

Die basische Fastenwoche

Abnehmen in 5 Tagen



Inhaltsverzeichnis



01 Einleitung

10 Tag 1

14 Tag 2

17 Tag 3

20 Tag 4

22 Tag 5

24 Wie geht's weiter

25 Vorher-Nachher-Vergleich

26 Einkaufsempfehlungen

27 Einkaufslisten

30 Kontaktinformationen



Einleitung

Dieser Leitfaden - sozusagen der Schlüssel zum Erfolg - gibt dir eine Komplett-Anleitung für eine 5-tägige basische Fastenwoche, incl. aller notwendigen Hintergrundinformationen, Rezepturen, Zubereitungshinweisen und Einkaufslisten, die du benötigst, um optimal durch diese Zeit zu kommen.



Für dein neues, besseres ICH



BASISCHE ERNÄHRUNG FÜR EINEN GESUNDEN KÖRPER

Den Säure-Basen-Haushalt in ein Gleichgewicht zu bringen, ist das Ziel einer basischen Ernährung. Was sich dahinter verbirgt und welche Lebensmittel dieses Konzept empfiehlt, erfährst du nachfolgend.

Fertigprodukte und Fast Food, etliche Backwaren und andere verpackte Produkte, sind nicht frei von Zusatzstoffen. Heutige Mahlzeiten enthalten immer weniger frische Zutaten und hingegen viel zu viele künstliche Zusätze. Der hohe Gehalt an Zucker und Fett in unserer Ernährung sorgt leider langfristig für eine hohe Säurelast in unserem Körper. Eine große Rolle spielt hierbei auch der Konsum von tierischen Produkten – allesamt Säurebildner.

Übersäuerung führt zu Mineralstoffmangel, macht dick und belastet die Organe

In modern ernährten Körpern sind Mineralstoffe in der Regel Mangelware. Mahlzeiten, die säurebildend sind (beispielsweise Pizza), werden täglich nicht nur einmal, sondern mehrmals gegessen. Die Folge ist eine Säureflut im Organismus. Womöglich bist du gar nicht übergewichtig, sondern einfach nur übersäuert? Und solange du übersäuert ist, bleibt eine dauerhafte Gewichtsabnahme unerreichbar.

Die Ausscheidungsorgane sind überlastet und die Schlacken werden im Körper eingelagert. Hier verstopfen sie Blutgefäße und führen zu Bluthochdruck mit all seinen Folgen. Sie bilden Nieren-, Gallen- und Blasensteine oder blockieren Gelenke und lassen diese schmerzen.

Die Lösung: eine basische Ernährung

Die basische Ernährung schafft einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und verhindert also eine Übersäuerung. Durch eine Ernährung auf basischer Ebene wird der Basen-Haushalt unseres Körpers ausgeglichen. Dies hat viele Auswirkungen auf unsere körperliche Fitness und Gesundheit. Auch die Verdauung, die ein sehr wichtiger Punkt in der Gesundheit des Menschen ist, wird hierdurch gestärkt.

Der Arzt der Zukunft wird den menschlichen Körper nicht mehr mit Medikamenten behandeln, sondern Krankheiten durch Ernährung heilen und verhindern.“

Thomas Edison



Basische Ernährung – was heißt das denn?

Die Skala des pH-Wertes reicht von den Ziffern 1 bis 14. Alle Werte über 7 sind basisch und alle Werte unter 7 sauer. Der pH-Wert des Blutes liegt bei einem gesunden Menschen zwischen 7,35 und 7,45 und ist damit leicht basisch. Wenn der pH-Wert zu stark abweicht, kann das zu verschiedenen Beschwerden und Krankheiten führen, Beispiele siehe weiter unten.

Woran erkennst du eine Übersäuerung?

Ein übersäuerter Organismus macht sich nicht sofort bemerkbar, kann aber viele verschiedene Symptome auslösen.

- Müdigkeit
- Kopfschmerzen und Migräne
- Hautkrankheiten, wie Neurodermitis und Akne
- Verdauungsprobleme
- Muskelkrämpfe und Schmerzen
- Brüchige Nägel, Hautprobleme und Haarausfall
- Verschlechterung von vorhandenen Krankheitsbildern



Welche Lebensmittel passen zur basischen Ernährung?

Ob ein Lebensmittel sauer ist, hat nichts mit der Geschmacksrichtung zu tun, sondern ob das Lebensmittel im Körper säurebildend wirkt. Zitronen beispielsweise und alle anderen Zitrusfrüchte werden von unserem Körper basisch verstoffwechselt, obwohl sie sauer schmecken. Ihr PRAL-Wert liegt also im basischen Bereich.



Was ist der PRAL-Wert?

Der PRAL-Wert (PRAL: Potential Renal Acid Load) ist ein häufig verwendeter Wert zur Beurteilung der säure- bzw. basenbildenden Wirkung von Lebensmitteln. Dieser Wert gibt die potenzielle Säurebelastung der Nieren (bzw. die Säureproduktion) durch ein Lebensmittel an. Je höher der Wert, desto höher ist die Säureausscheidung über die Nieren. Lebensmittel mit negativem PRAL-Wert sind basenüberschüssig, gleichen Säuren aus und entlasten die Nieren somit. Je negativer der PRAL-Wert, desto mehr Säuren werden ausgeglichen.

Der PRAL-Wert wurde von Dr. Thomas Remer und Dr. Friedrich Manz entwickelt. 1995 veröffentlichten die beiden Professoren PRAL-Tabellenwerte für eine Vielzahl von Lebensmitteln.

Die basische Ernährungslehre unterteilt Lebensmittel in die Kategorien sauer, basisch und neutral.

Saure Lebensmittel:

Tierische Produkte (Fleisch, Fisch, Käse, Eier), Weißmehlprodukte, Reis, Nudeln, (nicht angekeimtes) Getreide, Fertigprodukte, Süßigkeiten, Alkohol, Kaffee, schwarzer, grüner oder Rooibusch-Tee.

