

A woman with long brown hair, wearing a green sleeveless dress and a necklace, is lying in a white hammock. She has her eyes closed and a peaceful expression. The hammock is suspended over a light-colored wooden floor. In the background, there is a wooden dining table with chairs, and a bright window with sheer curtains. The overall atmosphere is calm and serene.

fasteninfos

Dein Fastenfahrplan

VORBEREITEN • FASTEN • AUFBAUEN

Gut begleitet durch Deine Fastenzeit. Mit Orientierung für die Tage davor, Deine Fastenwoche und den bewussten Aufbau danach.

ALLES KANN, NICHTS MUSS.

Deine Fastenzeit im Überblick

Dieser Fahrplan begleitet Dich durch Vorbereitung, Fastenzeit und Kostaufbau. Er gibt Dir Orientierung, ohne daraus ein starres Programm zu machen.

01 **Die Vorbereitungstage**
Vorbereiten * Packen * bewusst einstimmen

02 **Deine Fastenwoche**
Trinken * Bewegung * Ruhe * Unterstützung

03 **Fastenbrechen & Aufbau**
Langsam zurück zum Essen

04 **Mikrobiom & Fastenfermente**
Darmflora * Fasten * drei Phasen

05 **Rezepte**
Vorbereitung * Aufbau * weitere Inspiration

06 **Mein Fasten Check**
Vorher * Nachher * mitnehmen

07 **Omega 3 & Dein Alltag**
Zellmembranen * EPA & DHA * Qualität

Fasten darf auch eine Zeit sein, in der Du langsamer wirst, Gewohntes für einen Moment loslässt und bewusster wahrnimmst, was Dir guttut.

01 Die Vorbereitungstage

Die Tage vor dem Fasten helfen Dir, körperlich und mental einen Gang herunterzuschalten. Plane möglichst etwas weniger ein und beginne schon jetzt, bewusster und einfacher zu essen.

VORBEREITUNGSTAG 1

- Morgens** Buchweizenmüsli mit Beeren
- Mittags** Pellkartoffeln mit Möhrencreme und Tomaten-Rucola-Salat
- Abends** Zucchini-Tomaten-Cremesuppe

VORBEREITUNGSTAG 2

- Morgens** Frühstücksquinoa
- Mittags** Champignon-Brokkoli-Pfanne
- Abends** Pilzsuppe

VORBEREITUNGSTAG 3

- Morgens** Apfelmüsli
- Mittags** Hirsesalat mit Kräuterdip und Spinat
- Abends** Indische Möhrencremesuppe

Reinigendes Ferment - schon vor der Fastenwoche

Die Startkraft Fastenfermente können bereits bis zu drei Wochen vor der Fastenwoche begonnen werden. Im Abschnitt 04 erfährst Du, warum wir das Mikrobiom rund ums Fasten gezielt unterstützen.

Scan mich!



Checkliste zur Vorbereitung

Diese Checkliste garantiert Dir einen entspannten Start in Deine Fastenwoche – plane vor allem Deine Mahlzeiten und Deine gewünschten Freizeitaktivitäten im Voraus. An alles Weitere denken wir!

- ✓ 1 Wärmflasche
- ✓ Körperöl ohne Konservierungsstoffe
- ✓ 2 Geschirrhandtücher, möglichst aus Leinen, für den Leberwickel
- ✓ Trockenbürste mit Naturborsten ohne Stiel, für Massagen
- ✓ Kleidung und Ausstattung für Deine Freizeitaktivitäten
- ✓ Yoga-Utensilien
- ✓ Verpflegung vorbereiten: Fastenbox bestellen, Lebensmittel einkaufen
- ✓ reichlich Wasser bereitstellen
- ✓ ruhigen Platz für die Tutorien einrichten
- ✓ Fasten-Check ausfüllen
- ✓ gute Laune und Lust auf neue Erfahrungen

Übrigens:

Nutze gerne Sauna-Angebote bei Dir vor Ort, dies unterstützt Deine Entschlackung und hilft zu entspannen.

