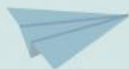




# Inhalt



**Vorwort** ..... 4

**Fasteneinstiege** ..... 6

Eine kurze Geschichte des Fastens ..... 8

Test: Welcher Fasten- und Esstyp bin ich? ..... 10

Auswertung ..... 12

Was machen Fastenzeiten mit mir? ..... 14

**Fastenziele** ..... 18

Mehr als ein Plus für die Gesundheit ..... 20

Fasteneinstiege über Krankheitsbilder ..... 24



**10 Fastenweisen** ..... 30

Kurzzeitfasten ..... 32

**1** Frischwasser-Trinkkur ..... 33

**2** Saft-Kuren ..... 37

**3** Grüne-Smoothies-Kur ..... 38

**4** Intervallfasten ..... 42

**5** Teilfastentage mit Frischkost ..... 44

**6** Ballaststoffkur ..... 74

**7** Organentlastungstage ..... 78

**8** Kurzzeit- und intermittierendes Fasten ..... 93

**9** Vegan fasten ..... 96

**10** Ein Vorschlag für Projektionsfasten ..... 112

Fasten als Lebenskunst ..... 114

Was jetzt noch guttut ..... 120

Fragen & Antworten ..... 122

**Anhang** ..... 124

# Test: Welcher Fasten- und Esstyp bin ich?



Mit einem kleinen Selbsttest gleich zu Beginn können Sie herausfinden, welche Rolle Essen (und Hungern) in Ihrem Leben spielt. Deshalb ein paar Fragen, die Sie sich selbst – ehrlich – stellen und beantworten sollten. Im Anschluss gehe ich darauf ein, was die Antworten über Sie und Ihr Essverhalten aussagen und welche Art des Fastens Ihnen gut bekommen könnte.

1.

a) Wie wichtig ist mir Essen? Beziehungsweise was ist mir daran so wichtig und was im Leben noch wichtiger?

.....

.....

b) Meine Beziehung zu Partner, Kindern, Tieren?

.....

.....

c) Meine Arbeit, mein Hobby?

.....

.....

	TRIFFT VOLL ZU	TRIFFT EHER ZU	TRIFFT EHER NICHT ZU	TRIFFT NICHT ZU
2. Was bedeutet Essen für mich? Ist es das Wichtigste?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ist es das Schönste?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Das Angenehmste?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Beruhigt es meine Nerven besser als anderes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Gibt es mir Sicherheit und ein dickes Fell im Übertragenen Sinn? Und konkret?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ist es für mich eine Belohnung? Und für was?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ist es Kompensation eines Liebesdefizits (mit dem Ergebnis Kummerspeck)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Geht bei mir die Liebe durch den Magen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ist es mein Ritual, um den Tag zu beginnen? Und abzuschließen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Soll es mich nähren und mich sättigen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Was ist es sonst noch?

.....

.....



# WILDKRÄUTERSALAT MIT BLÜTEN

Für 1 Portion / Zubereitungszeit: 15 Minuten

## Zutaten:

1 Kopfsalatherz  
30 g gemischte Wildkräuter  
(siehe Tipp)  
Saft von ½ Bio-Zitrone  
etwas natives Olivenöl  
1 Msp. Apfeldicksaft  
wenig Steinsalz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Kräuterblüten (Salbei, Thymian,  
Rosmarin, Schnittlauch) und  
Gänseblümchen

## Zubereitung:

Das Salatherz zerpfücken, putzen,  
waschen und in feine Streifen  
schneiden, Wildkräuter waschen,  
verlesen und daruntermischen. Für  
die Marinade Zitrone, Olivenöl, Apfel-  
dicksaft, Salz und Pfeffer verrühren  
und die Blätter vorsichtig darin wen-  
den. Mit Kräuterblüten garnieren und  
servieren.

## TIPP

Wildkräuter können Sie nach Verfügbarkeit, Lust und Laune mischen - aber nur Kräuter nehmen, die abseits der Straßen wachsen und bekannt sind! Gut geeignet sind Löwenzahn, Brunnenkresse, Kerbel, Spitzweigerich, Schafgarbe, Blüten und Blätter von Bärlauch und Gänseblümchen, junge Baumblätter von Buche und Linde. Je jünger und zarter die Blätter sind, desto besser schmecken sie.



