

FASTEN
für dich!

Nicole Fürderer • Britta Kleweken • Erik Schmelter

FASTEN

für dich!

Dein persönlicher
Begleiter für
eine erfolgreiche
Fastenwoche

Wir zeigen dir, wie Fasten ganz einfach sein kann.

Sei dir sicher: Dir kann nichts passieren,
denn wir sind immer an deiner Seite.

Ein Begleiter für Anfänger, Fortgeschrittene
und Profis.

INHALT

VORWORT	<i>Warum dieses Fastenbuch?</i>	6
•	Hallo!	7
•	Wie wir auf die sonderbare Idee kamen, nichts mehr zu essen	9
FASTEN	<i>Warum? Was kann's, wie wirkt's?</i>	14
•	Fasten	15
•	Fastenstoffwechsel	18
•	... und was kann es sonst noch?	22
•	Fragen	24
VORBEREITUNG	<i>Mach dich bereit!</i>	26
•	Vorbereitung	27
•	Verpflegung	37
•	Einkaufsliste	43
•	Fragen	44
RITUALE	<i>Tu dir etwas Gutes!</i>	48
•	Rituale	49
•	Fragen	64
DIE FASTENWOCHE	<i>Los geht's!</i>	66
•	Einstimmung	67
•	Der Ablauf	68
•	Entlastungstag	70
•	Rezepte für Entlastungs- und Aufbautage	74
•	1. Fastentag	82
•	Der Glauber-Cocktail	86
•	Fragen	88
•	Kleine Auszeit (Eine Geschichte)	91

• 2. Fastentag	94
• Kleine Auszeit (Motiviere und informiere dich!)	99
• 3. Fastentag	100
• Kleine Auszeit (Ein achtsamer Spaziergang)	105
• 4. Fastentag	108
• Kleine Auszeit (Der Baum)	113
• 5. Fastentag	116
• Kleine Auszeit (Mandala)	121
• Fragen	123
• Die Aufbau tage	125
• Verpflegung	127
• 1. Aufbau tag	128
• Das Fastenbrechen	133
• Kleine Auszeit (Apfelmeditation)	134
• 2. Aufbau tag	136
• Kleine Auszeit (Body Scan)	140
• Fragen	144
UND DANACH? <i>Wie esse ich weiter?</i>	146
• Ernährungsumstellung	147
BEGLEITERSCHEINUNGEN <i>Völlig normal!</i>	152
• Begleiterscheinungen	153
• Fragen	158
UND JETZT: <i>DU!</i>	162
• Das Wichtigste zum Schluss	163
REGISTER	172
IMPRESSUM	176



VORWORT

Warum dieses Fastenbuch?

HALLO!

Schön, dass du dich fürs Fasten interessierst.

Wenn du das liest, hältst du nämlich ein Fastenbuch in der Hand. Es gibt viele Fastenbücher und die Healthy-Lifestyle- und Gesundheitsecke in den Buchläden ist voll von Ernährungs- und Fastenbüchern. Und eigentlich gibt es schon genug davon. So viele, dass man sich kaum für eins entscheiden kann. Was ist also das Besondere an diesem Buch? Unser Fastenbuch ist kein Buch mit besonders viel Text, es ist nicht mit wissenschaftlichen Studien vollgepackt und kein Medizinstudium.

Es ist ein Mitmach-Buch, in dem du die Hauptrolle spielst.

Auf den folgenden Seiten findest du alle Informationen, die du für eine Fastenwoche benötigst. Angefangen von Einkaufslisten zum Rausschneiden, viel Raum für deine persönlichen Notizen, eine Tagebuchvorlage, Rezepte bis hin zu vielen weiteren Impulsen und Tipps, um deine individuelle, erfolgreiche Fastenwoche zu gestalten.

Außerdem greifen wir natürlich auf unsere jahrelangen Erfahrungen mit unseren Fastenden zurück und haben daher hinter jedem Kapitel Fragen und Antworten zusammengefasst, die immer wieder während einer Fastenwoche auftauchen.

Uns ist es wichtig, dass du dich komplett sicher fühlst und dich auf dieses wunderbare Abenteuer uneingeschränkt einlassen kannst. Sei dir sicher: Dir kann nichts passieren, wir sind immer an deiner Seite.