Nicht vergessen:

alle Informationen zu optionalen Fastenmethoden und Fastenboxen findest Du online auf unserer Seite oder hast diese bereits per Mail erhalten!

Kaffee & Darmreinigung

Wenn Du beim Fasten nicht auf Kaffee verzichten möchtest, kannst Du diesen gerne weiterhin trinken. Wir raten inzwischen nicht mehr zu einem absoluten Verzicht. Auch beim Abführen setzen wir beim Buchinger-Fasten auf sanftere Möglichkeiten, zum Beispiel Einlauf oder Share-Pflaume. Für die anderen Fastenmethoden sind keine Abführmethoden erforderlich.



02 Deine Fastenwoche

Gut begleitet durch Deine Fastentage

Während Deiner Fastenwoche wirst Du Online Schritt für Schritt begleitet. Du darfst Dich zurücklehnen, den Alltag loslassen und Dich ganz auf Deine Fastenzeit konzentrieren.



- ✓ **Morgensession & Bewegung**
gemeinsam in den Tag starten und den Kreislauf sanft in Schwung bringen
- ✓ **Trinken & Fastenverpflegung**
ausreichend Flüssigkeit und die zu Deiner Fastenart passende Verpflegung
- ✓ **Verdauung & Darm unterstützen**
verschiedene Möglichkeiten, die Dich während des Fastens begleiten können
- ✓ **Leberwickel & Ruhezeiten**
Wärme, Pausen und bewusste Auszeiten während der Fastentage
- ✓ **Atmung & Entspannung**
kleine Atempausen und Übungen für mehr Ruhe
- ✓ **Mundhygiene**
einfache Empfehlungen für die besondere Zeit des Fastens
- ✓ **Kleine Rituale & Zeit für Dich**
Trockenbürsten, Fußbäder, Tee, langsamer werden, wahrnehmen und loslassen

Deine begleitende Fastenbox

Nach Auswertung Deines Fastentyp-Tests, kannst Du in unserem Shop aus mehreren Fastenboxen für Deine Fastenzeit wählen. Diese decken unsere Selektion an Fastenarten ab:

- ✓ [Buchinger Fasten](#)
- ✓ [Basenfasten](#)
- ✓ [Scheinfasten](#)

03 Fastenbrechen & Aufbau Tage

Das Ende des Fastens ist gleichzeitig der Beginn einer wichtigen Übergangsphase. Nimm Dir für das erste Essen Zeit, kaue gründlich und steigere Menge und Vielfalt schrittweise.

Fastenbrechen nach dem Buchinger-Fasten

Das Fastenbrechen kann noch während Deines Online-Kurses stattfinden. Viele Teilnehmer nehmen aber auch das Wochenende noch zum Fasten dazu und gestalten das Fastenbrechen anschließend zum Kurs. Entscheidend ist, dass sich der Übergang für Dich stimmig anfühlt.

Der Apfel klassisch in kleinen Stücken · fein gerieben · als warmer Bratapfel ohne zusätzliche Süße

Basenfasten oder Scheinfasten

Wenn Du während des Fastens bereits feste Nahrung zu Dir genommen hast, brauchst Du kein klassisches Fastenbrechen. Trotzdem lohnt es sich, die Tage danach bewusst zu gestalten und die positiven Impulse Deiner Fastenzeit mitzunehmen.

- ✓ **Kleine Portionen**
gründlich kauen und dem Verdauungssystem Zeit geben
- ✓ **Schrittweise erweitern**
Menge und Vielfalt langsam steigern
- ✓ **Einfach essen**
gut verträgliche Speisen bevorzugen
- ✓ **Bewusst wahrnehmen**
Geschmack und Portionsgefühl aufmerksam erleben



Deine Aufbau Tage

Die ersten Tage nach dem Fasten sind eine Einladung, neue Gewohnheiten nicht sofort wieder zu überdecken. Gib Deinem Körper Zeit und beobachte, was Dir bekommt.

