

Ralf Moll
Gisela Held

Fasten *für* Berufstätige



Ralf Moll
Gisela Held

Fasten *für* Berufstätige

Inhalt

Vorwort	6	Auftanken durch Suppenfasten	24
		Suppenfasten hilft bei Müdigkeit,	
		Leistungsabfall, Erschöpfung	24
		Suppenfasten hilft bei erhöhtem	
		Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin	25
		Suppenfasten hilft bei Verdauungs-	
		problemen und Infektanfälligkeit	26
		Suppenfasten hilft bei Kopfschmerzen	
		und Migräne	27
Was ist Suppenfasten?			
Der Unterschied zu anderen			
Fastenmethoden	10		
Vorteile des Suppenfastens	11		
Suppenfasten: die Lösung für			
den Berufsalltag	11		
Jungbrunnen Fasten	12		
Wer darf fasten?	13		
Die ideale Vorbereitung	13		
Schlank statt sauer	14		
Säuren und Schlackenstoffe,			
die während der Fastenzeit			
ausgeschieden werden	14		
Alarmstufe Stress	16		
Der Stresstest: Soll ich mit			
Suppen fasten?	16		
Warnsignale des Körpers	18		
Gelassenheit statt			
Erschöpfung	20		
Vitalstoffe, die bei Erschöpfung			
helfen	21		
Die Vitalstoffe im Einzelnen	22		
Jetzt wird's ernst: Nach der			
Theorie folgt die Praxis			
Fastenrituale vor der Arbeit	30		
Trinken: Wasser, das			
»Lösungsmittel«!	30		
Genussgetränke ade	30		
Den Dickdarm stärken:			
der Einlauf	32		
Das Trockenbürsten	32		
Die Wechseldusche	33		
Die Zungenreinigung	33		
Die Ölzieh-Kur	33		
Grüne Tonerde und			
Chlorella-Alge	34		
Brottrunk	34		
Fastenspeisen für den Tag			
vorbereiten	36		
Fitnessübungen am Morgen	36		

Fastenrituale während der Arbeit	38	Der 2. Fastentag	58
Das richtige Zeitmanagement	38	Der 3. Fastentag	60
Fastengetränke für unterwegs	39	Der 4. Fastentag	62
Tiefenentspannung in der Mittagspause	39	Der 5. Fastentag	64
Bewegung in der Mittagspause	40	Der 6. Fastentag	66
Wellness-Yoga am Arbeitsplatz	40	Der 7. Tag: Das Abfasten	68
Fastenrituale nach der Arbeit	44	Der 1. Aufbautag	70
Schnelle Fatburner-Suppen	44	Der 2. Aufbautag	71
Bewegung bringt Schwung ins Leben	44	Basisch ist die Zukunft	72
Entspannung – Balsam für die Seele	45	Säure- und basenbildende Lebensmittel	72
Der Leberwickel: Reinigung der Leber	45		
Yogaübungen am Abend	46		
Motivation, die treibende Kraft	48	Rezepte	
Auf Teamarbeit setzen	48	Rezepte für die Entlastungstage	78
Schließen Sie einen Pakt mit sich selbst	49	Frühstückssuppen	84
Positive Gedanken	49	Fastensuppen	87
Die Fastenwoche beginnt	50	Blitzsuppen	106
Fastentipps für den Berufsalltag	50	Brühen	108
Die Einkaufsliste/Checkliste für die		Säfte	110
Fastenutensilien	51	Blitzsäfte	116
Mein »Fastenmanager«	51	Rezepte für die Aufbautage	118
Der 1. Entlastungstag	52	Rezeptregister	125
Der 2. Entlastungstag	54	Adressen, die weiterhelfen	126
Der 1. Fastentag	56	Bücher zum Weiterlesen	127
		Impressum	128
		Über die Autoren	128

Vorwort

In unserem Fastenwanderzentrum im Schwarzwald fasten jährlich Hunderte von Menschen, je nach Konstitution und Stoffwechsel, individuell mit frischen Säften, sonnengereiften Früchten oder basischen Gemüsesuppen. Unsere Faster bezeichnen diese Woche als Energietankstelle, laden einmal im Jahr ihre Akkus auf und reinigen gleichzeitig ihren Körper. Das Suppenfasten ist die am meisten praktizierte Fastenart, weil es vom Körper bestens vertragen wird. Genau dieses Suppenfasten eignet sich auch im Alltag und während der Arbeit, da die warmen Gemüsesuppen den Körper sanft entsäubern und keine Fastenkrisen entstehen. Es ist also möglich, mit leckeren Gemüsesuppen den Kreislauf und den Blutzucker stabil zu halten, Sie können somit fasten und arbeiten.

