



# Leseprobe

Nicole Fürderer, Britta Kleweken, Erik Schmelter

## **Fasten für dich!**

Dein persönlicher Begleiter für eine erfolgreiche Fastenwoche

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



---

Seiten: 176

Erscheinungstermin: 13. Dezember 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Wie du durch Verzicht gewinnst

Fasten ist nicht nur eine uralte und unglaublich bewährte Naturheilmethode, sondern vor allem ein ganzheitliches Gesundheitskonzept und aktueller denn je. Massenkonsum, Überangebot, Volkskrankheiten, Stress – Körper und Geist brauchen auch mal eine Auszeit, um wieder Energie für Neues zu haben und durchstarten zu können. Viele kommen erst dann auf die Idee zu fasten, wenn es schon Probleme gibt. Dabei beugt regelmäßiges Fasten vielen Erkrankungen vor und hat neben Entgiftung und Gewichtsreduktion viele positive Begleiterscheinungen: eine Ernährungsumstellung, weniger Süßes, mehr Sport oder weniger stressen lassen, all das gelingt danach deutlich leichter. Das Buch dient als persönlicher Begleiter für die Fastenwoche. Es führt Tag für Tag durch die Woche und beantwortet alle wichtigen Fragen rund ums Fasten: Wie wirkt es bei Allergien, wie kann es den Kinderwunsch unterstützen, warum schafft es neue Energie, wie wird die Darmflora begünstigt und gibt viele Antworten mehr. Wichtige Hintergrundinfos und konkrete Pläne machen es möglich, dass das Programm für jede\*n und auch im Alltag umsetzbar ist. Hier findet man detaillierte Informationen zum besten Zeitpunkt für die Fastenwoche, zu Vorbereitung, Entlastungstag sowie zu Fasten- und Auftage. Platz für persönliche Notizen und das eigene Befinden unterstützen zusätzlich den ganzheitlichen Anspruch, mehr auf den Körper zu hören. Zudem runden Affirmationen und Motivationstipps das Buch ab.

### Autor

**Nicole Fürderer, Britta  
Kleweken, Erik Schmelter**

---

# FASTEN

*für dich!*

# INHALT

<b>VORWORT</b> <i>Warum dieses Fastenbuch?</i>	<b>6</b>
• Hallo!	7
• Wie wir auf die sonderbare Idee kamen, nichts mehr zu essen	9
<b>FASTEN</b> <i>Warum? Was kann's, wie wirkt's?</i>	<b>14</b>
• Fasten	15
• Fastenstoffwechsel	18
• ... und was kann es sonst noch?	22
• Fragen	24
<b>VORBEREITUNG</b> <i>Mach dich bereit!</i>	<b>26</b>
• Vorbereitung	27
• Verpflegung	37
• Einkaufsliste	43
• Fragen	44
<b>RITUALE</b> <i>Tu dir etwas Gutes!</i>	<b>48</b>
• Rituale	49
• Fragen	64
<b>DIE FASTENWOCHE</b> <i>Los geht's!</i>	<b>66</b>
• Einstimmung	67
• Der Ablauf	68
• Entlastungstag	70
• Rezepte für Entlastungs- und Auftage	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
<b>UND DANACH?</b> <i>Wie esse ich weiter?</i>	<b>146</b>
• Ernährungsumstellung	147
<b>BEGLEITERSCHEINUNGEN</b> <i>Völlig normal!</i>	<b>152</b>
• Begleiterscheinungen	153
• Fragen	158
<b>UND JETZT:</b> <i>DU!</i>	<b>162</b>
• Das Wichtigste zum Schluss	163
<b>REGISTER</b>	<b>172</b>
<b>IMPRESSUM</b>	<b>176</b>

# 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

solle einfach so weitermachen. Und das habe ich! Mit allem, was dazugehört! 2014 habe ich meinen Abschluss als ärztlich geprüfte Fastenleiterin gemacht, entgegen allen Ratschlägen meinen Job gekündigt und 2015 Erlebnisfasten mit eigenem Fastenhotel im Schwarzwald gegründet. Mit dem Fasten hat sich vieles in meinem Leben geändert. Ich habe gelernt, in schwierigen Situationen ruhig zu bleiben und die Fastenwoche dafür zu nutzen, mich neu zu sortieren, um möglichst gut auf meinen Bauch zu hören.