AUFBAUTAG 1

Fastenbrechen	Apfel
Mittags	Kartoffel-Gemüsesuppe
Abends	Tomaten-Zucchini-Suppe

AUFBAUTAG 2

Morgens	Getreideflocken mit Obst
Mittags	Apfel-Möhren-Salat
Abends	Sämige Kartoffelsuppe

AUFBAUTAG 3

Morgens	Bircher-Müsli
Mittags	Gedünstetes Gemüse mit Pellkartoffeln
Abends	Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch

Aufbauendes Ferment

Nach dem Fasten kommt das aufbauende Ferment zum Einsatz. Mehr dazu findest Du in Abschnitt 04.



04 Mikrobiom & Fastenfermente

Unser Darm ist weit mehr als ein Verdauungsorgan. Etwa 70 bis 80 Prozent der Immunzellen befinden sich im Darm. Hier werden Nährstoffe verwertet und verfügbar gemacht. Gleichzeitig steht der Darm in engem Austausch mit Immunsystem, Stoffwechsel und Gehirn.

Das Darmmikrobiom, auch Darmflora genannt, ist die Gesamtheit der Mikroorganismen im Darm. Dazu gehören vor allem Bakterien, aber auch Viren, Pilze und andere Mikroben. Sie trainieren das Immunsystem, erschweren krankmachenden Keimen die Ausbreitung und regulieren Entzündungsreaktionen.

Besonders eng verbunden sind Darm und Gehirn. Über die Darm-Hirn-Achse kommunizieren beide fortlaufend miteinander. Ernährung, Stress und Schlaf können deshalb den Darm beeinflussen und umgekehrt kann sich das Geschehen im Darm auf unser Wohlbefinden auswirken.

Fasten als Neustart für den Darm

Entlastung:

Leichte Kost und weniger Zucker verändern bereits das Nahrungsangebot für die Darmbakterien.

Fasten:

Während der Fastentage trifft deutlich weniger Nahrung ein. In dieser Phase verändert sich die Darmflora besonders stark.

Aufbau:

Das Verdauungssystem wird wieder langsam an Nahrung gewöhnt. Eine mikrobiomfreundliche Ernährung kann den Neustart unterstützen.

Fastenfermente für die drei Phasen

VORBEREITUNG • Reinigendes Ferment

u. a. Artischocke, Mariendistel, Bärwurz, Giersch und Löwenzahn sowie 16 fermentierte Mikroorganismenstämme

FASTENZEIT • Fasten-Ferment

Bitter- und Verdauungskräuter wie Artischocke, Enzian, Wermut, Pfefferminze und Schafgarbe sowie 16 Mikroorganismenstämme

DANACH • Aufbauendes Ferment

u. a. Aloe Vera, Kamille, Fenchel, Papaya, Kurkuma und Brokkolisprossen sowie 34 Mikroorganismenstämme

Die Fastenfermente im Shop

Das reinigende Ferment, das Fasten-Ferment und das aufbauende Ferment findest Du auch in unserem Fasteninfos-Shop.

05 Rezepte für Deine Fastenzeit

Hier findest Du die Auswahl für Deine drei Vorbereitungsstage und Deine drei Aufbautage. Alle Mengen sind für eine Person gedacht.

VORBEREITUNGSTAGE

Tag 1

Frühstück	Buchweizenmüsli mit Beeren
Mittag	Pellkartoffeln mit Möhrencreme und Tomaten-Rucola-Salat
Abend	Zucchini-Tomaten-Cremesuppe

Tag 2

Frühstück	Frühstücksquinoa
Mittag	Champignon-Brokkoli-Pfanne
Abend	Pilzsuppe

Tag 3

Frühstück	Apfelmüsli
Mittag	Hirsesalat mit Kräuterdip und Spinat
Abend	Indische Möhrencremesuppe

AUFBAUTAGE

Tag 1

Frühstück	Apfel zum Fastenbrechen
Mittag	Kartoffel-Gemüsesuppe
Abend	Tomaten-Zucchini-Suppe