Neutrale Lebensmittel:

Pflanzenöle, Joghurt, fermentierte Milchprodukte

Basische Lebensmittel:

Obst, Gemüse, Salat, Kartoffeln, Tofu, Mandeln, Samen und die meisten Hülsenfrüchte (wenn sie angekeimt sind), uvm.

Im optimalen Fall sollte unsere Ernährung aus 80 Prozent basischen und 20 Prozent sauren Lebensmitteln bestehen. Dies kann entweder bei jeder Mahlzeit oder in der Gesamtbilanz – beispielsweise in einem Wochenplan – einer basischen Ernährung berücksichtigt werden. Gerät das Verhältnis aus dem Gleichgewicht, kann ein Basenfasten sinnvoll sein.

Basische Ernährung jetzt starten

Der Einstieg in die basische Ernährung ist gar nicht so schwer. Eine Schüssel gekeimte Haferflocken, ein Bananen-„Milch“-Shake oder ein Fruchtsalat mit Mandeln legen eine basische Grundlage für den Tag. Zudem ist die Zahl an basischen Gemüsesorten sehr groß.

Folgende Tipps helfen dir bei einer (vorwiegend) basischen Ernährung:

- Iss zu jeder Mahlzeit Obst und/oder Gemüse.
- Betrachte Fleisch und Fisch als „Beilage“.
- Iss häufiger Kartoffeln anstelle von Nudeln oder Reis.

Um die Wirkung von basischer Ernährung einmal auszuprobieren, empfehle ich eine Basenfasten-Woche. Eine 5-tägige Phase von Montag bis Freitag, in der du deinen Körper entgiftest und entschlackst. Optimaler Zeitpunkt ist die Fastenzeit zwischen Aschermittwoch und Ostern. Hier ist allerdings darauf zu achten, wann Fasching ist. Vor Anfang, Mitte März empfehle ich niemanden eine basische Fastenwoche zu starten, da der Körper noch nicht bereit ist, etwas „herzugeben“; sprich, der Körper ist noch in der Winterphase und möchte nicht entschlacken und entgiften.



Was bedeutet es zu entgiften?

Das Ziel sogenannter „Entgiftungsdiäten“, auch Detox genannt, liegt in einer Reinigung und Entgiftung des Körpers. Dieser soll während einer Entgiftungsdiät von möglichen unerwünschten Stoffen wie Schlacken und Schadstoffen befreit werden.

Hierfür wird die Ernährung auf basische Ernährung für einen bestimmten Zeitraum umgestellt.

Zudem sind oftmals sanfte Bewegung und Entspannung mit in einer solchen Phase integriert.

Es ist normal, dass während der Entgiftung einige Nebenwirkungen auftreten. Je mehr Giftstoffe dein Körper zum Auszuscheiden hat, desto mehr Nebenwirkungen kannst du in der Regel erwarten.



Ich versichere dir, dass das Auftreten von Symptomen (siehe nächste Seite) ein gutes Zeichen ist. Dein Entgiftungsprozess funktioniert! Dein Körper arbeitet hart daran, sich von Unreinheiten, Giften und Schlacken zu befreien und sich von innen heraus zu heilen



1 Bauchzwicken/ -schmerzen

Höchstwahrscheinlich wird dies ein Hauptproblem sein, wenn du entgiftest. Die Entgiftung wirkt sich direkt auf das Verdauungssystem und die Organe aus, die bei der Ausscheidung von Giftstoffen helfen. In den ersten zwei, drei Tagen der Entgiftung musst du mit häufigem Stuhlgang rechnen, da die Abfallstoffe aus dem Darm und Dickdarm abtransportiert werden. Es ist bekannt, dass Durchfall oder Verstopfung auftreten können.

2 Kopfschmerzen

Manche Menschen haben in den ersten Tagen ihrer Entgiftung nur dumpfe Kopfschmerzen, Andere Ursachen für Kopfschmerzen können Dehydrierung, Verspannungen in Schulter und Nacken sowie der Entzug von Koffein und/ oder Zucker sein. Kopfschmerzen können auch durch eine Kombination dieser Faktoren ausgelöst werden. Wenn man weiß, dass sie auftreten können, ist es einfacher, damit umzugehen.

3 Blähungen

Wenn dein Körper versucht, einen neutralen Zustand zu erreichen, können Gase entstehen, die zu Blähungen und übermäßiger Flatulenz führen. Dies ist ein Zeichen dafür, dass sich die Darmmikrobiom auf die neue Ernährung umstellt. Zudem kann ein ungewohntes Völlegefühl auftreten.

4 Müdigkeit

Entgiften strengt an! Die Prozesse, die während einer Entgiftung ablaufen, sind mehr, als der Körper im Alltag gewohnt ist, zu bewältigen. Du musst damit rechnen, dass du dich ab und zu müde fühlst. Du kannst diese Zeit nutzen, um einen Leberwickel und ein kleines Nickerchen zu machen.

5 Hautreizung

Während sich die Giftstoffe ihren Weg aus dem Darm, den Organen und dem Blutkreislauf bahnen, werden sie entweder über den Stuhlgang oder über die Poren der Haut ausgeschieden. Die freigesetzten Giftstoffe können die Haut reizen und Hautausschläge und Pickel verursachen. Dies passiert, da Schlacken und Giftstoffe den Körper verlassen.

6 Verlangen

Wenn dein Körper Lebensmittel ausscheidet, von denen er abhängig geworden ist (Zucker, Koffein, stark verarbeitete Lebensmittel), wird er sich nach ihnen sehnen. Viele Menschen berichten, dass sie sich nach Dingen sehnen, die sie vor ihrer Entgiftung nicht regelmäßig gegessen haben. Bleib bei deiner Entscheidung und gib auch den Heißhunger-Attacken nicht nach.