Wenn man sich dazu entschließt, eine Fastenwoche zu machen, dann hat jede*r eine eigene Motivation und individuelle Gründe. Auch diese stellen wir dir zu Anfang vor. Sicherlich findest du dich auch dort wieder. Vielleicht hast du auch schon die eine oder andere Fastenwoche hinter dich gebracht. Dann hast du jetzt erneut die Möglichkeit, eine weitere Fastenwochen-Geschichte für dich zu gestalten und mit diesem Buch zu verewigen.

Unsere Vision ist es, dass jede*r gesunde Erwachsene einmal im Leben gefastet und dieses besondere Erlebnis für sich und die eigene Gesundheit gefühlt hat. Deshalb ist es für uns so wichtig, das Fasten für jede*n möglich und zugänglich zu machen. Wir wollen dir zeigen, wie einfach es sein kann, und helfen dir dabei. Wenn du das Fasten erst einmal für dich entdeckt hast, eröffnen sich ungeahnte Möglichkeiten für dein zukünftiges Leben. Denn aus jeder Fastenwoche nimmt man etwas Neues mit.

Fasten ist ein Werkzeug mit vielen verschiedenen Einsatzmöglichkeiten. Und wenn es bei dir nicht der gesundheitliche Hintergrund ist, dann vielleicht der persönliche Aspekt, einfach mal den Reset-Knopf zu drücken. Die Grundlage unserer beschriebenen Fastenwoche ist die traditionelle Methode nach dem Arzt und Naturheilkundler Otto Buchinger, der das Fasten als Heilmethode vor über 100 Jahren entwickelt hat. Sie ist die bekannteste und klassische Art des Fastens. Bei dieser Methode wird ausschließlich mit Säften, Tees und Brühen gefastet. Die Dauer liegt in der Regel zwischen fünf und zehn Fastentagen. Die positive Wirkung des Buchinger-Fastens wurde bereits in vielen medizinischen Studien nachgewiesen.

Bist du bereit? Wir sind es!

Freu dich drauf und genieße deine Fastenwoche.

Nicole, Britta und Erik

WIE WIR AUF DIE SONDERBARE IDEE KAMEN, NICHTS MEHR ZU ESSEN

Nicole

Das Bauchgefühl ist ein mutiger, kluger Kopf. Vom Typ her war ich schon immer ein Bauchmensch. Stress, Ärger, Trauer – alle diese Emotionen stauen sich in meinem Bauch. Aber auch Entscheidungen treffe ich hauptsächlich aus dem Bauch heraus.

Da mein Bauch somit die Pufferzentrale all meiner Gefühle ist, hatte ich in der Vergangenheit regelmäßig Bauchschmerzen, Sodbrennen, Durchfall – das komplette Magen-Darm-Beschwerden-Programm. Des Öfteren hatte ich dazu Ärzte und Spezialisten aufgesucht, weil ich mir nicht sicher war, ob das normal ist. Diese hatten mich aber immer wieder beruhigt, dass alles gut ist. Der Haupt-O-Ton war: »Sie sind noch jung. Sie sind gesund. Das ist einfach stressbedingt. Suchen Sie sich ein entspannendes Hobby zum Ausgleich.« Alles klar. Weiter geht's. Doch dann kam der Anruf, der vieles veränderte. Meine Tante, die mir seit meiner Kindheit sehr nahe stand, hatte Darmkrebs mit 49 Jahren. Leider ist sie daran nach kurzer Zeit verstorben. Da man sich bei meiner Tante nicht einig war, ob es sich um einen aggressiven, vererblichen Tumor handelt, wurde die komplette Familie aufgefordert, sich einer Darmspiegelung zu unterziehen. Im Zuge dieser Darm- und auch Magenspiegelung wurden bei mir ein Morbus Crohn und eine chronische Magenschleimhautentzündung festgestellt. Das hat gesessen und meine vertraute, unsterbliche Welt erst einmal ordentlich ins Wanken gebracht. Da ich nicht angetan davon war, mit Anfang 30 regelmäßig Medikamente zu nehmen, habe ich mich nach einer Beratung mit meiner Ärztin darauf geeinigt, einen Versuch über die Ernährung und Umstellung gewisser Gewohnheiten zu starten. Um es kurz zu machen: Ich wurde Vegetarierin und habe zweimal im Jahr eine Fastenwoche gemacht. Ich habe über zehn Kilo abgenommen und nehme keinerlei Medikamente gegen irgendwelche Entzündungen. Meinem Bauch geht es prächtig. Meine Ärzt*innen sind immer wieder unsicher mit meiner selbst gewählten Methode, aber sehr zufrieden mit dem Ergebnis. Ich