Tag 2

Frühstück	Getreideflocken mit Obst
Mittag	Apfel-Möhren-Salat
Abend	Sämige Kartoffelsuppe

Tag 3

Frühstück	Bircher-Müsli
Mittag	Gedünstetes Gemüse mit Pellkartoffeln
Abend	Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch

VORBEREITUNGSTAG 1

FRÜHSTÜCK

Buchweizenmüsli mit Beeren

1 Person

ZUTATEN

ca. 50 g Kokosmilch
50 g Buchweizenmüsli
100 g Beerenfrüchte (frisch oder TK)
1 Banane
3 EL geröstete Haselnüsse
2 EL Weizenkeime

SO WIRD'S GEMACHT

- 1 Kokosmilch und Müsli mischen.
- 2 Beerenfrüchte zugeben und kurz abgedeckt stehen lassen, damit sie auftauen können.
- 3 Banane in Scheiben schneiden und vorsichtig mit den Beeren unterheben.
- 4 Haselnüsse grob hacken und mit den Weizenkeimen darüberstreuen.

MITTAG

Pellkartoffeln mit Möhrencreme und Tomaten-Rucola-Salat

1 Person



ZUTATEN

ca. 250 g Pellkartoffeln
ca. 80 g Möhren
¼ kleine Zwiebel
2 TL Olivenöl
ca. 45 g Tomatenmark
1 geröstete Walnuss
Thymian, Oregano, Meersalz, Pfeffer
50 g Cocktailtomaten
25 g Rucola
etwas Vinaigrette
1 EL Weizenkeime

SO WIRD'S GEMACHT

- 1 Kartoffeln in der Schale weich kochen.
- 2 Zwiebel und Möhren fein zerkleinern und in Olivenöl etwa 5 Minuten anschwitzen. Tomatenmark kurz mitdünsten, Walnuss und Gewürze zugeben und fein pürieren.
- 3 Tomaten und Rucola waschen, schneiden und mit etwas Vinaigrette vermengen. Mit Weizenkeimen bestreuen und mit Möhrencreme und Kartoffeln servieren.

VORBEREITUNGSTAG 1

ABEND

Zucchini-Tomaten-Cremesuppe

1 Person



ZUTATEN

½ kleine Zwiebel
ca. 125 g Zucchini
1 TL Olivenöl
ca. 175 g passierte Tomaten
90 ml Gemüsebrühe
1 TL Agavendicksaft, optional
30 g Kokosmilch
Basilikum
Meersalz, Pfeffer
Tomate und Kürbiskerne zum
Garnieren

SO WIRD'S GEMACHT

- 1 Zwiebel und Zucchini würfeln und in Olivenöl anschwitzen.
- 2 Passierte Tomaten und Gemüsebrühe zugeben und etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen.
- 3 Kokosmilch und Basilikum zugeben, kurz aufkochen und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Wunsch garnieren.



VORBEREITUNGSTAG 2

FRÜHSTÜCK

Frühstücksquinoa mit Blaubeeren

1 Person



ZUTATEN

50 g gekeimtes Quinoa
150 ml Mandelmilch
1 Handvoll Blaubeeren
½ Banane
½ Handvoll Walnüsse oder Mandeln
1 TL Zimt
1 TL Agavendicksaft

SO WIRD'S GEMACHT

- 1 Quinoa gründlich waschen und abtropfen lassen.
- 2 Mit Mandelmilch aufkochen und bei niedriger Hitze mit Deckel etwa 25 Minuten köcheln lassen.
- 3 Mit Zimt und Agavendicksaft abschmecken. Nüsse grob hacken und mit Blaubeeren und Bananenscheiben daraufgeben.