7 Stimmungsschwankungen

Die gute Nachricht ist, dass Menschen immer wieder von Euphorie und Glücksgefühlen während der Entgiftung sprechen. Der Geist wird klarer und manche spüren eine Wolke der Glückseligkeit. Andere erleben Anfälle von Reizbarkeit und Launenhaftigkeit. Die innere Störung kann sich äußerlich in Form von schlechter Laune oder Jähzorn zeigen. Sei dir bewusst, was dein Körper tut und wie dein Geist sich anfühlt und behalte die Kontrolle über dein Handeln.

Mögliche Vorbereitungsmaßnahmen

Ich empfehle, schon ein paar Tage vor der basischen Fastenwoche auf Kaffee, Alkohol und Süßigkeiten zu verzichten oder auf ein Minimum zu reduzieren. Das macht den Start in die Fastenwoche etwas einfacher.

“Gesundheit ist die
erste Pflicht im Leben.“
Oscar Wilde



Weitere Vorbereitungsmaßnahmen

Zudem kannst du, um deinen Körper auf die Veränderung der basischen Fastenwoche einzustimmen, am Tag bevor es losgeht, eine Darmreinigung machen.

Entweder verwendest du dafür Glaubersalz oder machst einen Einlauf, ganz wie du möchtest und was dir mehr zusagt.

Für eine Darmreinigung solltest du dir Zeit und Ruhe nehmen. Einlaufgeräte für die Anwendung in den eigenen vier Wänden, können in Apotheken käuflich erworben werden.

Abführmittel erhältst du ebenfalls in Apotheken und Drogeriemärkten. Während Abführmittel einfach in der Handhabung sind, gehört für den Umgang mit einem Einlaufgerät ein wenig Übung und Geschick, um sich nicht zu verletzen.

Da bei den Maßnahmen eine sehr starke Darmbewegung in Gang gesetzt wird, sollte eine Toilette immer in Reichweite sein. Der Stuhl wird mit großer Wahrscheinlichkeit viel wässriger – vergleichbar mit starkem Durchfall – sein.

Aufgrund des hohen Wasserverlustes solltest du unbedingt viel trinken.



Der Einkauf

Kaufe gemäß den Rezepturen ein (Einkaufslisten am Ende des Leitfadens) und erfreue dich daran, wie bunt der Kühlschrank und die Küche auf einmal aussehen.
Genau das Richtige, wenn es in den Frühling geht.



Tabus

Kaffee, Alkohol, Zucker, Weißmehl und sonstige Getreideprodukte, Süßigkeiten, Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte.

Auch auf folgende Teesorten solltest du verzichten: Pfefferminz-, Roiboos-, Früchte-, aromatisierte und schwarze Tees.

Im Grunde entspricht die basische Fastenwoche einer veganen Ernährung. Waaas?!? Vegan!

Da bin ich auch erschrocken, als ich das festgestellt habe. Und das als ausgesprochener Fleisch-Esser.



Ausreichend trinken

Noch ein wichtiges Thema ist „ausreichend Trinken“.

Doch was ist ausreichend?

Normalerweise sollten wir 2,5l Flüssigkeit zu uns nehmen; ca. 1l über die Nahrung und 1,5l in Form von Getränken, in Optimalfall stilles Wasser.

Und wie verhält es sich in der Fastenwoche?

Aufgrund der Entgiftung, die stattfindet, ist es wirklich wichtig, viel zu trinken. Gerade in den ersten 2 Tagen. Gegen Ende der Fastenwoche stellst du vielleicht fest, dass du gar nicht mehr so viel Flüssigkeit zu dir nehmen musst. Das liegt an dem Obst und Gemüse, das du zu dir nimmst. In der Regel essen wir bei einer „normalen“ Ernährung nicht so viel frische Sachen, sondern auch Fleisch, Fisch, Getreide- und Molkereiprodukte. Und in diesen ist wesentlich weniger Wasser enthalten als in Obst und Gemüse.



Doch bevor es Los geht...

solltest du den Kühlschrank und andere Lagerbestände mit kurzem MHD (Mindesthaltbarkeitsdatum) aufräumen. Die Versuchung, vor allen während der ersten beiden Tage, ist einfach zu groß.

Also die Wurst noch aufessen, einfrieren oder entsorgen.

Das Gleiche gilt für Milch und Milchprodukte.

Süßes oder Salziges, das vor der Glotze verzehrt wird, sollte auf jeden Fall verbannt werden!

Es gibt eine Phase in der „Diät“, da läuft man schier Amok, weil man nichts zwischen den Zähnen hat. Das ist die Phase, in der einem leider erst im Nachhinein auffällt, wie oft man eigentlich zu etwas greift, ohne wirklich Hunger zu haben. Rein aus Gewohnheit oder aus „Genuss“.

Das sind die Kalorien, die du schon mal einsparst, weil du sie nicht zu dir nimmst. Und dann kommen noch die Kalorien hinzu, die Du abnimmst, weil die Nährstoffzusammensetzung eine andere ist. Salat und Gemüse verdauen sich einfach anders; was im Umkehrschluss bedeutet, du musst auch mehr von diesen Nahrungsmitteln zu dir nehmen.



Küchengeräte

An Küchengeräten benötigst Du bis auf einen Mixer nichts Besonderes und den auch nur für die Smoothies. Sollten Du noch keinen haben, es gibt tolle Systeme, bei denen man im Becher direkt mixen und diesen dann verschrauben und mitnehmen kann. Das spart lästiges Umleeren, etc. Solltest Du so eine basische Fastenwoche öfter machen wollen oder wirst unerwartet ein Smoothie-Fan, lohnt sich diese Investition allemal. Solltest du dein Obst und Gemüse unzerkleinert zu dir nehmen wollen, benötigst du nicht mal diesen Mixer.

Tag 1

Frühstück

Beginne den Tag mit frischem Obst, frischgepressten Säften, Smoothies, etc. Früher habe ich immer einen bestimmten Smoothie empfohlen. Doch das ist gar nicht notwendig. Esse oder trinke einfach das Obst Deiner Wahl. Egal, ob vom Supermarkt, Bio-Laden oder Markt. Ganz wie Du möchtest.

