ELISABETH
RABEDER

FASTEN

UND LOS GEHT'S

INDIVIDUELLE
PAKETE

FÜR MEIN
FASTENERLEBNIS

KNEIPP
VERLAG WIEN

ELISABETH
RABEDER

FASTEN

UND
LOS GEHT'S

KNEIPP
VERLAG WIEN

INHALT

4
WIE WENIGER ZUFRIEDENER UND GLÜCKLICHER MACHT

6
REIF FÜRS FASTEN?

01
BEFREIENDER ENTLASTUNGS-TAG
9

02
LANGES ENTLASTUNGS-WOCHENENDE
17

03
MILDES BASENFASTEN
31

04
SANFTES DETOX
55

05
NEU DURCHSTARTEN MIT VOLLFASTEN
79

06
INTERVALL-FASTEN
95

VOR DEM FASTEN

99
So stimmen Sie sich ein

100
Am Anfang steht
die Darmreinigung

NACH DEM FASTEN

115
Gelungene Aufbautage

116
Alles ist erlaubt,
wenn die Basis stimmt

RUND UMS FASTEN

103
Hilfe in der Fastenkrise

106
Helferleins mit großer Wirkung

108
Dem Kreislauf Beine machen

110
Ein ideales Unterstützer-Paar

112
Gönnen Sie sich mehr!

FASTEN DER ANDEREN ART

119
Weniger kann befreien

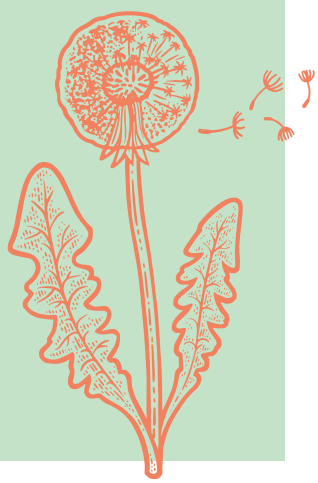
120
Plastikfasten

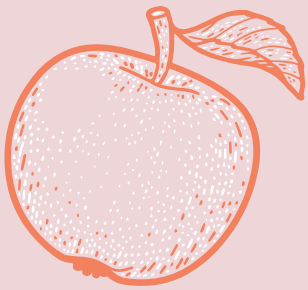
122
Medienfasten

124
Jammerfasten

126
JEDE FASTENERFAHRUNG IST EIN GEWINN

127
REZEPTREGISTER





04

SANFTES DETOX

ENTLASTUNG IN
JEDER LEBENSPHASE

- ○ Ich habe noch nie gefastet und bin auf der Suche nach einer ganz sanften Art des Fastens.
- ○ Ich habe ein bisschen Angst davor, was mich beim Fasten erwartet.
- ○ Ich habe oft Blähungen, Magendrücken, Völlegefühl etc., mein Bauch bräuchte Streicheleinheiten.
- ○ Ich will meiner Verdauung mit einem Feel-good-Programm einfach eine Verschnaufpause gönnen.
- ○ Ich will es mild und einfach haben beim Entlasten.
- ○ Ich leide unter einer Nahrungsmittelunverträglichkeit und suche eine bekömmliche Entlastungskost, bei der ich bleiben kann.
- ○ Ich will neben der Arbeit fasten.

DIE DETOX-REZEPTE SIND FÜR 2 PERSONEN BERECHNET.

Die Detox-Bauch-gut-Kost ist die mildeste aller Fastenformen. Wenn Bauch und Stoffwechsel die Achillesferse in Ihrem System sind, sollten Sie diese Methode unbedingt probieren. Man kann wochen- oder monatelang darauf setzen – Sie können also nach Lust und Bauchgefühl entscheiden, wie lange Sie bei der sanften pflanzenbasierten und glutenfreien Ernährungsform bleiben wollen. Und diese Art des Detox verfügt über ein weiteres großes Plus: Sie können neben dem Job, auch wenn er körperlich fordernd sein sollte, dabeibleiben.

WEICH GEKOCHT IST HALB VERDAUT

So lautet das Geheimnis der Detox-Kost. Gemüse ist die Basis: gekocht, gebraten, gebacken, gedünstet und gedämpft, gut gewürzt, mit Butter oder hochwertigem Öl verfeinert. Das schmeckt herrlich und hält angenehm satt, ohne dass man sich jemals zu voll fühlt. Dazu gibt es Obst als Mus oder Kompott.

Auf Fleisch, Kuhmilch, tierisches Eiweiß und Milchprodukte wird bei der glutenfreien Detox-Kost weitgehend verzichtet. Schnitzel-Tiger oder Käse-Fans können möglicherweise anfangs ein bisschen „leiden" – aber nur, bis sie spüren, wie rundum fitter und wohler sie sich fühlen.