MITTAG

Champignon-Brokkoli-Pfanne

1 Person

ZUTATEN

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
70 g Champignons
70 g Brokkoli
100 ml Kokosmilch
½ TL grüne Currypaste
1 cm Ingwerwurzel
5 g Zitronengras
1 EL Brokkolisprossen

SO WIRD'S GEMACHT

- 1 Zwiebel kurz anbraten.
- 2 Knoblauch, Champignons, Ingwer, Zitronengras und Brokkoli zugeben.
- 3 Currypaste einrühren und kurz mitbraten. Mit Kokosmilch ablöschen und nach Bedarf mit Gemüsebrühe würzen.
- 4 5-10 Minuten köcheln lassen und mit Brokkolisprossen garnieren.

VORBEREITUNGSTAG 2

ABEND

Pilzsuppe

1 Person



ZUTATEN

½ kleine Zwiebel
½ kleine Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
125 g Champignons oder andere Pilze
½ kleine gekochte Kartoffel
175 ml Gemüsebrühe
50 ml Mandel Cuisine
Thymian
Meersalz, Pfeffer

SO WIRD'S GEMACHT

- 1 Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl goldgelb anbraten.
- 2 Pilze in Scheiben schneiden, zugeben und mitbraten. Einige Pilze beiseitestellen.
- 3 Kartoffel würfeln, mit Brühe und Thymian zugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mandel Cuisine zugeben und pürieren.
- 4 Restliche Pilze wieder zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



VORBEREITUNGSTAG 3

FRÜHSTÜCK

Apfelmüsli

1 Person

ZUTATEN

1 Apfel
 ½ Banane
 1 EL gekeimte Sonnenblumenkerne
 1 Msp. Vanille
 1 Msp. Zimt
 1 EL Erdnussbutter
 Zitronensaft
 1 EL Weizenkeime
 optional Weintrauben und gehackte Mandeln

SO WIRD'S GEMACHT

- 1 Apfel vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Banane fein zerdrücken und mit Vanille und Zimt verrühren.
- 3 Sonnenblumenkerne und Erdnussbutter unter das Bananenpüree rühren und 10 Minuten quellen lassen.
- 4 Mit Apfel, optional Weintrauben, Mandeln und Weizenkeimen garnieren und mit Zitronensaft abschmecken.

MITTAG

Hirsесalat mit Kräuterдip und Spinat

1 Person

ZUTATEN

ca. 50 g Braунhirse
 ½ kleine Zwiebel
 Olivenöl
 ca. 120 ml Gemüsebrühe
 Zitronensaft
 Paprika, Zucchini, getrocknete Tomate, Minze
 Kreuzkümmel, Zimt, Paprika
 50 g Spinat
 30-40 g Kokosmilch
 50 g Sojajoghurt
 Kräuter, Curry, optional Senfmehl

SO WIRD'S GEMACHT

- 1 Hirse gründlich waschen. Zwiebel würfeln und in wenig Öl anschwitzen. Brühe und Hirse zugeben, aufkochen und etwa 12 Minuten sanft garen, anschließend ausquellen lassen.
- 2 Mit Zitronensaft und etwas Olivenöl vermengen. Klein geschnittenes Gemüse, Tomate, Minze und Gewürze unterheben.
- 3 Für die Spinatbeilage Zwiebel in wenig Öl anschwitzen, Spinat und Kokosmilch zugeben und kurz garen.
- 4 Sojajoghurt mit Zitronensaft, Kräutern und Gewürzen zu einem Dip verrühren. Alles gemeinsam anrichten.

VORBEREITUNGSTAG 3

ABEND

Indische Möhrencremesuppe

1-2 Portionen



ZUTATEN

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
10 g frischer Ingwer
1 EL Olivenöl
300 g Möhren
300 ml Gemüsebrühe
Saft von ½ Orange
100 g Kokosmilch
Meersalz, Pfeffer
Kreuzkümmel, Zimt, Curry,
Ingwerpulver

SO WIRD'S GEMACHT

- 1 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hacken und in Olivenöl glasig dünsten.
- 2 Möhren grob würfeln, zugeben und etwa 5 Minuten mitbraten.
- 3 Mit Gemüsebrühe ablöschen, Orangensaft und Kokosmilch zugeben und etwa 10 Minuten köcheln, bis die Möhren weich sind.
- 4 Cremig pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.



