

# Easy BASEN FASTEN

Wie Sie die  
Selbstheilungs-  
kräfte Ihres Körpers  
aktivieren

Von der  
erfolgreichen  
Youtuberin  
OH LALA & SO LALA

riva

Andrea Sokol

Andrea Sokol

*Easy*  
**BASEN  
FASTEN**



Andrea Sokol

*Easy*  
**BASEN  
FASTEN**

Wie Sie die  
Selbsteilungs-  
kräfte Ihres Körpers  
aktivieren

Von der  
erfolgreichen  
Youtuberin

OH LALA & SO LALA

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Sarah Holzwarth

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildung: Cover Martin Nink, Rückseite Stephanie Just

Satz: [inpunkt\[w\]o](http://inpunkt[w]o), Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-2260-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2052-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2053-4



Bildnachweis:

Stephanie Just:

S. 5-7, 40, 45, 46, 49, 50, 53, 54, 57, 58, 61, 62, 65, 66, 69, 70, 74, 77, 78, 81, 82, 85, 86, 93, 94, 97, 98, 101, 102, 105, 107, 108, 111, 112, 115, 116, 119, 120, 123, 124, 127, 128

Martin Nink:

S. 11-13, 15, 22, 29, 32, 34, 37, 43, 71, 76, 79, 88, 132, 133, 135-137, 142-144, 146-151, 153-156

Shutterstock.com:

Ilaria13: S. 131

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

- 8 LIEBE LESER\*INNEN,
- 14 FASTEN: DAS »ALL-INCLUSIVE«-FERIENTICKET FÜR UNSERE ORGANE
- 16 DER DARM – EIN WAHRES WUNDERORGAN
- 21 FASTEN DURCH KONTROLLIERTE ZUFUHR
- 22 KLEINES ABC DER FASTENKUREN
- 26 DIE MAGENVERWEILDAUER VERSCHIEDENER SPEISEN
- 27 WIE KOMMT ES ZUM JO-JO-EFFEKT?
- 32 EINLEITEN DES FASTENS: ORGANE VORBEREITEN
- 37 MODERNE FASTENKUREN UND MEINE LIEBLINGE







## *Smoothie-Fasten*

- 44 Dattel-Orangen-Smoothie
- 47 Apfel-Kokos-Smoothie
- 48 Grünkohl-Dattel-Smoothie
- 51 Ananas-Spinat-Smoothie
- 52 Grünkohl-Birnen-Smoothie
- 55 Brokkoli-Apfel-Bowl
- 56 Mangold-Avocado-Bowl
- 59 Kohlrabi-Birnen-Bowl
- 60 Avocado-Rucola-Bowl
- 63 Kiwi-Grünkohl-Smoothie
- 64 Kokos-Grünkohl-Smoothie
- 67 Ananas-Bananen-Smoothie
- 68 Apfel-Spinat-Smoothie

## *Suppen- oder Saft-Fasten*

- 74 Die Entlastungssuppe
- 76 Brennnessel-Kartoffel-Suppe
- 79 Bärlauchsuppe
- 80 Power-Kräutersuppe
- 83 Karottensuppe mit Ingwer
- 84 Karottensuppe à la Moro

## *Basenfasten*

- 92 Gurken-Erdbeer-Dill-Salat mit Kapuzinerkresse
- 95 Orangen-Fenchel-Salat mit gerösteten Pinienkernen
- 96 Karottensalat mit Walnüssen
- 99 Süß-würziger Karottensalat mit Ingwer, Kürbiskernen und Orangen-Dattel-Dressing
- 100 Wassermelonen-Salat mit Chicorée, Frühling-zwiebeln, Karotten und Minze
- 103 Selbst gemachte Pommes
- 104 Artischocke mit Petersilien- oder Koriander-Dip
- 106 Polenta-Burger
- 109 Kohlrabi gefüllt mit Brokkoli-Kürbis-Soße mit Roter Quinoa

- 110 Romanesco auf Spinat mit Pilzen, Sesam und Kartoffeln
- 113 Gefüllte Zwiebel mit Spinat-Süßkartoffel-Spaghetti und Champignons
- 114 Basenbrot
- 117 Basischer Hummus
- 118 Chinakohl-Rouladen mit Hummus und gebratenen Pilzen
- 121 Tapenade
- 122 Bärlauchpesto
- 125 Sushi mit Quinoa
- 126 Zucchini-Spaghetti mit Primavera-Salat und Bärlauchpesto
- 129 Paprikafilets mit Quinoasalat
- 130 Cedro-Carpaccio mit französischer Süßzwiebel