Wichtig: Achte darauf, dass das Obst reif ist!

Und wenn's schnell gehen soll, kannst du dir auch fertige Smoothies besorgen. Achte hier auf Bio-Qualität und eine höhere Anzahl der Inhaltsstoffe/Obst- & Gemüsesorten.

Noch etwas, worauf du achten solltest: Kaue gut. Auch den Smoothie oder die Säfte.

Die Verdauung beginnt bereits im Mund. Hier wirken die ersten Enzyme des Verdauungs-Prozesses.

Solltest du Probleme mit Fructose haben, streue etwas Traubenzucker auf dein Obst, so ist es bekömmlicher.



Snacks für Zwischendurch (vormittags)

Obst oder Rohkost (wie z.B. Karotte, Kohlrabi, Radieschen, usw.).

Auch hier wieder gut kauen!

Die Empfehlung zur Aufnahme von Obst und Gemüse nach der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) ist in 40% Obst und 60% Gemüse aufteilt.

Tag 1

Mittagessen

Energie-Salat

Heißt: eine große Portion Salat mit hohem Rohkostanteil. Zum einen macht der erhöhte Rohkostanteil länger satt, zum anderen stecken da viele Ballaststoffe drin, die den Darm reinigen. Und... die Kaumuskeln werden auch mal wieder gefordert.

Ich habe mir z.B. einen fertig geputzten Salat gekauft. Mit Eissalat, Karottenstreifen, Weißkraustreifen, etc.; 200 g der Beutel. Auch Tomaten, Gurken, Kohlrabi, rote Bete, Avocado, gekochten Kartoffeln, etc. sind natürlich willkommen.

Je nachdem, was Du magst. Natürlich kannst Du Dir eine schöne Salatbowl anrichten – das Auge isst ja schließlich mit!

Das Dressing besteht aus dem Saft einer halben Zitrone, etwas Salz, Pfeffer und einem Esslöffel guten Öls.

Achtung: Ein Esslöffel Öl (ca. 15 g) sind 15 g Fett (sind 133kcal!).

Frische Kräuter sind jederzeit in den Gerichten erlaubt.

Pimpen kannst du deinen Salat z.B. mit Kresse, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen, usw.

Würzen kannst du deinen Salat auch mit Gomasio, Sesamsalz. (Mischungsverhältnis 1:14 und höher; heißt 1 TL geröstetes Salz und 14 TL gerösteten Sesam).

Verschiedene Anleitungen findest Du auf YouTube.

Wichtig:

Bei einem „normalen“ Tagesablauf sollte ab ca. 14.00 Uhr keine Rohkost mehr zu sich genommen werden. Das stört die Verdauung bzw. bleibt dann unverdaut im Darm liegen und wirkt so der Entschlackung entgegen. Bei Schichtarbeitern diese Zeit einfach entsprechend des Tagesablaufs



oder



VITALITÄTS-SUPPERL

Wenn du allerdings keine Lust auf Salat oder Rohkost hast, mache dir einfach ein Vitalitäts-Supperl.

Verarbeite alles, worauf du Lust hast. Bedenke jedoch die saisonalen Gegebenheiten. Es gibt Kürbis, Wirsing, Weißkraut, Grünkohl, Rosenkohl oder Broccoli (hier auch den geschälten Strunk verwenden).

Um den eventuell entstehenden Blähungen entgegenzuwirken, nimmst du hier Kräuter und Gewürze wie z.B. gemahlenen Kümmel, Fenchelsamen, Anis, Koriander, Kardamom oder Ingwer.

Diese geben dem Gericht zudem eine neue Geschmacksnote.

Tag 1

Snacks (nachmittags)

Für den Fall, dass eine Heißhunger-Attacke auf Süßes kommt, einfach auf Trockenfrüchte und Nüsse zurückgreifen. Getrocknete Datteln oder Aprikosen, etc. ungeschwefelt in Bio-Qualität sind hier zu empfehlen. Aber auch diverse Nuss-Sorten, wie Mandeln, Walnüsse, Kürbiskerne oder Kokosnuss (frisch oder getrocknet) sind zu befürworten.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt; gerade bei den Trockenfrüchten. Hauptsache ohne Zuckerzusatz und ungeschwefelt.

Aber Achtung: Trockenfrüchte und Nüsse haben viele Kalorien! Sei sparsam.

Vieles kannst du auch bequem im Internet bestellen, ohne dass du von Geschäft zu Geschäft rennen musst, weil du wieder irgendwas nicht bekommen hast.

Eine Fastenwoche machst du ja geplant und so bestellst du einfach ein paar Dinge online.

Auch kannst du einen Chia-Pudding als Snack herrichten.

Rezept siehe Tag 2.



Tag 1

Abendessen

BUNTE SPINATPFANNE MIT QUINOA

ZUTATEN (pro Person)

- 80 – 90g Quinoa
- 125g Bio-Blattspinat frisch
- 1 kleine Dose Mais
- ½ rote Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- 200g Champignons
- Salz
- Pfeffer
- Rapsöl
- Optional: gekörnte Brühe, Chilischote

Die Portionsgröße richtet sich nach deinem Hunger!

ZUBEREITUNG

Quinoa abwägen und in einem feinen Sieb waschen. Dann den Quinoa in einen Topf geben, mit der doppelten Menge Wasser aufgießen und etwas salzen. Zum Kochen bringen und wenn es kocht, die Hitze herunterdrehen und den Quinoa fertig dämpfen.

Blattspinat waschen, in ein Sieb geben und beiseitestellen. Nun das restliche Gemüse waschen. Die Champignons in Scheiben schneiden und in etwas Öl scharf anbraten. Würzen nicht vergessen. Die angebratenen Pilze ebenfalls beiseitestellen.

