

Alnavit

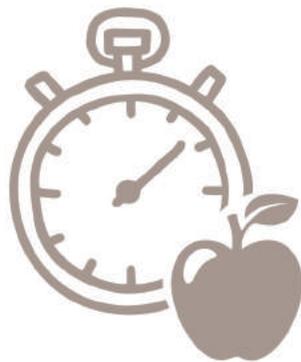
Mein Fastentagebuch

**Bewusst natürlich im
Gleichgewicht**

Mit Tipps,
Rezepten und viel
Platz für eigene
Gedanken

Bevor Du startest

Den wichtigsten Schritt hast Du schon getan: Du hast Dich bewusst für das Fasten entschieden. Wir von Alnavit möchten Dir mit diesem Fastentagebuch eine kleine Hilfe an die Hand geben, die Dich durch die Fastenzeit führt und begleitet.



Ein paar Hinweise:

1.

Die Inhalte dieses Fastentagebuchs orientieren sich am klassischen **Buchinger Fasten** und wurden in Zusammenarbeit mit der Dipl.-Öecotrophologin Dr. Rita Hermann entwickelt. Es begleitet Dich für 8 Tage, denn nach Angaben der Ärztesellschaft für Heilfasten und Ernährung (ÄGHE) ist eine Fastenwoche für Gesunde optimal: **1 Entlastungstag, 5 Fastentage und 2 Aufbau tage.**

2.

Solltest Du unsicher sein, könnte vielleicht der Anschluss an eine Fastengruppe oder die Begleitung durch einen Fastenleiter hilfreich sein. Für viele ist das **Miteinander eine zusätzliche Motivation und Erleichterung**, wenn es einmal persönlich nicht so gut läuft.

3.

Es ist wichtig, dass Du Dir einen **passenden Zeitraum auswählst** – am besten mit wenigen Terminen, ohne Stress und mit genügend Ruhe und Muße!

fasten ist nicht geeignet

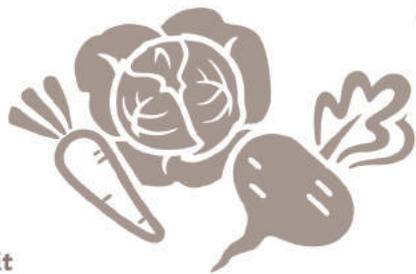
- für Kinder im Wachstum, Schwangere und Stillende
- bei Erkrankungen oder starkem Untergewicht/Kachexie
- bei erhöhten Harnsäurewerten (während des Fastens fällt vermehrt Harnsäure an und es kann zu akuten Gichtanfällen kommen)



Die Einnahme von Medikamenten sollte berücksichtigt werden.

Eine ärztliche Kontrolle bzw. ein Vorab-Check sind sinnvoll.

Einstieg in die Fastenperiode



Los geht's: Den optimalen Start schaffst Du mit dem Entlastungstag. Indem Du die Kalorienzufuhr einschränkst (maximal 1.000 kcal), bereitet sich der Organismus auf den kommenden Nahrungsverzicht vor – körperlich wie seelisch.

Der Entlastungstag kann beispielsweise ein Obst-, Reis- oder Hafertag sein – die drei folgenden Rezepte lassen sich auch prima an einem Tag kombinieren.



Morgens

🕒 10 Min. | 1 Portion

Hafer-Porridge mit Obst

Zutaten: 50 g Alnavit Bio Hafer Porridge, 120 ml Hafermilch (glutenfrei), 50 ml Wasser, 1 Prise Zimt, 1 Prise Vanille

Als Topping: 30 g gefrorene Beeren, ¼ Apfel

Zubereitung: Die Beeren in einer Pfanne erwärmen. Den Apfel in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden. Alnavit Bio Hafer Porridge, Hafermilch und Wasser in einen Kochtopf geben und kurz aufkochen. Die Hitze reduzieren und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Evtl. etwas mehr Wasser unterrühren, wenn der Brei zu klebrig wird. Mit Zimt und Vanille verfeinern und mit den warmen Beeren und Apfelstücken genießen.

🕒 5 Min. | 1 Portion

Glow Drink

Zutaten: ½ Apfel, ½ Birne, ¼ Gurke, etwas Baby-Spinat, Saft von ½ Limette, 100 ml Wasser, 1 TL Alnavit Bio Ingwer Saft, 1,5 EL Alnavit Aloe Vera Direktsaft

Zubereitung: Kräftig mixen und frisch genießen.

