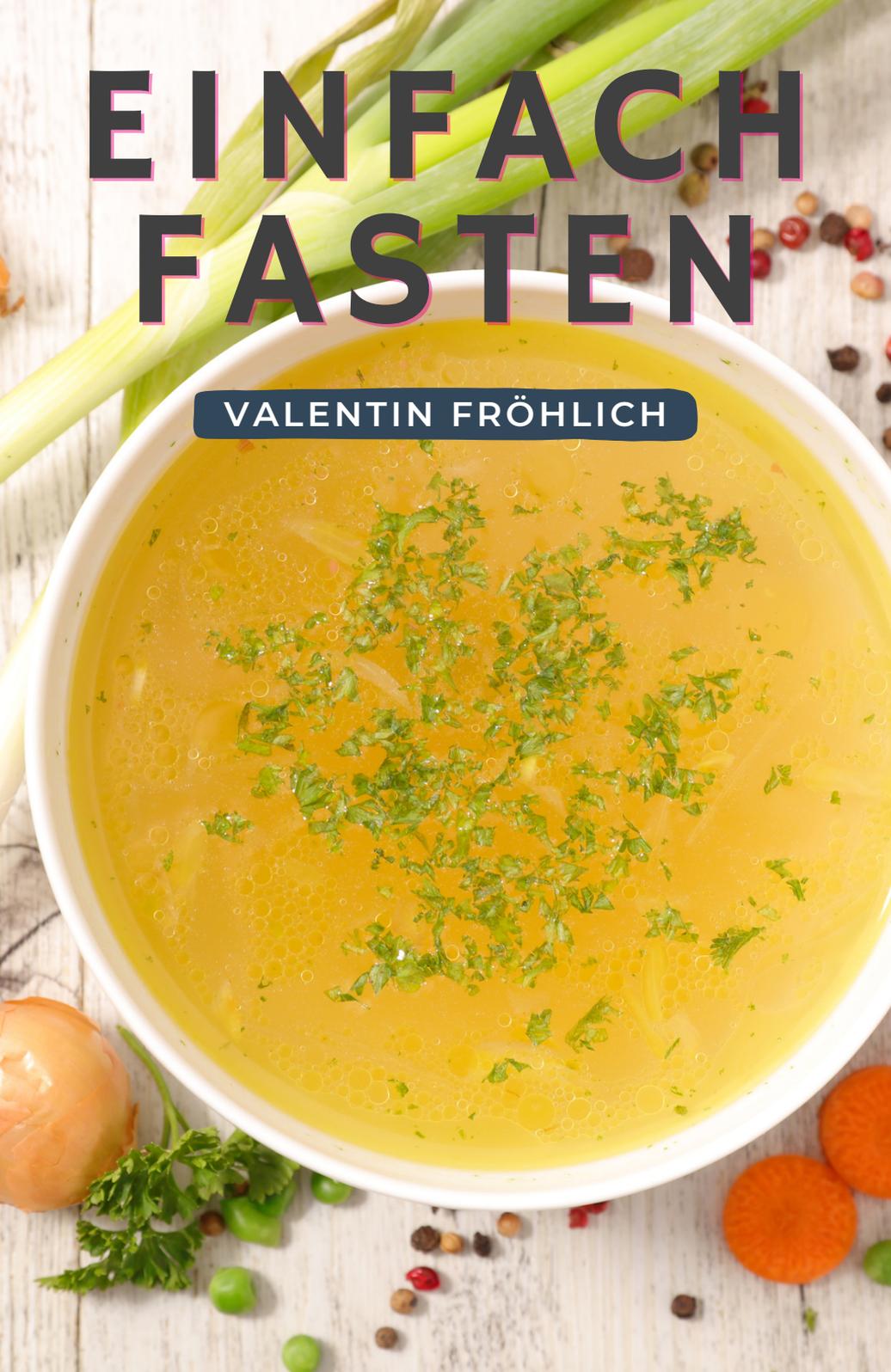


EINFACH FASTEN

VALENTIN FRÖHLICH



Willkommen

Ich freue mich sehr, dass du auf diese kurze Anleitung aufmerksam geworden bist. Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit dem Thema Ernährung und Fasten und berichte lediglich von meinen persönlichen Erfahrungen und schildere dir mit diesem E-Book, wie ich faste. Auch an dieser Stelle möchte ich dich darum bitten, solltest du unsicher sein oder unter bestimmten Erkrankungen leiden, unbedingt vorher ärztlichen Rat einzuholen.