Jetzt die in Würfel geschnittenen Zwiebeln und Paprika anbraten und den Mais dazugeben. Das Ganze schon mal kräftig würzen. Nun den Blattspinat in den Topf/ die Pfanne geben, Deckel drauf, die Hitze ausschalten und den Spinat nur noch zusammenfallen lassen. Zum Schluss die bereits angebratenen Pilze dazugeben und alles durchrühren. Es entsteht relativ viel Flüssigkeit, lass dich davon nicht beirren. Nun den Quinoa auf den Teller anrichten und das Gemüse mitsamt dem Fond darauf geben.

Achtung – Vorbereitung für Freitag

Die Linsen für das Freitagsgesicht zum Ankeimen herrichten. Hierfür die Linsen gut wässern, dann das Wasser weggießen und eingeschlagen in ein feuchtes Geschirrtuch, auf einem Teller, Blech o.ä. bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Das Abwaschen der Linsen im Geschirrtuch machst du nun jeden Tag. Hierfür wäscht du die Linsen direkt im Geschirrtuch, wringst dieses mit den Linsen aus und lässt die Linsen danach wieder in dem feuchten Tuch bei Zimmertemperatur stehen.

Die Linsen keimen so an. Normalerweise werden Hülsenfrüchte leicht sauer verstoffwechselt. Erst wenn sie ankeimen, sind sie basisch, ansonsten gute Säurebildner.

Tag 2

Frühstück

FRISCHES OBST NACH WAHL

Beginne den Tag mit frischem Obst nach Wahl.
Natürlich kannst du auch einen Smoothie daraus machen.

Wichtig: Achte darauf, dass das Obst reif ist!



Mittagessen



Mache es so wie gestern und bereite dir einen ansprechenden Energie-Salat oder ein Vitalitäts-Supperl zu.

Gerne machst du dir auch die “Reste” von gestern noch einmal warm.

Snacks für Zwischendurch

VORMITTAGS

Obst oder Gemüse je nach deinem Geschmack.

NACHMITTAGS

Trockenobst und Nüsse

Wichtig: Bei einem „normalen“ Tagesablauf sollte ab ca. 14.00 Uhr keine Rohkost mehr zu sich genommen werden. Das stört die Verdauung bzw. bleibt dann unverdaut im Darm liegen und wirkt so der Entschlackung entgegen. Bei Schichtarbeitern diese Zeit einfach entsprechend des Tagesablaufs anpassen.

Tag 2

Snack

CHIA-PUDDING

ZUTATEN

- 40 - 60 ml Mandel-/ Kokos-Drink
- 10 g Chiasamen
- Obst oder Trockenobst nach Wahl als Topping
- Mandelblättchen/ Kokosraspeln (angeröstet)



ZUBEREITUNG

Mandl-/ Kokos-Drink abmessen und mit der entsprechenden Menge Chiasamen verrühren und in Gläschen füllen. Hier Platz für das Topping und die Mandelblättchen oder Kokosraspeln lassen. Für mehrere Stunden kaltstellen, damit die Chiasamen quellen können und so der „Pudding“ entsteht. Zwischendurch umrühren, damit sich der Chiasamen schön verteilt.

Mit frischen oder getrockneten Früchten verfeinern und mit den angerösteten Blättchen oder Raspeln ausgarnieren.

Achtung: Nicht machen, wenn du an Divertikulitis (Entzündungen an den Ausstülpungen der Dickdarmschleimhaut) leidest.

Wissenswertes zu Chiasamen

Chiasamen wirken möglicherweise blutverdünnend. Wer unter einer Störung der Blutgerinnung leidet oder blutverdünnende Medikamente einnimmt, klärt besser mit seinem Arzt ab, ob er Chiasamen essen kann. Auch vor einer Operation empfiehlt es sich deshalb, die Samen nicht zu verzehren. Außerdem senken Chiasamen unter Umständen den Blutdruck. Wer zu niedrigem Blutdruck neigt, sollte deshalb ebenfalls vorsichtig sein.

(Quelle: Apotheken Umschau; von Dr. Roland Mühlbauer, aktualisiert am 24.05.2018)

Tag 2

Abendessen

SÜSSKARTOFFELN AUS DEM OFEN MIT ASIA-GEMÜSE

ZUTATEN (pro Person)

- 1 – 2 Süßkartoffeln (je nach Größe)
- 1 Stück Pak Choi
- 50g Tiefkühl-Erbsen
- 1 Karotten
- 1 Paprika rot (wenn du es etwas schärfer möchtest, nimm 1 mittelscharfe grüne Paprika)
- 50 - 100 g Sprossen oder Keime nach Wahl
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Currypulver
- Rapsöl
- Optional: Chilischote

Die Portionsgröße richtet sich nach deinem Hunger!

ZUBEREITUNG

Süßkartoffeln halbieren und kreuzweise einritzen. Dann mit Öl bestreichen und salzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Ofen bei 220°C 30 – 40 min backen (die Gardauer hängt von der Größe der Süßkartoffeln ab und kann bis zu 1 h dauern).

Nun in einer großen Pfanne das Gemüse braten. Erst die in Stifte geschnittenen Karotten, anschließend die Paprika und die gefrorenen Erbsen, dann den Pak Choi und zum Schluss, nur ganz kurz, die Sprossen dazutun. Mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Currypulver würzen.

Wenn du dein Gericht noch mit Gomasio (Sesam-Salz) würzen möchtest, sei mit dem Salz beim Gemüse sparsam.

Guten Appetit!



Tag 3

Frühstück

Beginne den Tag mit frischem Obst, frischgepressten Säften, Smoothies, etc. Früher habe ich immer einen bestimmten Smoothie empfohlen. Doch das ist gar nicht notwendig. Esse oder trinke einfach das Obst Deiner Wahl. Egal, ob vom Supermarkt, Bio-Laden oder Markt. Ganz wie Du möchtest.

Wichtig: Achte darauf, dass das Obst reif ist!

Und wenn's schnell gehen soll, kannst du dir auch fertige Smoothies besorgen. Achte hier auf Bio-Qualität und eine höhere Anzahl der Inhaltsstoffe/Obst- & Gemüsesorten.