## *Fermentieren*

- 138 Probiotisches Sauerkraut
- 140 Fermentierte Champignons
- 140 Fermentierte Zitronen
- 141 Feuriges Kimchi

## *Bewegung und Organgymnastik*

- 146 Schulterbrücke
- 147 Vierfüßlerstand
- 148 Vierfüßlerstand: Katze/Kuh
- 149 Vierfüßlerstand/Diagonal
- 150 Der halbe Drehsitz in zwei Varianten
- 153 Kobra

**155 TRIMM DICH IN DER NATUR!**

**156 DIE SEELE BAUMELN LASSEN**

**158 ZUTATENREGISTER**





# LIEBE LESER\*INNEN,

ich möchte gar nicht lange um den heißen Brei herumreden: In diesem Buch gehen wir ans Eingemachte! Wir unterhalten uns über ein Dauerbrenner-Thema, nämlich das Fasten. Der Begriff des Fastens ist allgegenwärtig. Seien es die Neujahrsvorsätze, die alljährlichen Maßnahmen zum Erreichen der Bikinifigur oder der mehr oder weniger erfolgreiche Verzicht während der Fastenzeit.

Aber haben Sie sich wirklich schon mal Gedanken darüber gemacht, was eigentlich dahintersteckt, also hinter dem Fasten? Schon klar, es hat etwas mit Verzicht zu tun, weniger essen, gesund essen, viel trinken und so weiter. Aber wie genau funktioniert das denn nun? Kann ich überhaupt fasten, trotz meiner Arbeit mit den alltäglichen Verpflichtungen? Was muss ich alles dafür wissen? Und wie führt man eine anständige Fastenkur durch? Wenn man genauer hinschaut, sind da in der Regel Fragen über Fragen.

Hier komme ich ins Spiel. Ich gebe Ihnen in diesem Buch alles preis, was ich über das Fasten weiß. Und seien Sie sicher, das ist eine ganze Menge. Ich stelle Ihnen ein paar gängige Fastenkuren vor. Aber ich will ehrlich zu Ihnen sein, einige dieser Varianten finde ich persönlich nicht empfehlenswert, weil sie mehr versprechen als sie halten, nicht mehr zeitgemäß oder tatsächlich einfach nicht gut für unseren Körper sind. Daher wird der Schwerpunkt dieses Buches klar auf meinen Fasten-Favoriten liegen. Und zu diesen erhalten Sie genaue Informationen, Anleitungen und Rezepte.

Beim Fasten geht es darum, unseren Körper auf allen Ebenen zu entlasten. Denn einmal gut gereinigt und generalüberholt, lebt es sich leichter und befreiter, und das fühlt sich nicht nur für unseren Körper, sondern auch für unsere Psyche gut an. Lassen Sie uns gemeinsam Ballast abwerfen!

Ihre Andrea Sokol

# FASTEN: VIEL MEHR ALS NUR »NICHT ESSEN«

Fasten ist ein absoluter Trend. Die Buchhandlungen sind übersät mit entsprechender Fachliteratur. Am Kiosk finden sich Dutzende Hochglanzmagazine, dessen Titelseiten die aktuellsten und trendigsten Fastenkuren präsentieren. In der Werbung posieren schlanke und strahlende Models, um uns die besten Nahrungsergänzungsmittel anzupreisen, mit denen diverse Fastenkuren zum durchschlagenden Erfolg führen sollen. Bei all dem Hype könnte man meinen, dass Fasten eine Neuentdeckung der aktuellen Wissenschaft ist. Dem ist aber nicht so: Die besagte Kur erlebt lediglich ein Comeback. Die Urväter dieser besonderen Form der Diät existierten bereits in weiter Vergangenheit. Die Wurzeln des Heilfastens reichen bis in die Antike zurück.

Bereits der griechische Arzt Hippokrates, der vier Jahrhunderte vor Christus praktizierte, empfahl das Weglassen von Nahrung, um »den inneren Arzt wirken zu lassen«. Seine Philosophie des Heilfastens bestand darin, dass unsere körpereigenen Heil- und Reparaturmechanismen durch Verzicht oder starke Reduktion der Nahrungsaufnahme aktiviert werden sollen. Er sah das Heilfasten sogar als Therapieform an, die den kranken Körper heilen sollte. Der griechische Arzt war überzeugt, dass der Körper selbst in der Lage sei, Krankheiten zu bekämpfen. Zahlreiche körpereigene Säfte, die in der Lage sind, die Ursache einer Krankheit auszuwaschen und Neuerkrankungen vorzubeugen, können produziert werden. Diese heilsamen körpereigenen Säfte kann der Körper aber nur bilden, wenn von außen keine neuen Schadstoffe zugeführt werden. Da wir unserem Körper die meisten Schadstoffe über die Nahrung zuführen, ist es naheliegend, auf Nahrung zu verzichten, um die Selbstheilung im maximalen Umfang in Gang zu setzen.