In diesem Buch erhalten Sie eine genaue Anleitung zur Durchführung einer Fastenwoche während der Arbeit. Das Schöne am Suppenfasten ist: Sie fühlen sich satt und ausgeglichen, obwohl sich Ihr Körper von seinen Depots ernährt. Das Hüftgold verschwindet mit jedem Fastentag mehr, Sie erleben eine Leistungssteigerung, bekommen eine lebendige Ausstrahlung und die Lebensfreude kehrt zurück. Sie werden sich wundern, wie leicht das Suppenfasten im Vergleich zu anderen Methoden trotz Arbeit ist.

Dieses Buch erzählt die Fastengeschichte von Thomas dem Manager, der spürte, dass eine Veränderung in seinem Leben ansteht, aber nicht wusste, wie er das anstellen sollte. Er war ein Workaholic und hatte nur wenig Zeit für sich und seine Gesundheit. Die Zipperlein summierten sich und wurden langwieriger, sodass Thomas die Notwendigkeit sah, etwas zu unternehmen. »Wenn Sie so weitermachen, sind Sie in ein paar Jahren ausgebrannt«, sagte sein Arzt zu ihm, »Sie enden im Burn-out«. Diese Worte schockierten ihn, denn einige seiner Kollegen litten bereits an Burn-out und er wollte das auf jeden Fall vermeiden.

Durch das Suppenfasten hat Thomas seinen Körper komplett entsäuert und neue Energie getankt. Seine Erfahrungen zeigen Ihnen, mit welchen Hürden, Herausforderungen und Erfolgen Sie in der Woche zu rechnen haben. Machen Sie es wie Thomas – fangen Sie nach sorgfältiger Planung und Vorbereitung einfach an.

Sie finden am Ende dieses Buches viele Rezepte für köstliche Suppen und frische Säfte. Alle unsere Suppen sind in weniger als 30 Minuten zubereitet, viele sogar in nur 15 – optimal für das Fasten während der Arbeit. Wir begleiten Sie mit Thomas' Erfahrungen und der Hilfe eines Wochenplans, in dem wir Ihnen ganz gezielt Vorschläge machen. Und wenn es mal richtig schnell gehen muss oder Ihr Arbeitstag extrem lang wird, helfen unsere Blitzsuppen und -säfte. Viele Fastenspeisen können Sie schon vor Beginn der Woche vorbereiten, sodass Sie während der Fastenzeit keinen Stress haben.

Nutzen Sie das Suppenfasten und bringen Sie Ihren Körper in Topform. Unsere Yogaübungen unterstützen Sie dabei, optimal zu entsäuern. Diese Übungen können Sie im Büro durchführen, in der Mittagspause oder zur Entspannung zwischendurch.

Suppenfasten führt in einer Woche nicht nur zu einer Leistungssteigerung – Sie bekommen auch eine reine Haut, einen flachen Bauch, der Hüftspeck verschwindet und die Fingernägel werden wieder kräftig. Sie reinigen Ihren Darm, Ihr Gewebe, Ihren Zellstoffwechsel und entwickeln einen klaren Geist. Verschiedene Beschwerden wie Kopfschmerz und Migräne, Darmprobleme, Sodbrennen, Allergien und Hautreaktionen, schlechte Blut- und Cholesterinwerte sowie Bluthochdruck können durch das Suppenfasten gelindert, verbessert oder geheilt werden. Diese Beschwerden werden im Folgenden ebenfalls kurz besprochen.

Viel Spaß beim Suppenfasten während der Arbeit wünschen Ihnen Ralf Moll und Gisela Held.