Noch etwas, worauf du achten solltest: Kaue gut. Auch den Smoothie oder die Säfte.

Die Verdauung beginnt bereits im Mund. Hier wirken die ersten Enzyme des Verdauungs-Prozesses.

Solltest du Probleme mit Fructose haben, streue etwas Traubenzucker auf dein Obst, so ist es bekömmlicher.



Snacks für Zwischendurch (vormittags)

Obst oder Rohkost (wie z.B. Karotte, Kohlrabi, Radieschen, usw.).

Auch hier wieder gut kauen!

Die Empfehlung zur Aufnahme von Obst und Gemüse nach der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) ist in 40% Obst und 60% Gemüse aufteilt.

Tag 3

Mittagessen

ENERGIE-SALAT, VITALITÄTS-SUPPERL ODER DIE „RESTE“ VOM VORTAG

Wieder Salat satt und Dressing wie üblich. Nimm gerne auch die „Reste“ vom Broccoli oder den Pilzen gekocht bzw. gebraten zu deinem Salat.

ODER

Ein Supperl aus Gemüsen deiner Wahl. Nimm beim Einkaufen, was dich anlacht. Z.B. Broccolisuppe mit gebratenen Pilzen aus dem übriggebliebenen Gemüse vom Vortag.

ODER

Die „Reste“ vom Vortag.

Koche einfach die doppelte Menge am Vortag; berücksichtige dies jedoch bei deinem Einkauf



Snacks für zwischendurch (nachmittags)

Trockenfrüchte als noch Snack vorhanden? Musst du eisern bleiben oder ist der Umstieg schon geschafft?
Ich habe ab dem dritten Tag keine Snacks mehr gebraucht.



Tag 3

Abendessen

RATATOUILLE MIT POLENTA-BÄLLCHEN

ZUTATEN (pro Person)

- 80 – 100g Polenta/ Maisgrieß
- ½ Aubergine
- 1 kleine Zucchini
- ½ gelbe Paprika
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 kleine Zwiebel (je nach Belieben)
- Rosmarin (1 Zweig oder getrocknet in der Dose)
- Thymian (5 Zweige oder getrocknet in der Dose)
- Gekörnte Brühe (Bio-Qualität, da ohne Zusatzstoffe etc.)
- Salz
- Pfeffer

Die Portionsgröße richtet sich nach deinem Hunger!



ZUBEREITUNG

Die Menge an Polenta/ Maisgrieß richtet sich nach deinem Hunger. Als ich das Rezept zur Probe gekocht habe, habe ich 100g Maisgrieß genommen und ich muss sagen, das war schon viel. Und ich bin ein guter Esser.

Bringe in einem beschichteten Topf oder Pfanne die 4-fache Menge an Wasser (im Verhältnis zum Maisgrieß) zum Kochen. Das Wasser würzt du mit Salz, Pfeffer, Muskat und gekörnter Brühe. Wenn das Wasser kocht, gibst du den Maisgrieß dazu und rührst so lange, bis der Grieß die Flüssigkeit aufgenommen hat. Dann stellst du ihn beiseite und lässt ihn noch quellen. In der Zwischenzeit machst du den Backofen auf 200°C an und lässt ihn vorheizen.

Nun bereitest du das Gemüse vor. Bei der Aubergine und der Zucchini die Ansätze wegschneiden. Bei der Paprika den Stiel und das Kerngehäuse entfernen. Die Zwiebel schälen. Alles in Daumennagel-große Stücke schneiden. Jetzt das Gemüse mit wenig Öl in einer Pfanne anbraten. Das noch knackige Gemüse mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian würzen. Dann die Dose gehackte Tomaten dazugeben Eventuell noch mit gekörnter Brühe nachwürzen.

Für die Polenta-Bällchen legst du ein Backblech mit Backpapier aus und formst aus der Polentamasse kleine Bällchen. Wenn du hast, kannst du auch einen Eisportionierer nehmen. Die Bällchen für 10 – 15 min im Backofen backen und dann in die abgeschmeckte Tomaten-Gemüsemischung geben. Vorsichtig umrühren und auf einem Teller anrichten. Fertig!

Tag 4

Frühstück

FRISCHES OBST NACH WAHL

Beginne den Tag mit frischem Obst nach Wahl.
Natürlich kannst du auch einen Smoothie daraus machen.

Wichtig: Achte darauf, dass das Obst reif ist!



Mittagessen



Mache es so wie gestern und bereite dir einen ansprechenden Energie-Salat oder ein Vitalitäts-Supperl zu.

Gerne machst du dir auch die “Reste” von gestern noch einmal warm.

Snacks für Zwischendurch

VORMITTAGS

Obst oder Gemüse je nach deinem Geschmack.

NACHMITTAGS

Trockenobst und Nüsse



Wichtig: Bei einem „normalen“ Tagesablauf sollte ab ca. 14.00 Uhr keine Rohkost mehr zu sich genommen werden. Das stört die Verdauung bzw. bleibt dann unverdaut im Darm liegen und wirkt so der Entschlackung entgegen. Bei Schichtarbeitern diese Zeit einfach entsprechend des Tagesablaufs anpassen.

Tag 4

Abendessen

SPARGEL MIT SALSA VERDE UND KARTOFFELN

ZUTATEN (pro Person)

- 500g weißen Spargel
- 1 Bund/ Tütchen Petersilie
- 1 Bund/ Tütchen Koriander
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 mittelscharfe/ scharfe Paprika
- 250 – 350g Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Zucker oder andere Süße
- Apfelessig
- Olivenöl
- Mandeln geschält, gemahlen

Die Portionsgröße richtet sich nach deinem Hunger!



ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.

Spargel schälen und das untere Ende abbrechen oder abschneiden. Den Spargel brätst du nun in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in etwas Olivenöl, bis er deine gewünschte Bissfestigkeit hat.