Doch gefastet wird natürlich auch aus anderen Gründen und in den verschiedensten Kulturen. Es hat eine lange Tradition und eine längere Geschichte als jede Modebewegung. Der Ursprung liegt in der Religion. Gerade im asiatischen Raum ist Fasten schon seit Jahrtausenden fester Bestandteil des Buddhismus, Hinduismus und Jainismus.

Im Judentum und Islam hat das Fasten ebenfalls seinen festen Platz. Die Ziele der Fastenprozedur liegen hier in der geistigen Reinigung. Viele Kulturen nutzten die dadurch erlangte Kraft und Stabilität für das Streben nach Visionen für ihren weiteren Lebensweg. Es gibt drei verschiedene Dimensionen des Fastens: die spirituelle/religiöse, die psychosoziale und die medizinisch-körperliche Dimension. Zudem fließen Politik und Diätetik mit ein.

Früher wurde das Fasten in Kirchen und Klöstern praktiziert. Am Ende des 19. Jahrhunderts nahm dies jedoch ab, und es entwickelten sich immer mehr Schulen, in denen das Fasten zur Prävention und Therapie praktiziert und gelehrt wurde. Durch Erwin Hof, einen Lehrmeister des Fastens, wird es seit Anfang des 20. Jahrhunderts als »Operation ohne Messer« bezeichnet.

Seit jeher möchte man durch freiwilligen Verzicht den Körper reinigen, das Immunsystem stärken, die Psyche festigen und ein besseres Verständnis und Gefühl für seinen Körper und das Wesentliche erlangen. Die diätetische Askese wird auch zur Buße der gegen den eigenen Körper begangenen hygienischen Sünden vollzogen. So gesehen, sind wir alle kleinere oder größere »Sünder\*innen« und tun gut daran, unseren Körper von Zeit zu Zeit von Chips, Wein, Zucker, Fett und sonstigem Konsum, der ihn belastet, zu befreien. Es gibt die Zeit der Völlerei und die des Fastens. Modern formuliert würde ich das Fasten mit einem Frühjahrsputz im Haus oder einer Generalinspektion beim Auto vergleichen.

## WARUM IST FASTEN SO GUT FÜR UNS?

Die medizinische Bedeutung des Fastens wird immer klarer und die Erkenntnisse in der Fastenforschung werden umfangreicher. Der freiwillige Verzicht auf Nahrung über einen gewissen Zeitraum, sei es über Tage oder auch »nur« über ein paar Stunden pro Tag, hat eine enorm positive Wirkung auf unseren Körper. Voraussetzung dafür ist aber die richtige Durchführung, begonnen mit der richtigen Einleitung bis zur Vollendung mit dem sogenannten »Fastenbrechen«. Beachten Sie hierbei einige wichtige Grundlagen, die ich Ihnen im Weiteren noch ausführlich erklären werde, so kann es zu wunderbaren Ergebnissen kommen.

## DIE POSITIVEN EFFEKTE DES FASTENS

- Förderung der Neubildung von Hirnzellen bis hin zur Vorbeugung von Demenz
- Regenerierung und Verjüngung des äußeren Erscheinungsbildes
- Senkung von Bluthochdruck
- Senkung von zu hohem Cholesterinspiegel
- Gewichtabnahme
- Linderung chronischer Krankheiten wie Gicht, Rheuma, Arthritis und Herzerkrankungen
- Entlastung unseres Magens durch Verkleinerung des Umfangs und dadurch bedingte Entlastung und Regeneration der Magenschleimhaut
- Schaffung eines gesunden Darmmilieus durch Ansiedlung gesunder Darmbakterien
- Entlastung unserer Leber
- Vorbeugung einer Fettleber und der Bildung gefährlichen Viszeralfettes (inneres Bauchfett)
- Entlastung der Bauchspeicheldrüse und damit Vorbeugung der Entstehung von Diabetes Mellitus Typ 2 bzw. Stabilisierung der Symptome, wenn man bereits erkrankt ist
- Stimmungsaufhellung
- Regeneration unseres Geistes und Vorbeugung von Stimmungsschwankungen









*Lindner*  
Stand 3

SCHMA

*Grundlagen*

**DES  
FASTENS**

# FASTEN: DAS »ALL-INCLUSIVE«-FERIENTICKET FÜR UNSERE ORGANE

Fasten ist ein aktuelles Thema und in aller Munde. Und das zu Recht, wenn man an die vielen Vorteile denkt, die eine solche Kur mit sich bringt.

