

Ralf Moll
Gisela Held

Fasten für Berufstätige

SUPPENFASTEN
IM BÜRO –
IMMER SATT UND
KEINE LEISTUNGSTIEFS
MIT DEM ENERGIE-
WOCHENPLAN

südwest



Bild 1

Ralf Moll
Gisela Held

Fasten
für
Berufstätige

südwest

Inhalt

Vorwort

In Balance leben mit Suppenfasten

Die Fastenwoche auf einen Blick

Die Entlastungstage auf einen Blick

Die Auftage im Überblick

Was ist Suppenfasten?

Der Unterschied zu anderen Fastenmethoden

Vorteile des Suppenfastens

Suppenfasten: die Lösung für den Berufsalltag

Jungbrunnen Fasten

Wer darf fasten?

Die ideale Vorbereitung

Schlank statt sauer

Säuren und Schlackenstoffe, die während der Fastenzeit ausgeschieden werden

Alarmstufe Stress

Der Stresstest: Soll ich mit Suppen fasten?

Warnsignale des Körpers

Gelassenheit statt Erschöpfung

Vitalstoffe, die bei Erschöpfung helfen

Die Vitalstoffe im Einzelnen

Auftanken durch Suppenfasten

Suppenfasten hilft bei Müdigkeit, Leistungsabfall, Erschöpfung

Suppenfasten hilft bei erhöhtem Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin

Suppenfasten hilft bei Verdauungsproblemen und Infektanfälligkeit

Suppenfasten hilft bei Kopfschmerzen und Migräne

Jetzt wird's ernst: Nach der Theorie folgt die Praxis

Fastenrituale vor der Arbeit

Trinken: Wasser, das »Lösungsmittel«!

Genussgetränke ade

Den Dickdarm stärken: der Einlauf

Das Trockenbürsten

Die Wechseldusche

Die Zungenreinigung

Die Ölzieh-Kur

Grüne Tonerde und Chlorella-Alge

Brottrunk

Fastenspeisen für den Tag vorbereiten

Fitnessübungen am Morgen

Fastenrituale während der Arbeit

Das richtige Zeitmanagement

Fastengetränke für unterwegs

Tiefenentspannung in der Mittagspause

Bewegung in der Mittagspause

Wellness-Yoga am Arbeitsplatz

Fastenrituale nach der Arbeit

Schnelle Fatburner-Suppen

Bewegung bringt Schwung ins Leben
Entspannung – Balsam für die Seele
Der Leberwickel: Reinigung der Leber
Yogaübungen am Abend

Motivation, die treibende Kraft

Auf Teamarbeit setzen
Schließen Sie einen Pakt mit sich selbst
Positive Gedanken

Die Fastenwoche beginnt

Fastentipps für den Berufsalltag
Die Einkaufsliste/Checkliste für die Fastenutensilien
Mein »Fastenmanager«

Der 1. Entlastungstag

Der 2. Entlastungstag

Der 1. Fastentag

Der 2. Fastentag

Der 3. Fastentag

Der 4. Fastentag

Der 5. Fastentag

Der 6. Fastentag

Der 7. Tag: Das Abfasten

Der 1. Aufbau-tag

Der 2. Aufbau-tag

Basisch ist die Zukunft

Säure- und basenbildende Lebensmittel

Rezepte

Rezepte für die Entlastungstage
Frühstückssuppen

Fastensuppen
Blitzsuppen
Brühen
Säfte
Blitzsäfte
Rezepte für die Auftage

Rezeptregister
Adressen, die weiterhelfen
Bücher zum Weiterlesen
Über die Autoren
Impressum

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 entsäuern 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.«

Niccolo Machiavelli

In Balance leben mit Suppenfasten

Die Vorteile von Suppenfasten auf einen Blick:

1. Sie entgiften, entschlacken und entsäuern 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.
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. Suppenfasten macht auch während der Arbeit Spaß!