Ich bin mir darüber im Klaren, dass viele Menschen zu großen Respekt vor dem Fasten, insbesondere dem Heilfasten haben. Auch für mich war es unvorstellbar, für einige Tage auf feste Nahrung zu verzichten. Vor allem, weil ich so gerne esse und zwischendurch Heißhungerattacken bekam, stellte das Fasten für mich eine große Herausforderung dar. Doch ich habe festgestellt, dass es überhaupt nicht so schlimm ist, wie ich befürchtet hatte. Mit einigen Tipps, vor allem einer guten Vorbereitung, bin ich mir sicher, dass es auch dir leichter fallen wird, als du annehmen magst.



Vorbereitung



Wie ich in meinem Youtube-Video bereits geschildert habe, ist eine gute Vorbereitung das A und O. Wichtig ist zunächst zu wissen, dass es beim Fasten nicht nur um Nahrungsverzicht geht. Nutze diese Zeit für dich, so gut es geht. Fasten bedeutet für mich eine besinnliche Zeit, die mich zu mir selbst führt, die mir viele neue Erfahrungen und Erkenntnisse bereithält. Eine Zeit, die nicht nur meinen Körper heilt, sondern mir auch die Chance bietet, bewusster zu leben, dankbar zu sein und über meinen Lebensweg zu reflektieren.

Meine Erkenntnisse, Ziele und Erfahrungen in einem Tagebuch festzuhalten, unterstützt mich auf meiner Fastenreise. Dadurch verarbeite ich Themen, für die ich normalerweise im Arbeitsalltag weniger Zeit habe. Auch stärkt mich das Schreiben eines Tagebuches während der Fastenzeit. Außerdem verzichte ich während dieser Zeit z. B. auch auf das Fernsehen und reduziere meinen Social-Media-Konsum. Es bereitet mir sogar Freude, mir abends einen Tee zuzubereiten, zu lesen und mein Tagebuch zu füllen.

Auf dieser Seite möchte ich dir aufführen, welche Lebensmittel ich während des Fastens zu mir nehme. Vorrangig möchte ich dir empfehlen, reichlich Gemüsebrühe vorzubereiten und z. B. in Schraubgläser abzufüllen und im Kühlschrank aufzubewahren. Ein Rezept findest du auf der folgenden Seite. Für Notfälle habe ich mir Gemüsebrühe und getrocknete Gemüsestückchen besorgt. So konnte ich an manchen Tagen auf eine schnelle Alternative zugreifen. Solltest du in Besitz eines "Slow-Juicers" sein, kannst du deine Gemüsesäfte selbst zubereiten. Hier nun die Produkte, die ich konsumiert habe.

- Demeter-Gemüsesäfte
- Sauerkrautsaft (milchsauer vergoren, nicht erhitzt!)
- Kokoswasser (aus jungen Kokosnüssen, bio)
- Stilles Wasser
- Fastentee (von Salus, aus dem Reformhaus)
- Saft aus getrockneten Pflaumen (für den Fall, dass du abführen möchtest).
- Kräuterbitter (alkoholfrei, aus dem Reformhaus)
- Flohsamenschalen
- Zeolith
- Probiotika



Eine klare Gemüsebrühe, die dich während der Fastenzeit mit vielen wichtigen Nährstoffen versorgt, ist relativ einfach und schnell zubereitet. Außerdem lässt sie sich für mehrere Tage vorproduzieren und im Kühlschrank aufbewahren.

- 150 g Kartoffeln
- 150 g Karotten
- 100 g Pastinaken
- 100 g Fenchel
- 100 g Sellerie
- 100 g Zwiebeln
- ½ TL Kümmelsamen
- ½ TL ganze Gewürznelke
- ½ TL Wacholderbeeren
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- Thymianzweige
- Rosmarinzweige
- 1 kleiner Liebstöckelzweig
- 3 Salbeiblätter
- 2 Lorbeerblätter

Schäle das Gemüse, schneide sie in kleine Stücke und lass alle Zutaten in ca. 3 Liter Wasser etwa 30 Minuten lang köcheln. Danach abseihen, auskühlen lassen und in saubere Glasbehälter umfüllen.



Die Vorbereitungswoche

Ich war total überrascht darüber, wie sehr sich mein inneres System, nachdem ich mich dazu entschieden hatte zu fasten, ganz von selbst umgestellt und auf das Fasten eingestellt hat. Sogar bevor ich mit meiner Vorbereitungswoche begonnen habe, mochte ich bestimmte Dinge nicht mehr zu mir nehmen.



Die Vorbereitungswoche kannst du dafür nutzen, um langsam das Volumen deiner Mahlzeiten zu reduzieren. Außerdem möchte ich empfehlen, auf Zucker (dazu gehören auch zuckerhaltige Getränke), Weißmehlprodukte und tierische Lebensmittel zu verzichten. Auch kannst du in der Vorbereitungswoche damit beginnen, deine Abendmahlzeit durch eine Gemüsebrühe zu ersetzen.