TIPP FÜR VOLLFASTERINNEN: Wer nach seiner intensiven Fastenwoche den Reinigungs- und Entgiftungsprozess noch auf sanfte Art einige Zeit weiterführen will, kann lustvoll in die Detox-Kost einsteigen!

MOMENTE MIT MIR – GEDANKEN UND FRAGEN ZUM LEBEN

Gehören Sie zu jenen, die für alles und alle Zeit haben, die aber gerne auf die eigenen Bedürfnisse vergessen? Wie wär's, wenn Sie sich in dieser Detox-Woche einmal Zeit für Ihre Gedanken, für Innenschau, Rückblick, Reflexion und Ausblick nehmen? Wenn es in diesen Tagen einmal nur um SIE geht? Versuchen Sie, Antworten auf die „Fragen des Tages" zu finden … Wer weiß, was das in Ihnen auslöst und anregt …

WOCHENPLAN

MORGENS	MITTAGS	ABENDS
TAG 1		
Warme Birnen-Quinoa	Gemüse mit Quinoa	Gemüsecurry mit Kichererbsen
TAG 2		
Amarantcreme	Fenchel-Karotten-Gemüse	Minestrone
TAG 3		
Warme Polenta mit Äpfeln	Kartoffel-Gurken-Salat mit Radieschen	Paprika-Erbsen-Hirsotto
TAG 4		
Flockenmüsli mit Früchten	Gebratener Kürbis mit Sesam	Rote Linsensuppe
TAG 5		
Hirseschmarren	Mediterraner Gemüsereis	Ofengemüse auf Buchweizen
TAG 6		
Pastinaken-Kartoffel-Suppe	Bärlauchpolenta mit Kräuterseitlingen	Bohnengemüse
TAG 7		
Rote-Bete-Karotten-Apfel-Frischkost	Fastengulasch mit Sauerkraut	Mangold mit Kartoffelspalten

EINKAUFSLISTE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

OBST
- ○ je 3 Birnen, Äpfel
- ○ 230 g Himbeeren oder andere Beeren, alternativ Äpfel, Birnen
- ○ 2 kleine reife Bananen
- ○ 4 Zitronen

GEMÜSE
- ○ 700 g Suppengemüse
- ○ je 1 kg Karotten, Zwiebel
- ○ ½ kg Tomaten
- ○ 3 rote und 2 gelbe Paprika
- ○ 1 Bund Radieschen
- ○ 2 Auberginen
- ○ 300 g grüne Bohnen (Fisolen)
- ○ 1 Bund Frühlingszwiebel
- ○ 1 Bündel Mangold, alternativ Spinat
- ○ je 1 Fenchel, Hokkaido-Kürbis (alternativ Karotten, Kohlrabi), kleiner Knollensellerie, Salatgurke, Petersilienwurzel, Rote Bete, Gelbe Rübe, große Pastinake, Knoblauch- und Ingwerknolle
- ○ 150 g Kräuterseitlinge
- ○ 30 g Bärlauch
- ○ 170 g Erbsen
- ○ 125 g Sauerkraut
- ○ ¼ Weißkohl (Weißkraut)
- ○ 1,3 kg festkochende Kartoffeln
- ○ 700 g mehlige Kartoffeln

GEWÜRZE
- ○ Kräutersalz
- ○ Natursalz
- ○ Pfeffer
- ○ Curry-, Zimt-, Kardamom-, Koriander-, Kreuzkümmel- und Kurkumapulver
- ○ edelsüßes Paprikapulver
- ○ gemahlener Ingwer
- ○ Muskatnuss

KRÄUTER
- ○ 2 Bund Petersilie
- ○ ¼ Bund Schnittlauch
- ○ 2 Stängel Minze
- ○ italienische Kräuter
- ○ Oregano

NÜSSE, SAMEN UND KERNE
- ○ 5 EL gemahlene Mandeln
- ○ 1 EL Sesam
- ○ 2 EL Walnüsse

HÜLSENFRÜCHTE
- ○ 250 g getrocknete Kichererbsen, alternativ aus dem Glas
- ○ 125 g getrocknete rote Linsen

(PSEUDO-)GETREIDE
- ○ jeweils eine kleine Packung Quinoa, Amarant, Hirse, Reis, Buchweizen, Maisgries, Flocken nach Geschmack

ÖLE
- ○ Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl

SONSTIGES
- ○ ungeschwefelte Rosinen
- ○ etwas Mandelmus,
- ○ 300 ml Mandeldrink
- ○ Tamari
- ○ Tomatenmark
- ○ 2 EL Oliven ohne Kern

WAS SIE VORBEREITEN KÖNNEN

Auch beim Detox-Fasten leistet der Suppengrundstock als Ersatz für fertige gekörnte Brühe gute Dienste (Rezept auf Seite 34). Wenn Sie ihn schon vor dem Start in die Fastenwoche zubereiten, können Sie das Ganze noch entspannter angehen. Weichen Sie für das Abendessen des ersten Fastentages 250 g getrocknete Kichererbsen über Nacht ein!