Die Fastenwoche auf einen Blick

	1. Tag	2. Tag	3. Tag
Nach dem Aufstehen	Zunge reinigen	Zunge reinigen	Zunge reinigen
	Wasser trinken (1-2 Gläser)	Wasser trinken	Wasser trinken
	Ölzieh-Kur	Ölzieh-Kur	Ölzieh-Kur
	Trockenbürsten (vor dem offenen Fenster)	Trockenbürsten	Trockenbürsten
	Einlauf (zur Darmreinigung)	Einlauf	Einlauf
	Wechseldusche (als Fitmacher)	Wechseldusche	Wechseldusche
Vor dem Frühstück	Fitness-Workout	Fitness-Workout	Fitness-Workout
	Tonerde einnehmen	Tonerde einnehmen	Tonerde einnehmen
Frühstück	Aprikosensuppe	Bratapfel-Sanddorn-Suppe	Mango-Hirse-Suppe
Bewegung (wahlweise morgens oder abends)	Bewegung, die Spaß macht (z.B. Intervall-Jogging: 3x10 Min. joggen - dazwischen je 5 Min gehen)	Spaziergang (40-60 Min., teilweise mit zügigem Gehen)	Ausgedehnter Spaziergang (90 Min. an der frischen Luft)
Mittags im Büro	Gegrilltes Zucchini-Süppchen	Indonesische Spinatsuppe mit Ingwer	Sibirische Rote-Beete-Suppe mit Meerrettich
Nachmittags	1 Glas Brottrunk mit Wasser und Apfelsaft gemischt	1 Glas Brottrunk mit Wasser und Apfelsaft gemischt	1 Glas Brottrunk mit Wasser und Apfelsaft gemischt
Saft des Tages	Alles grün, alles gut	Rote-Beete-Grapefruit Saft	Blutorangen-Möhren-Saft
Fastengetränke zum Entschlacken	Wasser ohne Kohlensäure	Wasser ohne Kohlensäure	Wasser ohne Kohlensäure

	Nierentee	Hagebuttentee, Rosmarintee, Grüntee	Basentee mit 49 Bio-Kräutern
Abends	3 Chlorella- Presslinge einnehmen	3 Chlorella- Presslinge einnehmen	3 Chlorella- Presslinge einnehmen
	Französische Tomatensuppe mit Pinienkernen	Texanische Kürbissuppe mit Apfel	Indische Brokkolisuppe mit Chutney
	Leberwickel zum Einschlafen	Leberwickel zum Einschlafen	Leberwickel zum Einschlafen
Besonderheit	Haben Sie 3 Liter getrunken? Dies ist jeden Tag wichtig.	Yogaübungen für den Abend	Basenbad, entschlackt über die Haut

	4. Tag	5. Tag	6. Tag
Nach dem Aufstehen	Zunge reinigen	Zunge reinigen	Zunge reinigen
	Wasser trinken	Wasser trinken	Wasser trinken
	Ölzieh-Kur	Ölzieh-Kur	Ölzieh-Kur
	Trockenbürsten	Trockenbürsten	Trockenbürsten
	Einlauf	Einlauf	Einlauf
	Wechseldusche	Wechseldusche	Wechseldusche
Vor dem Frühstück	Fitness-Workout	Fitness-Workout	Fitness-Workout
	Tonerde einnehmen	Tonerde einnehmen	Tonerde einnehmen
Frühstück	Hirse-Orangen- Suppe	Exotisches Früchte- Süppchen	Herzhafte Hafer- Curry-Suppe
Bewegung (wahlweise morgens oder abends)	Intervall-Walking (4x10 Min. schnelles Walken, dazwischen je 5 Min. langsamer walken)	90 Min. Radfahren, alternativ einen zügigen Spaziergang machen	Jogging (z.B. 30 Min. Waldlauf)
Mittags im Büro	Italiensche Paprika- Rosso-Suppe	Belgische Spargel- Maracuja-Suppe	Kalifornische gelbe Paprikasuppe mit Cashewnussmus
Nachmittags	1 Glas Brottrunk mit Wasser und	1 Glas Brottrunk mit Wasser und	1 Glas Brottrunk mit Wasser und

	Apfelsaft gemischt	Apfelsaft gemischt	Apfelsaft gemischt
Saft des Tages	Hawaiianischer Hula-Fruchtpunsch	Radieschen-Kürbis- Saft	Sunshine Reggae
Fastengetränke zum Entschlacken	Wasser ohne Kohlensäure	Wasser ohne Kohlensäure	Wasser ohne Kohlensäure
	BasenTee	Rotbuschtee	Basischer Kräutertee
Abends	3 Chlorella Presslinge einnehmen	3 Chlorella Presslinge einnehmen	3 Chlorella- Presslinge einnehmen
	Argentinische Bohnen-Mais-Suppe	Rheinische Erbsen- Senf-Suppe mit Dill	Thai-Currysuppe mit Süßkartoffel
	Leberwickel zum Einschlafen	Leberwickel zum Einschlafen	Leberwickel zum Einschlafen
Besonderheit	Massage, unterstützt die Entschlackung	Sauna zur Entspannung; Trinkmenge erhöhen, um den Wasserverlust auszugleichen	Wie fühle ich mich? Soll ich weiterfasten?