Tipp: Anstatt als Smoothie kann der Drink auch als Saft zubereitet werden. Dazu kein Wasser verwenden und 2 Stangen Sellerie hinzufügen. Erst den Spinat mit der Gurke durch den Entsafter geben, dann alle weiteren Zutaten entsaften. Zum Schluss den Bio Aloe Vera Saft und den Bio Ingwer Saft unterrühren. Frisch genießen!



Mittags





Abends



Gemüsesuppe mit Vollkornreis

 40 Min. | 1 Portion

Zutaten:

40 g Vollkornreis
 ¼ rote Zwiebel
 ½ Stange Sellerie
 ¼ Lauch
 ¼ Fenchel
 ¼ Karotte
 ¼ gelbe Paprika
 1 TL natives Olivenöl
 375 ml warmes Wasser
 1 TL Alnavit
 Bio Gemüse Bouillion

Nach Belieben:

Majoran,
 Thymian,
 frischer Pfeffer



Zubereitung:

Den Vollkornreis unter fließendem Wasser gut abspülen. Mit der doppelten Wassermenge aufkochen und ca. 25–30 Minuten köcheln lassen.

Das warme Wasser mit der Gemüsebrühe vermengen und zur Seite stellen. Die Zwiebel fein hacken. Das Gemüse gründlich waschen. Den Lauch, Sellerie und Fenchel in Scheiben schneiden, die Karotte schälen und in Halbmonde schneiden, die Paprika entkernen und würfeln.

Das Öl in einem großen Kochtopf erhitzen und die Zwiebel, Thymian und Sellerie darin anschwitzen. Das Gemüse dazugeben und ca. 2 Minuten mit anbraten.

Das Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen und abgedeckt ca. 15–20 Minuten köcheln lassen.

Den Eintopf mit etwas frischem Pfeffer würzen, den gekochten Vollkornreis unterheben und mit ein paar Blättern Majoran servieren.



Beim Buchinger Fasten sind ab heute Kaffee, Alkohol,
 Süßigkeiten und Nikotin tabu.



So läuft das Fasten ab

Die Fastenperiode beginnt mit einer Darmreinigung.

Diese kann z. B. mit Glaubersalz erfolgen. Die Darmentleerung dauert dann etwa 2–3 Stunden. Gönn Dir an diesem Tag ausreichend Ruhe und Zeit. Sollte der Bauch etwas kniefen, könnte die alt bewährte Wärmflasche helfen.



Für die Darmreinigung 2 gehäufte EL Glaubersalz in 1 l Wasser geben und zügig innerhalb von ca. 15 Minuten trinken. Mit etwas Zitronensaft lässt sich der Geschmack etwas verbessern. Nach ca. ½ Stunden solltest Du noch einmal 1 l Wasser oder Tee trinken.

Während der Fastenperiode nimmst Du etwa 250 bis 500 kcal pro Tag ausschließlich durch flüssige Nahrung auf. Obst- oder Gemüsesäfte (z. B. von Alnavit) gehören dazu – am besten mit Wasser oder anderen Säften gemischt. Auch eine frisch zubereitete Gemüsebrühe sowie Tee (ab und an mit etwas Honig) sind vorgesehen.

Auf den Tagebuchseiten findest Du Symbole, die es Dir erleichtern, die Flüssigkeitszufuhr im Blick zu behalten.

Zeichenerklärung für Deine Fastentage



Gemüsebrühe*



Kräutertee*



Wasser*



Obstsaft*
(Saftmischung)



Gemüsesaft*
(Saftmischung)



Darm-
reinigung

* entspricht jeweils 250 ml Flüssigkeit.

1. Fastentag

7

Hake ab, wieviel Du heute getrunken hast.

Morgens



Vormittags



Mittags



Nachmittags



Abends



z. B. Alnavit Bio Kartoffel oder Artischocken Direktsaft

Deine Gedanken

Erkenntnis des Tages

Wie geht es Dir heute?



Bewegung

Achte heute darauf, was Dir Dein Körper signalisiert. Sanfte Bewegungen wie eine kleine Yoga-Einheit oder ein kurzer Spaziergang tun gut. Gönn Deinem Geist und Körper Ruhe.