»Eine Veränderung
bewirkt stets eine andere
Veränderung.«

Niccolò Machiavelli

- Was ist
Suppenfasten?





Der Unterschied zu anderen Fastenmethoden

Fasten wird definiert als der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine bestimmte Zeit. Gleichzeitig werden alle Ausscheidungsprozesse des Körpers mit geeigneten Mitteln, die wir in diesem Buch genau beschreiben, und mit viel Bewegung unterstützt. Vielleicht haben Sie schon lange vor einer Fastenwoche durchzuführen, aber immer kommt etwas dazwischen: Die Arbeit turmt sich, und der nächste Urlaub ist schon verplant. Außerdem haben Sie Bedenken, dass Sie das nicht schaffen. Schon gar nicht während einer Arbeitswoche. Was also tun? Machen Sie es endlich wahr – mit einer Woche Suppenfasten. Sie werden mit jeder Menge neuer Energie und Glückshormonen belohnt!

Im Vergleich zu anderen Fastenarten werden beim Suppenfasten alle Zutaten mitpüriert. So hat die Suppe mehr Konsistenz, die wiederum sättigt. Trotzdem ist der Darm von seiner Arbeit befreit, bekommt etwas Warmes und kann sich optimal regenerieren. Und das Tolle daran: Pürierte Gemüsesuppen sind die Light-Küche der

Natur. Die Kilos purzeln, Abnehmen ist garantiert.

Die Frühstückssuppen haben einen leicht verdaulichen Getreideanteil, der, dank seiner Schleimstoffe, auf Ihren Verdauungs- trakt wie Kosmetik von innen wirkt. Mittags und abends gibt es abwechslungsreiche Gemüsesuppen, die über den Gehalt an basischen Mineralstoffen die Säuren binden, damit diese ausgeschieden werden können. Mangelerscheinungen sind somit ausgeschlossen. Gleichzeitig sind es genau diese Inhaltsstoffe, die Sie brauchen, um die Stress besser umgehen zu können, und die wir durch eben diesen Stress viel schneller verschleißen. Ganz nebenbei fluten Sie Ihren Körper mit sekundären Pflanzenstoffen, die vor Viren, Bakterien und Oxidation schützen.

Ergänzt wird das Suppenfasten durch das Trinken von Säften (frisch gepresst oder aus dem Biomarkt), Kräutertee, Wasser, heißer Zitrone und unserem Muntermacher am Morgen.

Während Ihre Kollegen ihr Frühstücksbrötchen verspeisen, genießen Sie einen frisch gepressten Saft. Mit seinen Vitaminen und Enzymen ein echtes Stoffwechselwunder. Sie werden staunen, wie erfrischend und sättigend das ist. Sie haben dadurch den Vorteil, über den gesamten Arbeitstag mit wichtigen und nützlichen Stoffen versorgt

zu werden. Auch für besonders herausfordernde Arbeitstage haben wir ein paar Joker für Sie im Ärmel. Da kann kommen, was will, Sie werden es schaffen.

Nichtsdestotrotz gehört auch zum Suppenfasten die Unterstützung der Ausscheidungsorgane. Die hierfür nötige tägliche Fastenroutine lässt sich aber in den Berufsalltag integrieren.

Sowie Sie den Entschluss gefasst haben, können Sie die notwendigen Vorbereitungen treffen. Der erste Schritt ist getan, die weiteren werden umso leichter fallen. Bereiten Sie sich mit zwei Entlastungstagen auf den Fastenstart vor. Idealerweise beginnen Sie an einem Donnerstag mit dem ersten Entlastungstag. Halten Sie sich das Wochenende frei. In den ersten beiden Tagen ist es sinnvoll, sich an die Fastenabläufe zu gewöhnen. Dann können Sie am Montag schon routiniert zur Arbeit gehen. Beenden Sie das Fasten am nächsten Freitag. Sie haben dann volle sieben Fastentage geschafft! Am Wochenende folgen noch zwei Aufbautage, danach ist der Fastenerfolg perfekt!