Für die Salsa Verde Zwiebel und Knoblauch schälen und die Paprika putzen; je nach Schärfe der Paprika kannst du hier die Kerne entfernen. Alles kleinschneiden und in Olivenöl anschwitzen. Die Kräuter ebenfalls waschen, trockenschütteln, grob hacken und mit in die Pfanne geben.

Ich weiß, dass durch das Erhitzen Vitamine zerstört werden, aber es verlängert die Haltbarkeit von der Salsa.

Das Ganze etwas abkühlen lassen und dann in einen Mixer geben.

Nun die Salsa mit Apfelessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell noch etwas Olivenöl dazugeben, es soll eine Art Kräuteröl entstehen. Diese bindest du mit den geschälten, gemahlenen Mandeln ab. Von der Konsistenz sollte es einem Pesto ähnlich sein.

Spargel und Kartoffeln auf einem Teller anrichten und die Salsa Verde über den Spargel geben.

Die restliche Salsa Verde kannst du in einem Glas im Kühlschrank aufbewahren.

Tag 5

Frühstück

OBST SATT

Mache es wie die letzten Tage.

Snacks für zwischendurch (vormittags)

Du hast ja schon Routine. Wenn du überhaupt noch was für Zwischendurch brauchst. 🤔

Mittagessen

ENERGIE-SALAT, VITALITÄTS-SUPPERL ODER
DIE „RESTE“ VOM VORTAG

Auch hier weißt du Bescheid. Weiter so!

Snacks für zwischendurch (nachmittags)

Das letzte Mal Trockenobst und Nüsse?! Oder behältst du die neue Gewohnheit bei, nachmittags etwas Gesundes zu snacken und nicht in die alten Gewohnheiten zurückzufallen und irgendetwas Süßes zu essen.



Tag 5

Abendessen

LINSENBRATLINGE MIT GEMÜSE-POMMES

ZUTATEN (pro Person)

- 100 g rote Linsen (4 bis 5 Tage vorher wässern und ankeimen lassen)
- Ca. 350 - 500g Gemüse deiner Wahl (Kohlrabi, Karotte, Sellerie, Kartoffeln)
- Kartoffel-, Mais-Stärke
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Rapsöl
- Optional: Petersilie, Lauch, Kreuzkümmel, Koriander

Die Portionsgröße richtet sich nach deinem Hunger!

ZUBEREITUNG

Die angekeimten Linsen mit der 150ml Wasser zum Kochen bringen. Wenn es kocht, die Hitze ausschalten und die Linsen fertig dämpfen. Das kannst du z.B. morgens machen, bevor du zur Arbeit gehst. Dann sind die Linsen fertig und abgekühlt.

Nun das Gemüse waschen, putzen und in die Form deiner Wahl schneiden. Öl mit Salz, Pfeffer und Paprika mischen und das Gemüse durch die Mischung ziehen. Gib das marinierte Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Backe das Gemüse bei 230°C für ca. 20 min.

Für die Bratlinge die Linsen salzen, pfeffern und etwas gehackte Petersilie und einen gehäuften Esslöffel Kartoffelstärke dazugeben und mischen. Ich habe noch kleine Würfel von Karotten und Lauch hineingegeben. Aus der Masse Bratlinge formen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze braten.

Du kannst den Bratlingen auch eine orientalische Note verleihen, indem du die entsprechenden Gewürze (Kreuzkümmel, Raz el Hanut, Curry, etc.) und Kräuter (Koriander) verwendest.

Wissenswertes über Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte gelten generell als gute Säurebildner und werden in einer Basenfastenzeit normalerweise nicht gegessen. Außer sie sind angekeimt. Dann sind auch Hülsenfrüchte basisch.

Generell sind Hülsenfrüchte reich an Ballaststoffen (=Darmgesundheit) und Eiweiß (ca. 20 %).

Also sehr zu empfehlen! Auch außerhalb der basischen Ernährungsweise.



DOCH WIE GEHT'S WEITER?

Wie bisher?

Oder änderst du etwas an deinen Ernährungsgewohnheiten?

Auf jeden Fall solltest du langsam wieder in die „normale“ Ernährung einsteigen, um Bauchschmerzen oder Unwohlsein zu vermeiden.



DIESER EINSTIEG WIRD ALLGEMEIN EMPFOHLEN:

1. Vollkorngetreide als Getreideflocken, Nudeln oder Brot
 2. Sauer wirkende Gemüse wie Artischocken, Linsen, Rosenkohl
 3. Milchprodukte
 4. Weißmehlprodukte
 5. Fisch
 6. Geflügel
 7. Fleisch von Rind, Kalb, Schwein, etc.
 8. Wurstwaren
 9. Süßigkeiten
 10. Softdrinks
 11. Alkohol
-

Vorher-Nachher-Vergleich

Nicht nur, dass sich ein Wohlfühlgefühl einstellen wird.

Auch der Umfang an Taille, Hüfte und Oberschenkel wird sich positiv verändern.

	VORHER	NACHHER
GEWICHT IN KG		
TAILLEN-/ BAUCHUMFANG IN CM		
HÜFTUMFANG IN CM		
OBERSCHENKELUMFANG IN CM		



Einkaufsempfehlungen

Obst

Obst solltest du immer daheim haben.

Je bunter, desto mehr Vitamine werden abgedeckt.

Tiefkühlprodukte nur bei Smoothies; je nach Preis und Jahreszeit.

Gemüse

Ob frisch oder Tiefkühlware bestimmen Preis und Jahreszeit.

Snacks

Hier habe ich mir mit getrockneten Datteln und getrockneten Aprikosen (beides ungeschwefelt) in Bio-Qualität geholfen. Es gehen aber auch andere Fruchtsorten, Hauptsache ungeschwefelt.

Getränke

Als Erstes solltest Du auf Kaffee, Alkohol und kohlenensäurehaltige Getränke verzichten. Des Weiteren keine gezuckerten Säfte oder sonstige gesüßten Drinks. Nur Direktsäfte nehmen.