Kartoffel Brühe



10 Min. | 2 Portionen



Zutaten: 1 l Wasser, 2 gehäufte TL Alnavit Bio Gemüse Bouillon, 100 ml Alnavit Bio Kartoffel Direktsaft, 1 Prise Muskatnuss, Liebstöckel, frisch gehackte Kräuter (Petersilie, Dill)

Zubereitung: Wasser mit der Bio Gemüse Bouillon und dem Bio Kartoffel Direktsaft im Topf aufkochen. Eine Prise Muskatnuss zufügen, nach Belieben mit Liebstöckel würzen und mit den frischen Kräutern bestreuen. **TIPP:** Für mehr Würze 1-2 TL Hefeflocken hinzufügen.



2. Fastentag

Hake ab, wieviel Du heute getrunken hast.

Morgens



Vormittags



Mittags



Nachmittags



Abends

z. B. Alnavit
Bio Holunder Direktsaft



Bewegung

Starte mit sanften Dehnübungen und einem kleinen Spaziergang, bevor Du Dir einen ruhigen Tag einrichtest. Gegen Abend bringt ein weiterer zügiger Spaziergang (ca. 30 Minuten) Deinen Kreislauf in Schwung.



Deine Gedanken

A large grid of dots for writing thoughts.

Erkenntnis des Tages

A large rectangular box for daily reflection.

Wie geht es Dir heute?



Meditativer Spaziergang in der Natur



Schlendere langsam einen Waldweg entlang und achte ganz bewusst auf Deine Füße. Wie fühlen sie sich an? Spürst Du den Boden, auf dem Du läufst? Sobald Du merkst, das sich Deine Gedanken selbstständig machen, atme tief durch die Nase in den Bauch ein und durch den Mund aus. Dann bringe Deine Gedanken wieder zu Deinen Füßen.

3. Fastentag

Hake ab, wieviel Du heute getrunken hast.

Morgens



Vormittags



Mittags



Nachmittags



Abends

z. B. Alnavit Bio Kartoffel oder Artischocken Direktsaft



Deine Gedanken

A large grid of dots for writing thoughts.

Erkenntnis des Tages

A large empty box for daily reflections.

Wie geht es Dir heute?



Bewegung

Wie wäre es mit einer kleinen Gymnastik-Einheit am Morgen, vielleicht mit einem kleinen Spaziergang an der frischen Luft im Anschluss? Halte Deine Mittagsruhe ein und schaue am Nachmittag/Abend, ob Dir der Sinn nach Aktivität oder Ruhe steht.



Rote Bete Brühe



25 Min. | 2 Portionen



Zutaten: 1 l Wasser, 2 geh. TL Alnavit Bio Gemüse Bouillon, 2 mittelgroße Rote Bete Knollen, frisch gehackte Kräuter (Petersilie, Dill)

Zubereitung: Rote Bete waschen, ungeschält in grobe Stücke schneiden. In einem Topf Wasser mit der Bio Gemüse Bouillon aufkochen, Rote Bete zugeben und ca. 20 Minuten weich garen. Suppe durch ein Sieb geben und mit frischen Kräutern bestreuen. **TIPP:** Für mehr Würze 1–2 TL Hefeflocken hinzufügen.

Hake ab, wieviel Du heute getrunken hast.

Morgens



Vormittags



Mittags



Nachmittags



Abends

z.B. Alnavit
Bio Sanddorn Direktsaft



Deine Gedanken

A large grid of dots for writing thoughts.

Erkenntnis des Tages

A large empty box for daily reflections.

Wie geht es Dir heute?



Bewegung

Starte mit Dehnübungen und werde aktiv: Welche Bewegung tut Dir gut? Radfahren? Laufen? Spazieren gehen? Achte darauf, was Dir Dein Körper sagt, und steigere sanft Dein Aktivitätslevel.



Danke!

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Dankbarkeit positive Emotionen und Motivation fördert. Überlege, für was Du dankbar bist in Deinem Leben und notiere es hier:



A large grid of dots for writing gratitude notes.

5. Fastentag

Hake ab, wieviel Du heute getrunken hast.