## Britta

Meine Motivation zu fasten war ganz einfach: Ich wollte einfach mal schauen, was mit meinem Körper passiert, wenn ich fünf Tage nichts esse. Die Erkenntnis war überraschend, hat einiges in mir verändert und dazu geführt, dass ich mittlerweile regelmäßig ein- bis zweimal im Jahr faste.

Jeder von uns weiß, dass das Leben, die Zeit und die Veränderungen in und an uns Höhen und Tiefen mit sich bringen. Fasten kann den Umgang damit sehr erleichtern.

Schon immer habe ich mich sehr mit meinem Körper auseinandergesetzt und vieles ausprobiert. In der Pubertät habe ich festgestellt, dass Bewegung und Sport ein wichtiger Hebel für mich sind, um meinen Körper nicht nur fit, sondern vor allem auch schlank zu halten. Als junge Erwachsene kam dann die Ernährung dazu. Es war ein tolles Gefühl, den Körper durch Ernährung steuern zu können – bis es eher krankhaft wurde und ich es nicht mehr im Griff hatte. Ich hatte mir meine eigenen Essensregeln entworfen und wenn ich mich nicht daran gehalten habe, ist eine kleine Welt in mir zusammengebrochen.

Ich habe lange gebraucht, bis Ernährung und Essen nicht mehr so eine riesige und zwanghafte Rolle in meinem Leben gespielt haben. Der wichtigste Schritt dabei war, meinen Körper so anzunehmen und so lieben zu lernen, wie er ist. Das Fasten hat mir sehr geholfen, in diesen Prozess einzusteigen. Damals war ich Ende 20, ich habe gern gekocht, mich vegetarisch ernährt und mit Sport fit gehalten.

Fasten hat mir bewusst gemacht, dass mein Körper eine wahre Wundermaschine ist, dass er so viel mehr kann, als mir überhaupt bewusst ist, und dass ich vor allem auf ihn vertrauen kann. Es laufen so viele biochemische Prozesse in unserem Organismus ab, und wir laufen einfach mit ihm rum, als wenn nichts wäre. Dieses Bewusstsein hat meine Beziehung zu meinem Körper achtsamer gemacht. Ich versuche, viel wertschätzender mit ihm umzugehen und besser auf ihn zu hören. Wenn ich am Nachmittag einen Blähbauch habe, ständig erschöpft und müde bin und keine Energie mehr habe, sind das für mich Signale, und dann weiß ich, dass mein Körper gerade wieder etwas vernachlässigt wurde. Für diese Erkenntnis bin ich sehr dankbar! Weil ich genauer wissen wollte, was beim Fasten mit unserem Organismus so passiert, habe ich dann nach acht Jahren eigener Fastenerfahrung die Ausbildung zur Fastenleiterin gemacht. Und jetzt bin ich superglücklich, Fastende mit unserer Fastenbox dabei zu unterstützen, sich etwas Gutes zu tun, und ihnen mein Wissen mit diesem Buch weiterzugeben.

## Erik

Fasten war für mich lange Zeit nicht wirklich etwas, das mich interessierte – im Gegenteil. Ich war und bin zeit meines Lebens ein schlanker Typ, der sich eher schwertut, ein paar Gramm auf die Rippen zu bekommen. Sport als mein größtes Hobby hat dies weiter gefördert. Trotz allem oder vielleicht gerade deswegen wurde Ernährung im Alter von circa 20 Jahren ein Stück weit ebenfalls zu meinem Hobby. Zunächst in Verbindung mit Fitnesstraining, denn ich merkte, dass ich ohne eine passende Ernährung hier nicht wirklich weiterkam. Später vor allem mit Blick auf die eigene Gesundheit. Der Grund hierfür wurde mir erst später bewusst: In meiner Familie hat Essen schon immer eine große Rolle gespielt. Der Kühlschrank war immer bestens gefüllt und gemeinsam essen mit der Familie war meiner Mutter – genauso wie meiner Großmutter – sehr wichtig. Dabei gab es stets reichlich und ein guter, herzhafter Geschmack stand im Vordergrund. Es wurde immer zum Nachnehmen motiviert, denn »man hatte ja bisher kaum was gegessen«, egal, wie viel