Zum Thema Wasser: nur stille bzw. Heilwasser trinken; Leitungswasser geht natürlich auch. Das habe ich so gemacht. Wobei durch die Obst- und Gemüseaufnahme der Körper weniger zu trinken braucht, da er ja schon viel darüber aufnimmt.

Kuhmilch und sonstige Getränke auf Kuhmilchbasis müssen auch verbannt werden. Hier auf Mandel- oder Kokosmilch/-drink umsteigen. Aber ungesüßt!

Als sehr guten Kräutertee möchte ich den 7x7 Kräutertee von P. Jentschura hervorheben, der schier eine unendliche Liste an Kräutern beinhaltet.

Einkaufsliste

Für Tag 1 und Tag 2 benötigst du:

Diverses frisches Obst - je nach Geschmack (für 2 Tage)
Verschiedene Rohkost zum Essen für vormittags

Zutaten für deinen Energie-Salat:

2 Pack Salat geputzt oder Salat zum Putzen

Rohkost: Gurke, Tomate, Kohlrabi, rote Bete, Avocado, etc. - alles, was Du in Deinen Salat haben möchtest

Toppings: Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, etc.

Frische Kräuter nach Geschmack - Petersilie, Basilikum etc.

1 Netz Zitronen (Bio-Qualität)

je 1 Flasche gutes Öl – Rapskernöl, Olivenöl, etc. (reicht für die ganze Woche)

Zutaten für dein Vitalitäts-Supperl: Kürbis, Kraut oder Kohl, Kartoffeln, Karotten, Suppengemüse, etc.

Diverses Trockenobst ungeschwefelt: Datteln, Aprikosen, usw.

Diverse gesunde Knabbereien: Mandeln, Walnüsse, Pistazien ungesalzen

1 Kiste Heilwasser oder Wasser ohne Kohlensäure

Diverse Tees, nur Kräutertee (ohne Pfefferminz) - kein Früchtetee

1 Packung Quinoa

125g Bio-Baby-Blattspinat frisch

1 kleine Dose Mais

2 rote und eine gelbe Paprika oder eine 3-er Packung Paprikamix

1 Netz Zwiebeln

1 Knolle Knoblauch

1 Packung Champignons

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Currypulver

Sonstige Gewürze und Kräuter (alles, was du möchtest und noch nicht erwähnt wurde)

Chilischote

1 Glas/ Dose Bio-Suppenpulver vegetarisch

1 Packung rote Linsen (für Freitag)

1 Liter Ersatz-Milch, Mandel oder Kokos

1 Tüte Chia-Samen

1 Tüte Mandelblättchen oder Kokosraspeln

1 Packung Pak Choi

1 Packung Tiefkühl-Erbsen

1 Packung Karotten

1 Packung Sprossen oder Keime nach Wahl

Einkaufsliste

Für Tag 3, Tag 4 und Tag 5 benötigst du:

Diverses frisches Obst - je nach Geschmack für 3 Tage
Verschiedene Rohkost zum Essen für vormittags für 3 Tage

Zutaten für deinen Energie-Salat:

2 -3 Pack Salat geputzt oder Salat zum Putzen

Rohkost: Gurke, Tomate, Kohlrabi, rote Bete, Avocado, etc. - alles, was Du in Deinen Salat haben möchtest

Zutaten für dein Vitalitäts-Supperl: Kraut oder Kohl, Kartoffeln, Karotten, Suppengemüse, etc.

Falls nicht mehr vorhanden:

Toppings: Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, etc.

Frische Kräuter nach Geschmack - Petersilie, Basilikum etc.

Diverses Trockenobst ungeschwefelt: Datteln, Aprikosen usw.

Diverse gesunde Knabbereien: Mandeln, Walnüssen, Pistazien ungesalzen

1 Kiste Heilwasser oder Wasser ohne Kohlensäure – falls nötig

Gewürze und Kräuter (alles, was du möchtest und noch nicht erwähnt wurde)

1 Packung Polenta/ Maisgrieß

1 kleine Aubergine

1 kleine Zucchini

1 Dose gehackte Tomaten

Rosmarin (1 Topf/ Bund oder getrocknet in der Dose)

Thymian (1 Topf/ Bund oder getrocknet in der Dose)

500g weißer Spargel

1 Bund/ Tütchen Petersilie

1 Bund/ Tütchen Koriander

1 mittelscharfe/ scharfe Paprika

1 Netz/ 1 kg Kartoffeln

1 Tüte Mandeln geschält, gemahlen

350 - 500g Gemüse deiner Wahl (Kohlrabi, Karotte, Sellerie, Kartoffeln oder 1 Bund Suppengemüse)

1 Packung Kartoffel-, Mais-Stärke

Und dann kaufst du noch die Dinge, mit denen du nach der Fastenwoche wieder einsteigen möchtest.

Siehe hierzu Kapitel "Doch wie geht's weiter?"

Gerne verlängerst du deine Fastenwoche um ein paar Tage.

Dein Fasten-Team



Michael Stranak

Präventionsberater &
Gesundheits-Coach

Als gelernter Koch und Präventionsberater und Gesundheits-Coach stehe ich dir mit Rat und Tat in deiner Fastenzeit zur Seite.



Die Community

Alle anderen, die auch
mitmachen

All die anderen, die dieselben oder ähnliche Ziele haben und sich gegenseitig unterstützen.



DU

Deine eigene Persönlichkeit

Du und deine eigene Persönlichkeit habt euch vorgenommen, etwas in eurem Leben zu verändern.

Dazu gratuliere ich dir von ganzem Herzen.

Bleib dabei und ziehe es durch!

Wir schaffen das - gemeinsam!

Kontaktinformationen

Michael Stranak



Staatlich geprüfter Koch
Lebensmittel-Verarbeitungstechniker
Präventionsberater & Gesundheits-Coach



+49 163 720 59 51



kontakt@michael-stranak.com



www.michael-stranak.com