# KARTOFFELSUPPE MIT GÄNSEBLÜMCHEN

Für 1 Portion / Zubereitungszeit: 30 Minuten

## Zutaten:

2 mehligkochende Kartoffeln  
1 kleine Karotte  
1 Scheibe Knollensellerie  
1 Msp. geriebene Muskatnuss  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
ein paar Gänseblümchenblüten nach  
Belieben (und Saison)

## Zubereitung:

Kartoffeln, Karotte und Sellerie putzen, schälen und in Stücke schneiden. Die Gemüsestücke in knapp ½ Liter Wasser ca. 20 Minuten gar kochen. Dann alles mit dem Stabmixer cremig pürieren. Mit Muskat und Pfeffer abschmecken, in einen Suppenteller geben und nach Belieben mit Blüten garnieren.

## TIPP

Je nach Saison kann man auch andere essbare Blüten verwenden, wie zum Beispiel Kapuzinerkresse.



## Vegan fasten plus andere Fasteneinstiege

Hier liegen fast beliebige Möglichkeiten, Kalorien einzusparen und Gewicht abzubauen. Alle Methoden des Intervallfastens eignen sich bestens zum Gewichtsabbau. Wer diese Absicht hegt, für den wird Glutenfasten (siehe Seite 110) beinahe zwingend. Wer seine „Weizenwampe“ loswerden will, muss Gluten und den Weizen ad acta legen. Der US-Kardiologe Dr. William Davis belegt das (s)ein ganzes Buch hindurch. Wenig essen ist ansonsten natürlich immer die einfachste Methode, aber sicher nicht die genussvollste, und tatsächlich kann **Abnehmen** mit veganem Fasten Freude machen und gut schmecken.

### Bedürfnisgerechtes Fasten

- Ein **einzelner fester oder variierender Fastentag** pro Veganfastenwoche kann natürlich zur Gesundheit beitragen und Gewichtsprobleme erleichtern. Aber es kann, wie beschrieben nach dem **Schatten-Prinzip**, auch ins genaue Gegenteil umschlagen.
- Auch das beschriebene **freie (Fasten-)Intervall, wo nur zwischen 11 und 19 Uhr gegessen wird**, passt gut zum Veganfasten, dem normalen wie auch dem kalorienreduzierten, und wird die Gewichtsabnahme zusätzlich erleichtern und beschleunigen.
- Bereits erwähnte Hilfen wie die **Fastensuppe** oder die **Smoothies** sind natürlich ideal ins Veganfastenprogramm zu integrieren.
- Persönlich leben meine Frau und ich solch eine Kombination: Wir essen **vegan** und **glutenfrei**, mit einem großen **freien Intervall**, bei dem sich die Essenszeit auf sieben bis acht Stunden am Tag reduziert. Smoothies integrieren wir bei jeder Gelegenheit. Persönlich mache ich noch bei meinen Frühjahrs- und Herbstfastenwochen selbst mit und begleite auch die meisten Fastenwanderwochen mit demselben Ernährungsprogramm wie die Teilnehmer. Dabei geht es mir seit Jahrzehnten sehr gut und ich leide – verglichen mit anderen 65-Jährigen – nicht unter Leistungseinbußen und sehe auch wenig Notwendigkeit, mich in die Rente zu verabschieden. Dazu macht mir meine Arbeit viel zu viel Freude.



## BEEREN-SMOOTHIE

Für 1 Portion / Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten:

10 g ungeschälte Mandeln  
20 g glutenfreie Haferflocken  
125 g Himbeeren & je 2 EL Heidelbeeren & Schwarze Johannisbeeren  
1 TL natives Kokosöl  
1 Msp. Bourbon-Vanille  
etwas Apfeldicksaft nach Belieben

### Zubereitung:

Mandeln hacken, mit den Haferflocken im Öl in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Beeren verlesen und waschen. Mandelmix, Beeren und Vanille in einen Mixer füllen und pürieren. Nach Belieben Wasser dazugeben und mit Apfeldicksaft abschmecken.



## 5 Teilfastentage mit Frischkost

Einzelne Teilfastentage beruhen darauf, nur eine Gemüse- oder Obstsorte oder eine Sorte von vollwertigen Kohlenhydraten (z. B. aus Amarant, Quinoa, Buchweizen und anderen köstlichen glutenfreien Sorten) zu sich zu nehmen. Die Wirkung dieser Tage auf den Organismus lebt von der Salzfreiheit, der dadurch bewirkten Entwässerung des Körpers und dem damit gegebenen allgemeinen Nachlassen des Zelldrucks. Salz ist hygroskopisch, das heißt, es reißt alles Wasser an sich. Solche Tage eignen sich folglich besonders für Phasen hohen sozialen Drucks, wenn alles zu viel zu werden scheint, aber natürlich auch, um mit Blutdruckanstiegen rascher fertig zu werden.

