gewählte Fastenmethode besser auf dich und deinen Alltag angepasst werden kann, oder ob eine andere Methode sinnvoll ist. Wir analysieren schlechte Angewohnheiten und entwickeln neue Routinen. Natürlich erhältst du von uns auch einen auf dich abgestimmten Ernährungs- oder Sportplan.

Dann trage Dich HIER ein und vereinbare einen kostenlosen persönlichen Termin.

Wenn du vorher einen unserer Live-Online-Kurse besucht hast, kannst du ein spezielles Angebot für das 1:1-Coaching von uns bekommen.

Unsere Fasten-Retreats in ganz Deutschland

Wir veranstalten über das Jahr hinweg ca. 30 Fasten-Retreats: Von Skifahren in Tirol über Wandern mit Klosteraufenthalt in Waldbreitbach bis zu unseren Yoga-Detox-Retreats an der Ostsee ist für jeden etwas dabei.

Unter Begleitung unserer staatlich geprüften Fastenleiter:innen haben wir ein vielfältiges Angebot zusammengestellt, lernen uns in Präsenz kennen und erfahren das Fastenerlebnis gemeinsam.

Egal ob veganes Intervallfasten oder die Königsdisziplin Buchinger-Fasten, bei der Wahl der Fastenmethode sind auch hier keine Grenzen gesetzt und du wählst vor Ort die für dich passendste Fastenmethode aus.

Schau dir gerne HIER unser aktuelles Fasten-Retreat-Angebot an und buche direkt über die Webseite deinen Aufenthalt.

Übrigens: Ab 2023 sind einige unserer Retreats auch als Bildungsurlaub anerkannt.

impressum

© 2022, www.fasteninfos.de

Autor

Eckhard Heumeyer

Mitarbeit und wissenschaftliche Beratung

Wiebke Stephani, Diplom-Ökotrophologin

Michaela Weiss, Dipl.-Ing. für Ernährung und Versorgungsmanagement

Dr. Sarah Nadler, Biologin

Mitarbeit Rezepte

Anja Winkler, Uschi Schepers

Lektorat

Agnieszka Berghegger, www.lektorat-ab.de

Gestaltung und Illustration

Sarah Kölbel, www.sarahkoelbel.de

Fotos

www.unsplash.de
Seite 4, 7, 12, 31 (DOSE Juice), 9 (Brooke Lark), 15 (Phil Hearing), 15 (Faris Mohammed), 22 (Etienne Girardet), 23 (Artur Kornakov), 32 (Mikey Harris), 33 (Tayla Brand), 33 (Chris Montgomery), 34 (Cory Billingsley)

www.pixabay.de
Seite 27 (silviarita), 30 (safran7)

www.shutterstock.com
Seite 14 (Aedka Studio), 18 (Madeleine Steinbach)