AUFBAUTAG 1

FASTENBRECHEN

Apfel

1 Person

ZUTATEN

1 Apfel

SO WIRD'S GEMACHT

- 1 Den Apfel langsam und bewusst genießen: in kleinen Stücken, fein gerieben oder als warmen Bratapfel ohne zusätzliche Süße. Kleine Bissen nehmen und gründlich kauen.

MITTAG

Kartoffel-Gemüsesuppe

1 Person

ZUTATEN

1 Kartoffel
1 Karotte
¼ Stange Lauch
250 ml Wasser
1 TL Gemüsebrühe
1 Prise Muskat
½ TL Hefeflocken
1 TL gehackte Petersilie

SO WIRD'S GEMACHT

- 1 Gemüse putzen, waschen und klein würfeln.
- 2 Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen und das Gemüse zugeben. Etwa 15 Minuten köcheln lassen.
- 3 Muskat und Hefeflocken zugeben und mit Petersilie bestreut servieren.

ABEND

Tomaten-Zucchini-Suppe

1 Person

ZUTATEN

1 kleine Frühlingszwiebel
½ Zucchini
1 Tomate
1 EL Tomatenmark
1 EL Olivenöl
1 TL Hefeflocken oder Gemüsebrühe
Oregano
frisches Basilikum

SO WIRD'S GEMACHT

- 1 Tomate und Zucchini waschen und würfeln, Frühlingszwiebel klein schneiden.
- 2 Öl erhitzen, Zwiebel und Gemüse mit etwas Wasser zugeben und 15 Minuten bei schwacher Hitze dünsten.
- 3 Tomatenmark und ½ Liter Wasser zugeben und kurz aufkochen. Mit Oregano und Hefeflocken oder Gemüsebrühe würzen und mit Basilikum bestreuen.

AUFBAUTAG 2

FRÜHSTÜCK

Getreideflocken mit Joghurt und Obst

1 Person

ZUTATEN

150 g Joghurt
1 TL Honig
2 EL Getreideflocken
Obst nach Wahl, z. B. Orange,
Apfel oder Banane
optional eingeweichte Rosinen,
Datteln oder Feigen

SO WIRD'S GEMACHT

- 1 Joghurt, Honig und Getreideflocken in einer kleinen Schüssel vermischen.
- 2 Obst vorbereiten, bei Bedarf klein schneiden und über die Flocken geben.

MITTAG

Apfel-Möhren-Salat

1 Person

ZUTATEN

1 Apfel
2 Möhren
3 EL Joghurt
1 EL Sahne
2 TL Zitronensaft
Vollsalz, Pfeffer

SO WIRD'S GEMACHT

- 1 Möhren und Apfel waschen und fein raspeln.
- 2 Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer glatt rühren. Mit den Apfel-Möhren-Raspeln vermischen.



AUFBAUTAG 2

ABEND

Sämige Kartoffelsuppe

1 Person



ZUTATEN

1 Zwiebel
½ Stange Porree
¼ Sellerieknolle
½ Karotte
250 g Kartoffeln
1 EL Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
2 Wacholderbeeren
Salz, Pfeffer, 1 Msp. Zucker
1 Scheibe Vollkornbrot
1 TL Butter
1 EL Sahne

SO WIRD'S GEMACHT

- 1 Zwiebel teilen: eine Hälfte würfeln, die andere in Ringe schneiden. Gemüse putzen und würfeln, Kartoffeln in Scheiben schneiden.
- 2 Zwiebelwürfel und Gemüse kurz anbraten, Kartoffeln und Brühe zugeben. Lorbeer und Wacholder zufügen, würzen und etwa 30 Minuten kochen.
- 3 Brot würfeln und rösten, Zwiebelringe in Butter goldgelb braten. Suppe durchrühren, Sahne unterziehen und mit Zwiebelringen und Brotwürfeln servieren.