Die Entlastungstage auf einen Blick

	1. Entlastungstag	2. Entlastungstag
Nach dem Aufstehen	Zunge reinigen	Zunge reinigen
	1 bis 2 Gläser Wasser trinken	1 bis 2 Gläser Wasser trinken
	Ölzieh-Kur	Ölzieh-Kur
	Trockenbürsten	Trockenbürsten
	Wechselduschen	Wechselduschen
	Gewicht notieren	Grüne Tonerde einnehmen
	Grüne Tonerde einnehmen	
Frühstück	Fitmacher-Hafermüsli mit Apfel	Dinkelvollkornbrot mit Butter und ungezuckertem Fruchtmus
Mittags	Kunterbunter Salatteller mit Avocadosalsa, evtl. mit einer Scheibe Dinkelbrot	Süßkartoffelspalten mit Auberginendip
Nachmittags	1 Glas Brottrunk mit Wasser und Apfelsaft gemischt	1 Glas Brottrunk mit Wasser und Apfelsaft gemischt
Zwischenmahlzeit	Reifes Obst, Vollwertbrot	Reifes Obst
Abends	3 Chlorella-Presslinge mit Wasser einnehmen	3 Chlorella-Presslinge
	Petersilienkartoffeln mit Blumenkohl- Zucchini-Gemüse	Italienische Minestrone mit Dinkelnudeln
	Leberwickel	Leberwickel
Bewegung	Abends nach der Arbeit 40 Min. walken	Morgens vor der Arbeit 20 Min. spazieren gehen
Besonderheiten	Haben Sie 3 Liter Wasser	Wie am 1.

	oder Tee getrunken?	Entlastungstag, reduzieren Sie jedoch die Menge Ihrer Mahlzeiten und kauen Sie etwas länger und gründlicher.
	Verwenden Sie verstärkt frische Kräuter	
	Salzen Sie sparsam	

Die Aufbau tage im Überblick

	Abfasten	1. Aufbau tag	2. Aufbau tag
Nach dem Aufstehen	Zunge reinigen	Zunge reinigen	Zunge reinigen
	1 bis 2 Gläser Wasser trinken	1 bis 2 Gläser Wasser trinken	1 bis 2 Gläser Wasser trinken
	Ölzieh-Kur	Ölzieh-Kur	Ölzieh-Kur
	Trockenbürsten	Trockenbürsten	Trockenbürsten
	Einlauf	Einlauf	Einlauf
	Wechseldusche	Wechseldusche	Wechseldusche
	Gewicht notieren	Grüne Tonerde einnehmen	Grüne Tonerde einnehmen
	Grüne Tonerde einnehmen		
	Frühstück	Aprikosensuppe	Dinkelschrotmüsli mit frischen Früchten
Mittags	1 Apfel	Ofengebackener Kürbis mit Salat	Dinkelvollkornnudeln mit Paprika-Bohnen-Gemüse
Nachmittags	1 Glas Brottrunk mit Wasser und Apfelsaft gemischt	1 Glas Brottrunk mit Wasser und Apfelsaft gemischt	1 Glas Brottrunk mit Wasser und Apfelsaft gemischt
Zwischenmahlzeit	Verzichten Sie heute auf Zwischenmahlzeiten	Reifes Obst, 3 bis 4 Mandeln	Reifes Obst, 3 bis 4 Mandeln oder andere Nüsse
Abends	3 Chlorella-Presslinge mit Wasser einnehmen	3 Chlorella-Presslinge mit Wasser einnehmen	3 Chlorella-Presslinge mit Wasser einnehmen
	Sesamkartoffeln mit gedünstetem Gemüse	Naturreis mit Curry-Kokos-Gemüse	Kartoffel-Brokkoli-Pfännchen mit Tomatenragout
		Leberwickel	Leberwickel

Bewegung	Kleiner Spaziergang (20-30 Min.)	60 Min. Walken	Intervalltraining
Besonderheiten	Trinken Sie während der Mahlzeit nichts.	Kauen Sie alles so intensiv wie möglich.	Trinken Sie weiterhin viel Wasser.

- **Was ist Suppenfasten?**



Bild 2

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, eine Fastenwoche durchzuführen, aber immer kommt etwas dazwischen: Die Arbeit türmt 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 Verdauungstrakt 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 mit Stress besser umgehen zu können, und

die wir durch eben diesen Stress viel schneller verschleißten. 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 Aufbau tage, danach ist der Fastenerfolg perfekt!

Vorteile des Suppenfastens

1. Sie entgiften, entschlacken und entsäuern 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