Vorteile des Suppenfastens

1. Sie entgiften, entschlacken und entsäubern Ihren Körper.
2. Sie verlieren lästige Kilos, das Hüftgold schwindet.

3. Sie haben keine Fastenkrisen wie z. B. Kreislaufbeschwerden oder Unterzuckerung.
4. Sie fühlen sich vital während der gesamten Fastenzeit, Ihr Blutzucker ist stabil.
5. Auch wenn Sie schlank sind, ist Fasten möglich (essen Sie dann mehr Suppe).
6. Sie reinigen und sanieren Ihren Darm.
7. Sie machen weder eine Diät noch eine Hungerkur.
8. Sie tanken Kraft und Energie für viele Monate.
9. Sie genießen leckere Suppen und frische Säfte, ohne Hungergefühl.
10. Fasten macht auch während der Arbeit Spaß!

Suppenfasten: die Lösung für den Berufsalltag

Diese Fastenmethode ist so schonend und angenehm, dass Sie Ihre Pflichten im Beruf sehr gut bewältigen können. Unsere Fastensuppen lassen sich schnell und leicht zubereiten. Sie können ein bis zwei Teller Suppe pro Mahlzeit zu sich nehmen – ganz so, wie es Ihnen guttut. Das macht Sie flexibler, und der Geist ist freier.

Die warmen Suppen und die leicht aufzunehmenden Kohlenhydrate aus den Kartoffeln und dem Gemüse fördern die

Wärmeproduktion. Personen, die leicht frieren, zu kalten Füßen und Händen neigen, kommen dadurch besonders gut zurecht. Grundsätzlich sinkt die Temperatur beim Fasten leicht, aber die Suppen halten den Wärmehaushalt stabil, egal zu welcher Jahreszeit. Auch andere wärmende Maßnahmen wie Ingwer- und Yogi-Tee, Fußbäder, Sauna und natürlich warme Kleidung sollten Sie nutzen. Denn wer permanent friert, kann nicht entgiften. Wir benötigen 37 °C Körpertemperatur, damit Stoffwechselabläufe optimal funktionieren. Kartoffeln, Gemüse und Kräuter enthalten viel Kalium. Es wirkt entwässernd und fördert alle reinigenden und entgiftenden Prozesse. Salzhaltige Lebensmittel wie Brot, Backwaren, Käse, Wurst, Fertigprodukte etc. fallen in der Fastenzeit weg.

Da durch die Suppen nur wenig Kochsalz zugeführt wird, obwohl sie gewürzt sind, hat der Organismus endlich die Möglichkeit, all

das überschüssige Salz, die Säuren und das Gewebewasser loszuwerden.

Mit jeder Fastensuppe entführen wir Sie in verschiedene Länder und Kulturen. Auch wenn Sie in dieser Woche arbeiten – nehmen Sie sich Zeit und erkunden Sie die vielfältigen Geschmäcker mit allen Sinnen. Bewusster Genuss ist ein Nebeneffekt beim Fasten, der Sie sicher auch danach begleitet und neue Motivation weckt.

Jungbrunnen Fasten

Fasten hat viele Vorteile: Die Müdigkeit verschwindet ebenso wie die Zipperlein, die Energie kehrt zurück, man sieht blendend aus und nicht nur die Haut strahlt. Jede Körperzelle scheint sich zu verjüngen. Und tatsächlich: Beim Fasten werden Altlästen entsorgt, für die sonst keine Zeit ist. Der bewusste Verzicht auf die üblichen Nahrungs- und Genussmittel schenkt uns diese Zeit. Die körpereigenen Reparatursysteme laufen auf Hochtouren, um diese Gelegenheit bestmöglich zu nutzen. In jeder Nacht, wenn Sie schlafen, ist das genauso. Ein kurzer Fastenstoffwechsel wird an-, und mit dem »breakfast« (dem »Fastenbrechen«) wieder abgeschaltet – eigentlich. Denn leider schlafen wir oft nicht genug, gehen zu spät ins Bett, stehen sehr früh auf, essen zu spät und dann auch noch das

»Man hilft den Menschen nicht, wenn man für sie tut, was sie selbst tun können.«

Abraham Lincoln