Die Woche vor dem Fasten eignet sich gut dazu, den Alltag auf das Fasten einzustimmen. Hier kannst du z. B. schonmal damit beginnen, jeden Morgen etwa 5 Minuten zu meditieren mit einer leichten Yoga-Routine zu starten. Videos findest du auf meinem Youtube- und Instagram-Kanal.



Die Angst vor Heißhunger-Attacken dürfte viele davon abhalten, das Fasten einmal auszuprobieren. An der berühmten Schokoriegel-Werbung, in der eine Person zur Diva und sogar aggressiv wird, ist etwas wahres dran. Schnell wirkt es sich auf unser Gemüt aus, wenn wir Hunger verspüren. Um ausführlich auf dieses Thema einzugehen, würde der Rahmen dieses kleinen Ratgebers nicht reichen. Deshalb hier ein paar allgemeine Tipps:

- Um auch außerhalb der Fastenzeit Heißhungerattacken vorzubeugen, nehme in erster Linie vollwertige, ballaststoffreichen Lebensmittel zu dir. Diese halten dich lange satt und sind gesund.
- Solltest du lange unterwegs sein, greife auf Nüsse, Datteln oder Obst zurück, ehe du aus dem Affekt heraus etwas fett- oder zuckerhaltiges (Industriezucker) isst.
- Achtsamkeit wird dich darin unterstützen, das Hungergefühl für eine gewisse Zeit “auszuhalten” oder sogar zu genießen. Auf dieses Thema gehe ich später näher ein.

Heißhunger

Indem du viel Flüssigkeit zu dir nimmst, wirst du während des Fastens weniger unter Heißhungerattacken leiden. Auch wird die Vorbereitungswoche dazu dienen, dass dein inneres System darauf einstellt, nicht bei dem kleinsten Hungergefühl schnell etwas essen zu müssen. Es ist wichtig, dir bewusst zu machen, dass du alte, nicht förderliche Gewohnheiten ablegen möchtest.



Mache dir bewusst, dass das Verlangen nach Nahrung per se nichts bedrohliches ist. Heutzutage brauchen wir uns nicht darüber zu sorgen, etwas nahrhaftes auf den Tisch zu bekommen. Sobald ein Hungergefühl auftaucht kannst du dich daran erinnern, dass dein Körper auf gespeicherte Reserven zurück greift, die Zellen sich erneuern und du entgiftest. Dies wird dafür sorgen, dass es dir immer leichter fallen wird, das Gefühl zu genießen, auch wenn es jetzt vielleicht noch unvorstellbar ist.



Heißhunger

Indem du viel Flüssigkeit zu dir nimmst, wirst du während des Fastens weniger unter Heißhungerattacken leiden. Auch wird die Vorbereitungswoche dazu dienen, dass dein inneres System darauf einstellt, nicht bei dem kleinsten Hungergefühl schnell etwas essen zu müssen. Es ist wichtig, dir bewusst zu machen, dass du alte, nicht förderliche Gewohnheiten ablegen möchtest.



Mache dir außerdem bewusst, dass das Verlangen nach Nahrung per se nichts bedrohliches ist. Heutzutage brauchen wir uns nicht darüber zu sorgen, etwas nahrhaftes auf den Tisch zu bekommen. Sobald ein Hungergefühl auftaucht kannst du dich daran erinnern, dass dein Körper auf gespeicherte Reserven zurück greift, die Zellen sich erneuern und du entgiftest. Dies wird dafür sorgen, dass es dir immer leichter fallen wird, das Gefühl zu genießen, auch wenn es jetzt vielleicht noch unvorstellbar ist.

Es könnten Tage oder Abende geben, an denen du dich kraft- oder mutlos fühlst, da dein Körper aufgrund der geringen Nahrungsaufnahme Energie sparen möchte. Nicht nur deshalb ist es wichtig, dich selbst daran zu erinnern, in Bewegung zu bleiben. Pausen sind sehr wichtig und du sollst dich auch nicht übernehmen. Moderate Spaziergänge in der Natur wirken stimmungsaufhellend.



Auch Yoga oder andere Bewegungsformen werden dafür sorgen, dass Glückshormone ausgeschüttet werden. Außerdem sorgt Bewegung dafür, dass dem Muskelabbau entgegen gewirkt wird. Darüber hinaus bleibt der Stoffwechsel in Schwung und du wirst besser schlafen können.