TAG 1

MORGENS

WARME BIRNEN-QUINOA

- *100 g Quinoa*
  TIPP: *Kochen Sie gleich 200 g Quinoa in 400 ml Wasser – so können Sie den Kochaufwand zu Mittag reduzieren*
- *2 Birnen (alternativ Äpfel, Beeren), in mundgerechte Stücke geschnitten*
- *Zimtpulver*
- *½ TL Rapsöl*
- *2 EL Mandelmus*

Quinoa gut waschen. Anschließend in einen Topf mit 200 ml Wasser geben und zum Kochen bringen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Birnen mit Zimt bestreuen. Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Birnen kurz darin anrösten und dann zur Quinoa geben. Mit Mandelmus verfeinern.

FERTIG IN CA. 20 MINUTEN

MITTAGS

GEMÜSE MIT QUINOA

- *2 Tomaten, in Würfel geschnitten*
- *½ Gurke, in Würfel geschnitten*
- *4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten*
- *2 Stängel Minze, fein gehackt*
- *½ Bund Petersilie, fein gehackt*
- *100 g Quinoa (vorgekocht vom Frühstück)*
- *2 EL Olivenöl*
- *Saft von ½ Zitrone*
- *Kräutersalz, Pfeffer*

Gemüse mit Kräutern, gekochter Quinoa und Olivenöl vermengen und mit Zitronensaft, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Die Quinoa schmeckt auch angewärmt!

FERTIG IN CA. 10 MINUTEN

MEDIENFASTEN

DU BIST DAS LETZTE, was ich vor dem Einschlafen und das Erste, was ich nach dem Aufwachen anschaue – diese Worte sind keine romantische Liebeserklärung, sondern beschreiben die Beziehung vieler Menschen zu ihrem Handy. Die digitale Welt hat uns fest im Griff. Bei einer Umfrage der Ludwig-Maximilians-Universität München gaben 85 Prozent der Nutzer an, ihr Smartphone immer griffbereit zu haben. Etwa ein Viertel trägt es beinahe rund um die Uhr am Körper. Studien zeigen, dass jeder Fünfte mehr als hundertmal am Tag sein Handy checkt und dafür alle zehn Minuten seine Tätigkeit unterbricht.

SELBSTERKENNTNIS, DER ERSTE SCHRITT ZUR VERÄNDERUNG

Kurioserweise sind es gerade Apps, die helfen können, den Handygebrauch einzuschränken. „Offtime" oder „Quality Time" etwa zeichnen auf, wie oft man das Smartphone nutzt und was man damit macht. Die Ergebnisse haben schon manchem Nutzer die Haare zu Berge stehen lassen und waren Anlass, die Handynutzung zu überdenken und sich zu fragen: Wie viel Lebenszeit will ich eigentlich täglich mit digitalen Medien zubringen?

Natürlich möchte keiner mehr ganz zurück ins analoge Zeitalter. Die Vorzüge der digitalen Medien sind unbestritten. Wenn aber zum Beispiel durch die exzessive Nutzung Handydaumen, Schulter-Nacken-Verspannungen, Stress, Kurzsichtigkeit, Konzentrationsprobleme, Bewegungsmangel und Übergewicht entstehen, dann hört sich der Spaß auf.

FASTEN UND DIGITALE ENTGIFTUNG PASSEN GUT ZUSAMMEN

Viele Menschen nutzen Fastentage ganz bewusst auch als Zeit des Medienfastens: Nur während kurzer Zeitspannen werden Nachrichten gecheckt und Telefongespräche geführt, ansonsten bleibt das „Ding" im Flugmodus oder ausgeschaltet. So hat man mehr Ruhe, Zeit und Aufmerksamkeit für jene Aktivitäten und Gedanken, die sonst auf der Strecke bleiben.

WENIGER MEDIEN-, MEHR LEBENSZEIT

Digitale Entgiftung hat nichts mit Ablehnung des Multimediazeitalters zu tun – es geht dabei um eine Lebenseinstellung. Man lernt, bewusst mit digitalen Medien und Inhalten umzugehen, die eigenen Gewohnheiten zu beobachten, zu hinterfragen und, wenn nötig, auch zu verändern. Somit bestimmt man selbst, wann und wie man Digitales nutzt und wie viel Lebenszeit man sich für die analoge/reale Welt nimmt. Ziel ist es, die persönliche Digital Balance zu finden.