AUFBAUTAG 3

FRÜHSTÜCK

Bircher-Müsli

1 Person

ZUTATEN

10-20 g Haferflocken oder andere Getreideflocken
3-5 EL Wasser
½-1 Apfel oder anderes Obst
1 EL Sahne
Saft von ½ Zitrone
1 EL Honig
1 EL gehackte Haselnüsse oder Mandeln

SO WIRD'S GEMACHT

- 1 Getreideflocken etwa 30 Minuten in Wasser einweichen.
- 2 Apfel grob raspeln und mit Flocken und Einweichwasser vermischen.
- 3 Sahne zugeben, mit Zitronensaft abschmecken und Honig einrühren. Mit Nüssen garnieren.

MITTAG

Gedünstetes Gemüse mit Pellkartoffeln

1 Person

ZUTATEN

2 mittelgroße Kartoffeln
200 g Gemüse nach Wahl
1 TL Öl
50 ml Gemüsebrühe
Gewürze, z. B. Majoran, Dill, Liebstöckel oder Oregano
gehackte Kräuter
Vollsalz, Pfeffer

SO WIRD'S GEMACHT

- 1 Kartoffeln waschen und in der Schale in wenig Wasser weich kochen.
- 2 Gemüse putzen, klein schneiden und in heißem Öl andünsten. Brühe, Gewürze und Kräuter zugeben und zugedeckt etwa 5 Minuten dünsten.
- 3 Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln pellen und mit dem Gemüse anrichten.



AUFBAUTAG 3

ABEND

Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch

4 Personen

ZUTATEN

800 g Hokkaido
600 g Möhren
1 Zwiebel
5 cm frischer Ingwer
2 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
500 g Kokosmilch
Salz, Pfeffer
Sojasoße zum Abschmecken
Saft von 1 Zitrone
Koriandergrün zum Garnieren

SO WIRD'S GEMACHT

- 1 Kürbis waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Möhren, Ingwer und Zwiebel schälen und würfeln.
- 2 Alles in Olivenöl kurz andünsten. Gemüsebrühe zugeben und 10-15 Minuten weich garen.
- 3 Fein pürieren, Kokosmilch unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und Zitronensaft abschmecken. Noch einmal erwärmen und mit Koriander garnieren.

Noch mehr Rezeptideen

Die Beispiele hier sind nur eine kleine Auswahl. In unseren Publikationen findest Du viele weitere Rezeptideen rund um Fasten und bewusste Ernährung - vom Frühstück über Suppen, Salate und Hauptgerichte bis zu Desserts, Snacks, Dips und Getränken. Das Fasteninfos Kochbuch enthält 136 Rezepte und zusätzlich einen Saisonkalender.

Weitere Rezepte findest Du in unseren Publikationen und im Shop.



zum Shop

06 Mein Fasten-Check

Nicht als Bewertung, sondern als Momentaufnahme: Wie fühlst Du Dich vor dem Fasten und was hat sich danach verändert?

	VORHER			NACHHER		
	–	+	++	–	+	++
Energie	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Schlaf	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Innere Ruhe	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Verdauung	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wohlbefinden	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Was möchtest Du mitnehmen?

Was hat mir in dieser Fastenzeit besonders gutgetan?

Was möchte ich in meinem Alltag bewusster beibehalten?

Was darf ich künftig öfter weglassen oder vereinfachen?

07 Omega-3 & Dein Alltag

Nach dem Fasten beginnt die Zeit, in der neue Gewohnheiten ihren Platz im Alltag finden können. Neben einer ausgewogenen Ernährung rückt dabei auch die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren in den Fokus.

Warum Omega-3 wichtig ist

EPA und DHA sind langkettige Omega-3-Fettsäuren. DHA spielt eine wichtige Rolle für Gehirn, Nervensystem und Zellstrukturen. EPA wird unter anderem mit Entzündungsbalance und Regenerationsprozessen in Verbindung gebracht. Beide sind wichtige Bestandteile hochwertiger Omega-3-Öle.