Finde also für dich die optimale Dosis zwischen Aktivität und Passivität. Diese beiden Pole sollten ohnehin nicht nur während der Fastenzeit im Einklang sein. Während des Fastens ist es aber umso wichtiger. Auf meinem Youtube-Kanal findest du zahlreiche Yoga- und Meditations- Videos zum Mitmachen:

<https://www.youtube.com/@froehlichleben>

Meditation ist eines meiner Herzensthemen und ich wünschte jeder Mensch würde den Wert von Meditation erkennen. Dann bräuchte man sich nämlich nicht bemühen, wenn man mal meditieren wollte. Das Meditieren würde zum Alltag gehören, genau wie das Zähneputzen oder andere Dinge, die wir wie selbstverständlich tun. Nicht nur unser Körper braucht regelmäßige Pausen, auch unseren Geist sollten wir täglich pflegen.

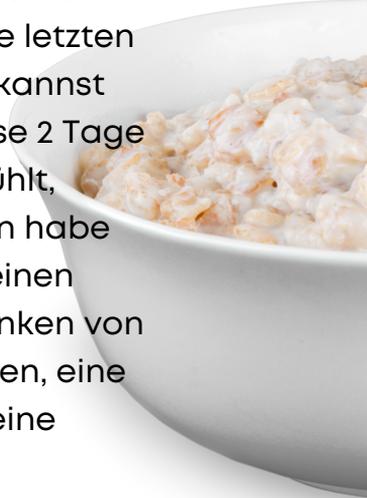


Auf allen Ebenen kann regelmäßiges meditieren dich bereichern.

- Unter anderem wirst du mit Herausforderungen und stressigen Situationen wesentlich leichter zurecht kommen.
- Dir werden deine Werte und Lebensziele mit der Zeit immer bewusster.
- Dein Nervensystem wird sich schneller und einfacher regulieren können.
- Auch stärkt Meditation deine Resilienz und fördert deine Affektregulations-Fähigkeit. Dadurch werden bestimmte Emotionen und Gefühle (z. B. auch Hunger), schneller abklingen, da du dich in sie nicht wahllos hineinsteigerst.

Ein wenig schummeln ist okay.

Die Wichtigkeit einer Vorbereitungswoche kann ich nicht oft genug betonen. Als kleinen Geheimtipp möchte ich dir raten: Die letzten 2 Tage deiner Vorbereitungswoche kannst du einen Testlauf starten. Nutze diese 2 Tage um auszuprobieren, wie es sich anfühlt, "richtig" zu fasten. An diesen 2 Tagen habe ich morgens nichts gegessen. Zu meinen Mahlzeiten gehörten neben dem Trinken von Wasser: 1 grüner Smoothie am Morgen, eine leichte Schonkost am Nachmittag, eine kleine Portion Haferbrei am Abend.



Für den Fall, dass du die ersten Tage deiner Fastenwoche große Schwierigkeiten damit hast, auf feste Nahrung zu verzichten, könntest du dir am Nachmittag oder Abend eine kleine Portion warmen Haferbrei zubereiten. Ich erinnere mich noch gut daran, dass ich während meiner ersten Versuche, abends warmen Haferbrei gegessen und Walnüsse und Datteln gesnackt habe. Klar hatte ich ein schlechtes Gewissen, doch heute weiß ich, dass das nicht so schlimm ist, wenn man während der ersten Versuche ein wenig schummelt. Ziel sollte es natürlich sein, für mindestens 5 Tage ohne feste Nahrung auszukommen. Heute ist dies kein Problem mehr für mich.

Wie es weitergehen kann



Auszeiten in Form von Fastenwochen finde ich inzwischen unverzichtbar. Nutze diese Zeit, um auch darüber zu reflektieren, was du aus deinem Leben streichen und was du in dein Leben integrieren möchtest. Neben Ernährungsgewohnheiten könnten dies auch Verhaltensweisen, Routinen und Gewohnheiten sein. Also alles, womit du deine Zeit verbringst. Ich finde Zeit ist das kostbarste Gut neben unseren Liebsten. Beides sollten wir wertschätzen und uns wohl überlegen, wie unsere Prioritäten im Leben verteilt sind.

Solltest du dir ein Coaching, eine Beratung im psychologischen Bereich oder persönliche Anleitungen in Yoga und Meditation wünschen, kontaktiere mich gerne mit deiner Mobilnummer:

hallo@froehlich-leben.de

Auf Instagram findest du mich unter: [@froehlich.leben](https://www.instagram.com/froehlich.leben)

Schreib mir auch bei Fragen oder Tipps in Bezug auf das Fasten oder sprich mich einfach an, sollten dich andere Themen interessieren.

Bis bald und alles Gute, Valentin Fröhlich