TIPPS FÜR WENIGER HANDY & CO

- ✓ Apps entrümpeln
- ✓ Aus den Augen, aus dem Sinn: Geräte weglegen
- ✓ Benachrichtigungen stumm schalten
- ✓ Handyfreie Zonen/TV-freie Räume einrichten
- ✓ Den Flugzeugmodus nutzen
- ✓ Feste Bildschirmzeiten einplanen
- ✓ Ohne Handy ausgehen
- ✓ Die eigene Nutzung tracken
- ✓ Sozialkontakte und persönlicher Austausch statt Social Media

Ist die digitale Welt ab und zu bewusst ausgeblendet, übernimmt das sinnliche Erleben wieder die Führung. Das garantiert Lebendigkeit und Lebensqualität.

STYRIA
BUCHVERLAGE

© 2022 bei Kneipp Verlag Wien
in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG
Wien – Graz
Alle Rechte vorbehalten
ISBN 978-3-7088-0809-3

Bücher aus der Verlagsgruppe Styria gibt es
in jeder Buchhandlung und im Online-Shop
www.styriabooks.at

COVER- UND BUCHGESTALTUNG: Barbara Reiter, Bureau A/O
KORREKTORAT: Martina Paul

DRUCK UND BINDUNG: Neografia

Printed in the EU
7 6 5 4 3 2 1

BILDNACHWEISE: Christina Baireder: Foto der Autorin
Getty Images: Innenklappe vorne (martinwimmer), Innenklappe hinten (simonapilolla), S. 19 (Rossella De Berti), S. 26 (elenakor), S. 37 (margouillatphotos), S. 45 (OksanaKiian), S. 46 (Edalin), S. 51 (vicuschka), S. 57 (lambada), S. 60 (MelanieMaya), S. 67 (lisaaMC), S. 68 (AnjelaGr), S. 73 (OZANKUTSAL), S. 82 (Rome2015), S. 85 (photosimysia), S. 91 (Pyrosky), S. 97 (FreshSplash), S. 104 (GlobalStock), S. 107 (RossHelen), S. 108 (esmeraldaedenberg), S. 113 (wundervisuals), S. 117 (Xsandra), S. 115 (), S. 121 (Daisy-Daisy), S. 123 (Morsa Images), S. 125 (YakobchukOlena)
Adobestock: Cover (SHOTPRIME STUDIO), Umschlag-Illustrationen, S. 2, 8, 16, 20, 22, 25, 30, 54, 63, 65, 70, 74, 78, 86, 94, 98, 102, 111, 114, 118 (alle Alexander Pokusay), S. 5 (undrey), S. 21 (myviewpoint), S. 52 (Yay Images)

HINWEIS: Die Autorin hat für die Inhalte dieses Buches nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und stellt mit den angebotenen Informationen keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Weder sie noch der Verlag können Haftung in Bezug auf die Inhalte übernehmen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch gefallen? Dann freuen wir uns über Ihre Weiterempfehlung! Erzählen Sie in Ihrem Freundeskreis davon, in Ihrer Buchhandlung oder bewerten Sie das Buch online.

Wollen Sie weitere Informationen zum Thema? Möchten Sie mit der Autorin in Kontakt treten? Wir freuen uns auf Austausch und Anregung unter *leserstimme@styriabooks.at*

Inspiration, Geschenkideen und gute Geschichten finden Sie auf *www.styriabooks.at*

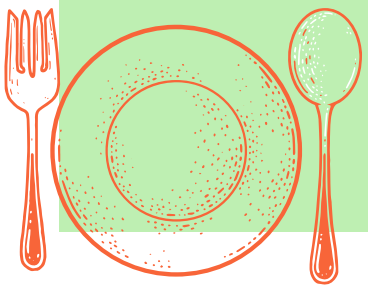
LUST AUF MEHR LEICHTIGKEIT IM LEBEN?

Dann fasten Sie doch! Fastenprofi Elisabeth Rabeder zeigt Ihnen, welche Methode am besten zu Ihnen passt: ein Entlastungstag oder -wochenende, eine Woche Basenfasten, Detox oder doch lieber Intervallfasten?

Die fix und fertig geschnürten Sorglos-Pakete bieten alles, was Sie brauchen, um sofort loslegen zu können: von der Einkaufsliste über einfache gesunde Rezepte bis zum ganzen Drumherum.

Sie werden sehen – es geht nicht nur um die Kilos. Weniger macht glücklich und ermöglicht eine reiche Ernte: offene Augen für das Wesentliche und ein richtig gutes Lebensgefühl.

Also, los geht's …



ISBN 978-3-7088-0809-3
www.styriabooks.at