### Karottentag

Eine Mahlzeit nur aus Möhren, gelben Rüben oder Rübli ist entlastend und erfordert wirklich gutes Mahlen in der Mundhöhle, insbesondere wenn es sich um rohe Wurzeln handelt. Solch ein Tag ist obendrein heilsam für die **Augen**, die viel Beta-Carotin, die Vorstufe von Vitamin A, brauchen. Natürlich ist ein Karottentag auch **entwässernd**, und zusätzlich bringen Möhren sogar im rohen Zustand als Wurzelgemüse Wärme im Sinne der TCM in den Organismus. Also wäre solch ein Tag auch im Winter nicht nur möglich, sondern angebracht.

Zubereitungsarten gibt es eine ganze Menge: Auch im Ganzen als knackige rohe Rübe – schon für Säuglinge beim Zahnen statt Beißring bewährt – können die gelben Wurzeln Spaß machen. Sie lassen sich raspeln und mit Zitronen- oder Limettensaft zu schmackhaften Speisen fast mit Dessertcharakter weiterentwickeln. Hilfreich wäre es hier, jeweils ein paar Tropfen **Kokosöl** beizumischen, weil das die Aufnahme des fettlöslichen Carotins erleichtert. Kokosöl führt im Übrigen auch nicht zur Gewichtszunahme, da es in der Leber sehr energieaufwendig verarbeitet wird. Das gilt aber nur für gutes Kokosöl, das sowohl aus guter Quelle wie auch aus fairem Handel stammen sollte. Gekocht erfüllen Möhren zwar noch die Kriterien eines Entlastungstages, sind aber, was die Lebensenergie angeht, schon deutlich weniger wirksam.

### Salattag

Hier gilt Ähnliches wie für den Karottentag, allerdings liegt der gesundheitliche Schwerpunkt statt auf Vitamin A auf **Omega-3-Fettsäuren**, die in allen grünen Blättern so reichlich enthalten sind und das fast immer vorhandene Übergewicht von Omega-6-Fettsäuren ausgleichen helfen. Wer kreativ und mit etwas Vorbereitung an einen Salattag herangeht, mag staunen, wie viele Arten von Blattgemüse es gibt.

Der altbekannte **Kopfsalat** ist der mit Abstand langweiligste Beitrag zur Salatwelt und enthält im Übrigen auch am wenigsten der lebenswichtigen sekundären Pflanzenstoffe und Vitamine. Schon ursprünglicher **Rucola** ist da ein großer Fortschritt sowie alle Sorten mit leberstärkenden Bitterstoffen wie Radicchio, Chicorée oder Endiviensalat. Bitterstoffe sind ausgesprochen wichtig und besonders von der Leber hochgeschätzt. Dem Mainstream-Geschmack zuliebe wurden sie fast aus allen Gemüsesorten herausgezüchtet, sehr zum Nachteil der heute so geforderten Leber bei ihrer Entgiftungsarbeit. Unübertroffen ist aber die **Brunnenkresse**, ein wahres Feuerwerk an wesentlichen Spurenelementen und Mineralien.

Die verwandte **Kapuzinerkresse** ist ein wichtiges pflanzliches Antibiotikum. Das Medikament Angicin gegen Halsschmerzen und Blasenentzündungen besteht daraus. Die wunderschönen gelb-orange bis roten Blüten und tiefgrünen Blätter haben einen sehr aromatischen, scharfen Geschmack und können zur Dekoration wie Abwehrstärkung gleichermaßen über fast jedem Salat Sinne und Immunsystem erfreuen. Überhaupt sind **essbare Blüten** eine wahre Pracht und Fundgrube an wertvollen Inhaltsstoffen und verbinden Schönheit beim Essen mit medizinischem Nutzen.

Meine Favoriten, nicht nur, aber auch für Salat sind **Brennnessel** und **Löwenzahn**, die die Kräfte des Frühlings schon in ihrer Wehrhaftigkeit bei Ersterer und in ihrer Gestalt bei Letzterem deutlich machen. Zur Frühjahrskur und Blutreinigung sind sie ideal, enthalten so viel mehr von dem, was uns nützt, als die meisten teuer angebotenen Superfoods. Aber natürlich gibt es auch noch **Giersch** und so viele **Wildkräuter** von unseren Wiesen und aus den noch besseren, weil meist ungedüngten und deshalb so viel artenreicheren verwilderten (Vor-)Gärten.