Morgens



Vormittags



Mittags



Nachmittags



Abends

z. B. Alnavit Bio Kartoffel
oder Artischocken Direktsaft



Bewegung

Passe auch heute Deine Aktivität
 Deinem Befinden an. Fühlst Du
 Dich schlapp, dann belasse es bei
 einer Yoga-Einheit oder einem
 kurzen Spaziergang. Fühlst Du
 Dich fit, kannst du eine Runde
 Joggen oder Radfahren.

Deine Gedanken

Erkenntnis des Tages

Wie geht es
Dir heute?



Möhren Brühe



25 Min. | 2 Portionen



Zutaten: 1 L Wasser, 1,5 TL Alnavit Bio Gemüse Bouillon,
2 mittelgroße Möhren, 1 Prise Muskatnuss, frisch gehackte Petersilie

Zubereitung: Möhren waschen, ungeschält in grobe Stücke schneiden. Wasser mit der Bio Gemüse Bouillon im Topf aufkochen, Möhren zugeben und ca. 20 Minuten weich garen. Suppe durch ein Sieb geben, mit einer Prise Muskatnuss würzen und mit Petersilie bestreuen. **TIPP:** Für mehr Würze 1–2 TL Hefeflocken hinzufügen.



fast geschafft!

Du bist am Ziel angekommen und darfst heute das Fasten brechen! Als erste feste Nahrung genieße einen Apfel und später eine Gemüse-Kartoffel-Suppe (z. B. unsere Kopfsalat-Kartoffel-Suppe). Suppe und Apfel (roh oder gekocht als Apfelmus) solltest Du bewusst und achtsam essen. Gutes Kauen ist wichtig.

Behalte dir das bewusste und achtsame Essen für die Zukunft so lange wie möglich bei. So wirst du wieder richtig genießen können und das Essen wertschätzen!



 40 Min. | 4 Portionen

Kopfsalat-Kartoffel-Suppe

Zutaten: 4 Kartoffeln, 1 Schalotte, 1 Stange Lauch, 1 EL Öl, 6–8 EL Alnavit Bio Artischockensaft, 1,2 l Alnavit Bio Gemüse Bouillon, 1 kleiner Kopfsalat, frischer Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung: Kartoffeln und Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen und in kleine Ringe schneiden. Alles in heißem Öl anschwitzen. Mit dem Bio Artischockensaft und der Bio Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Den Kopfsalat waschen und putzen und in Streifen schneiden. Zu den Kartoffeln in die Suppe geben und mit einem Stabmixer pürieren. Nach Belieben mit Muskat und frischem Pfeffer abschmecken.

Weitere
Rezepte für eine
bewusste Ernährung
findest Du unter
alnavit.com



Hin zur bewussten Ernährung

Der Übergang in eine bewusste Ernährung sollte behutsam erfolgen. Zum Kostaufbau wird eine leichte, ovo-lacto-vegetarische Kost empfohlen. Das bedeutet, dass Du insbesondere darauf achtest, folgende Lebensmittel zu Dir zu nehmen:



- Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, evtl. Chiasamen oder Trockenpflaumen
- Öle und Fette mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, z. B. kaltgepresste Öle oder das Alnavit Bio Omega-3 Saaten Topping – die perfekte Ergänzung im morgendlichen Müsli
- Möglichst wenig Lebensmittel mit gesättigten Fettsäuren



Während der 1 bis 2 Aufbautage wird die Energiezufuhr langsam gesteigert. Und nicht vergessen: Genieße das Essen bewusst und in Ruhe und kaue die Speisen gut durch. Zwischen den Mahlzeiten darf auch das Trinken nicht zu kurz kommen.

Spätestens am Ende der Aufbautage sollte der Darm wieder in Schwung kommen und eine normale Darmentleerung erfolgen.

fazit:

Du hast mit der Fastenwoche nun optimale Voraussetzungen geschaffen, um dich ab sofort achtsam und bewusst zu ernähren und einen gesünderen Lebensstil für Körper, Geist und Seele zu verfolgen. Bleib dran und genieße das Essen!



WEITERFÜHRENDE QUELLEN:

Dr. med. Hellmut Lütznert: Wie neugeboren durch Fasten. ISBN: 9783833834103

Deutsche Fastenakademie e.V. (u.a. Fastenleiter und -kursangebot): www.fastenakademie.de