Unsere Ernährung hat sich verändert

Viele Menschen nehmen heute vergleichsweise viel Omega-6 auf, unter anderem über stark verarbeitete Lebensmittel und bestimmte Pflanzenöle, gleichzeitig aber wenig EPA und DHA. Deshalb lohnt es sich, nicht nur auf die Menge, sondern auch auf das Verhältnis und die tatsächliche Versorgung zu schauen.

Zellmembranen, Gehirn und Nervensystem

Omega-3-Fettsäuren sind Bausteine unserer Zellmembranen. Über diese Membranen laufen Kommunikation, Stoffaustausch und Versorgung. Besonders das Gehirn ist auf hochwertige Fettstrukturen angewiesen.

Qualität macht einen Unterschied

Omega-3-Öle reagieren empfindlich auf Sauerstoff, Licht und Wärme. Frische, Stabilität, schonende Verarbeitung, Transparenz und eine nachvollziehbare Herkunft sind deshalb wichtige Qualitätskriterien.

Warum wir Eqology empfehlen

Das Eqology Goldöl ist mild im Geschmack, jede Flasche ist rückverfolgbar und das Öl wird regelmäßig auf Frische und Stabilität geprüft. Besonders interessant finden wir die Möglichkeit, den eigenen Omega-3-Status zu testen und die Entwicklung später erneut zu überprüfen.

Omega-3 im Shop

Das von uns empfohlene Eqology Goldöl findest Du ebenfalls in unserem Fasteninfos-Shop.



Hier bestellen



Für Deinen Alltag

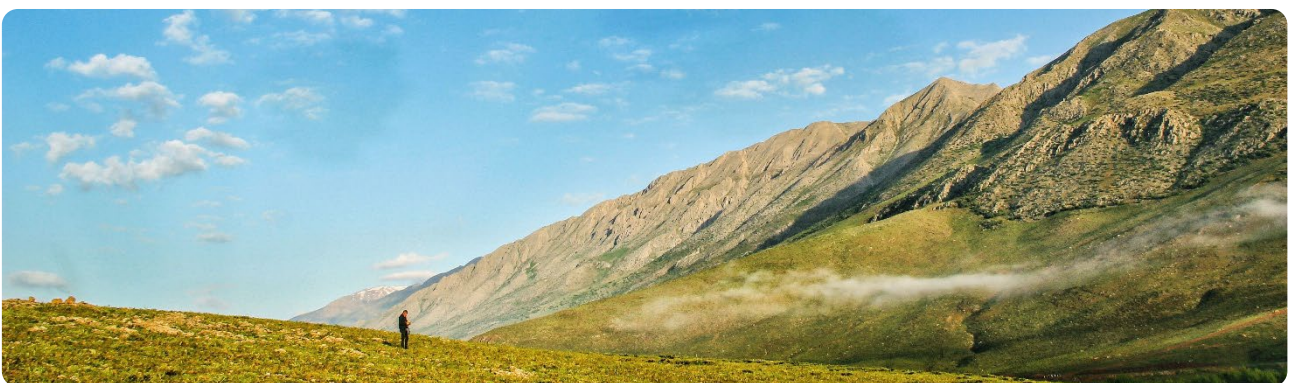
Was Du aus Deiner Fastenzeit mitnimmst, darf auch danach weiterwirken: bewusster essen, Pausen wahrnehmen, gut für Dich sorgen und neue Gewohnheiten Schritt für Schritt in Deinen Alltag integrieren.



Wenn Du Deine Fastenzeit weiter vertiefen möchtest

Unsere Publikationen begleiten Dich mit vielen weiteren Rezepten, Hintergrundwissen und praktischen Ideen. Im Fasteninfos-Shop findest Du außerdem ausgewählte Produkte rund ums Fasten.

[ZUM FASTENINFOS-SHOP](#)



Körperbewusstsein

Wertschätzung

Vertrauen

Loslassen

ALLES KANN, NICHTS MUSS.