man bereits gegessen hatte. Seit ich circa 30 war, bemerkte ich, dass die Gesundheit der meisten meiner Angehörigen unter dem genussreichen Lebensstil bereits stark gelitten hatte. Mein Vater war häufig im Krankenhaus aufgrund unterschiedlichster organischer Beschwerden, mein Onkel bekam die Diagnose Parkinson, meine Mutter hat eine chronische Lungenerkrankung, was zwar mehr auf das Rauchen zurückzuführen ist, für mich jedoch stellvertretend für den nachlässigen Umgang mit der eigenen Gesundheit stand. Mir wurde bewusst, dass der Körper nicht alles einfach so wegsteckt und die eigene Gesundheit zum einen endlich und zum anderen unbezahlbar ist. So kam es, dass ich mich zunehmend mehr mit dem Thema Ernährung aus gesundheitlicher Perspektive auseinandersetzte. Ich wollte mir meine körperliche Gesundheit so gut es ging erhalten. Über unterschiedliche Selbstexperimente mit unterschiedlichen Ernährungsformen – von LoGi (= Low Glycemic Index = Reduktion von einfachen Kohlenhydraten) über vegetarisch und vegan hatte ich vom Fasten gelesen, dass es den Körper resettet und sich auf diverse Arten positiv auf die Gesundheit auswirkt. Daher habe ich mit Anfang 30 das erste Mal gefastet, mit viel Neugier, aber auch mit viel Respekt, da ich nach wie vor ein »Gerne- und Vieleser« war und mir nur schwer vorstellen konnte, nichts Herzhaftes oder Festes zu essen.

Rückblickend war dieses erste Fasten mein wundervollstes. Von der Erfahrung, auch ohne feste Nahrung keinen Hunger zu haben, über das Fastenhoch bis zum Erlebnis ungeahnter Energie beim Aufstieg auf einen kleinen Berggipfel. Seither begeistert mich Fasten als ein Bestandteil gesunder Ernährung. Für noch mehr Verständnis rund um das Thema habe ich kurz darauf eine Ausbildung zum Ernährungscoach gemacht, ein Fitness-Start-up gegründet sowie etwas später gemeinsam mit Britta Fastenrebell ins Leben gerufen und eine Fastenbox für das Fasten zu Hause entwickelt.

The best thing  
you can do for yourself  
is to invest  
in the one who  
matters:

**YOU!**

## FASTEN

*... und warum du es unbedingt tun solltest!*

Fasten ist etwas Wunderbares. Fasten ist uralte, unglaublich simpel und das Beste, was deinem Körper passieren kann. In einer Gesellschaft, die geprägt ist von Überfluss und Konsum, in der immer alles verfügbar ist, tut es wahnsinnig gut, Körper, Geist und Seele mal wieder zu erden und sich bewusst zu machen, wie wenig man braucht, um glücklich zu sein.

Das Fasten hat unglaublich viele wundersame Facetten und es spricht einiges dafür, dass du es auf jeden Fall auch mal tun solltest.

*Essen ist ganz natürlich, Fasten aber auch*

Warum wir essen, dürfte dir klar sein. Der Körper braucht Energie und Baustoffe und diese nimmt er in der Regel über die Nahrung auf. Und genauso wie das Essen gehört auch Fasten zur Natur des Menschen dazu. Essen und Nichtessen sind so selbstverständlich in unserem Lebensrhythmus, dass sich eigentlich niemand mehr Gedanken darüber macht. Essen am Tag und Fasten in der Nacht sind nur kleine Beispiele dafür. Wenn du krank bist, hast du instinktiv keinen Appetit. Und das ist auch oft gut so. Der Körper nutzt dann die frei werdende Energie, die er sonst für Verdauungsprozesse benötigt, für die Regeneration. Menschen aller Kulturen und Tiere aller Arten fasten, freiwillig und unfreiwillig. Es ist ein sinnvolles Prinzip, um evolutionsbiologisch vorn zu bleiben. Es hilft uns schon immer, Hungerzeiten leistungsfähig zu überstehen – und kann zudem im Körper regenerative Prozesse anstoßen. Fasten ist in uns allen genetisch verankert. Da es in unserer Gesellschaft aber keine Hungerzeiten mehr gibt, kannst du deinem Körper ganz gezielt und durch bewussten Nahrungsverzicht die Fähigkeit und positiven Effekte des Fastens erhalten.