Ich habe Ihnen vom antiken Arzt Hippokrates erzählt und welche Bedeutung er dem Fasten zugeschrieben hat. Es soll unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, akut vorliegende Krankheiten lindern bzw. sogar kurieren und der Entstehung neuer Krankheiten vorbeugen. Und tatsächlich ist genau dies der eigentliche Sinn einer solchen Kur, die Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte. In den Medien wird unglücklicherweise ausschließlich des Gewichtsverlustes wegen für eine Fastenkur geworben. Dabei ist dies lediglich ein positiver Nebeneffekt.

## LEBER, NIERE, DARM UND CO. – UND DIE SACHE MIT DEM MÜLL

Was geschieht also nun, wenn wir unseren Körper einem freiwilligen Nahrungsverzicht unterziehen? Nun ja, tatsächlich schicken wir unsere Organe in den Urlaub. Die brauchen nämlich dringend Erholung, da sie echte Workaholics sind. Sie sind 24 Stunden am Tag damit beschäftigt, uns am Leben zu halten und das lebenslanglich. Eine enorme Leistung, finden Sie nicht? Beim Fasten schenken wir vor allem unseren Ausscheidungsorganen große Aufmerksamkeit.

Die arbeiten unglücklicherweise oft im Schatten der Superstars Herz und Gehirn. Doch damit

diese optimal funktionieren können, muss ihnen jemand den Rücken freihalten. Und das tun unsere Lungen, unsere Leber, unsere Nieren, unser Darm und unsere Haut. Diese sind hauptsächlich mit unserem Stoffwechsel beschäftigt. Das heißt, sie wandeln alle unserem Körper zugeführten Stoffe in Zwischen- und Endprodukte um, die der Körper wiederum zur Aufrechterhaltung seiner Vitalfunktionen benötigt.

Dabei entstehen viele Abfallprodukte, die an sich erst mal unproblematisch scheinen. Vergleichbar mit einem Mülleimer, in dem man viel Müll sammeln kann, ihn trotzdem aber regelmäßig ausleeren muss, damit er nicht stinkt und fault, ist auch der Darm. Wenn wir unsere Ausscheidungsorgane nicht hätten, würden sich die beim Stoffwechsel anfallenden Abfallprodukte im Körper ebenfalls ansammeln, vor sich hin faulen und schlimme Krankheiten verursachen.

## ÜBERSTUNDEN FÜR DIE ORGANE

Nun wäre diese »Müllentsorgung« keine wirkliche Herausforderung für unsere Organkraftpakete, wenn es da nicht ein Problem gäbe. Würden wir pfleglich mit unserem Körper umgehen, könnten Leber, Nieren und Co. problemlos ihre Arbeit verrichten. Aber leider tun wir dies nur in den seltensten Fällen. Es muss nämlich nicht nur der Müll aus den gängigen Stoffwechselvorgängen verarbeitet und ausgeschieden werden, sondern auch der ganze Müll, den wir »unrecycelt« direkt



in uns hineinschütten: Alkohol, Nikotin, Zucker, minderwertige Fette oder künstliche Stoffe aus industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Diese Stoffe erschweren unseren Organen das Leben und sorgen für jede Menge Überstunden. Und trotzdem werden sie nicht Herr der Lage. Viel Müll bleibt liegen, kann nicht ausgeschieden werden und lagert sich in Form von Schlacken, Gries, Schleim, Fett rund um Leber und andere Bauchorgane sowie als Kalk in Gefäßen etc. ab. Das sind die Hauptursachen lebensbedrohlicher Zivilisa-

tionskrankheiten wie Diabetes Mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Herzinfarkten, Schlaganfällen, chronischen Darmerkrankungen und Depressionen.

Unsere Organe sind also chronisch überlastet, man könnte sogar von einem Burn-out sprechen. Es liegt also auf der Hand, dass hier dringend Abhilfe geschaffen werden muss. Urlaub für die Organe muss her! Und da gibt es nichts Besseres als eine Fastenkur.

