

Ralf Moll
Gisela Held

Fasten *für* Berufstätige



Ralf Moll
Gisela Held

Fasten *für* Berufstätige

Inhalt

Vorwort	6	Auftanken durch Suppenfasten	24
		Suppenfasten hilft bei Müdigkeit, Leistungsabfall, Erschöpfung	24
Was ist Suppenfasten?		Suppenfasten hilft bei erhöhtem Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin	25
Der Unterschied zu anderen Fastenmethoden	10	Suppenfasten hilft bei Verdauungs- problemen und Infektanfälligkeit	26
Vorteile des Suppenfastens	11	Suppenfasten hilft bei Kopfschmerzen und Migräne	27
Suppenfasten: die Lösung für den Berufsalltag	11		
Jungbrunnen Fasten	12	Jetzt wird's ernst: Nach der Theorie folgt die Praxis	
Wer darf fasten?	13	Fastenrituale vor der Arbeit	30
Die ideale Vorbereitung	13	Trinken: Wasser, das »Lösungsmittel«!	30
Schlank statt sauer	14	Genussgetränke ade	30
Säuren und Schlackenstoffe, die während der Fastenzeit ausgeschieden werden	14	Den Dickdarm stärken: der Einlauf	32
Alarmstufe Stress	16	Das Trockenbürsten	32
Der Stresstest: Soll ich mit Suppen fasten?	16	Die Wechseldusche	33
Warnsignale des Körpers	18	Die Zungenreinigung	33
Gelassenheit statt Erschöpfung	20	Die Ölzieh-Kur	33
Vitalstoffe, die bei Erschöpfung helfen	21	Grüne Tonerde und Chlorella-Alge	34
Die Vitalstoffe im Einzelnen	22	Brottrunk	34
		Fastenspeisen für den Tag vorbereiten	36
		Fitnessübungen am Morgen	36

Fastenrituale während der Arbeit	38	Der 2. Fastentag	58
Das richtige Zeitmanagement	38	Der 3. Fastentag	60
Fastengetränke für unterwegs	39	Der 4. Fastentag	62
Tiefenentspannung in der Mittagspause	39	Der 5. Fastentag	64
Bewegung in der Mittagspause	40	Der 6. Fastentag	66
Wellness-Yoga am Arbeitsplatz	40	Der 7. Tag: Das Abfasten	68
Fastenrituale nach der Arbeit	44	Der 1. Auftag	70
Schnelle Fatburner-Suppen	44	Der 2. Auftag	71
Bewegung bringt Schwung ins Leben	44	Basisch ist die Zukunft	72
Entspannung – Balsam für die Seele	45	Säure- und basenbildende Lebensmittel	72
Der Leberwickel: Reinigung der Leber	45	Rezepte	
Yogaübungen am Abend	46	Rezepte für die Entlastungstage	78
Motivation, die treibende Kraft	48	Frühstückssuppen	84
Auf Teamarbeit setzen	48	Fastensuppen	87
Schließen Sie einen Pakt mit sich selbst ...	49	Blitzsuppen	106
Positive Gedanken	49	Brühen	108
Die Fastenwoche beginnt	50	Säfte	110
Fastentipps für den Berufsalltag	50	Blitzsäfte	116
Die Einkaufsliste/Checkliste für die Fastenutensilien	51	Rezepte für die Auftage	118
Mein »Fastenmanager«	51	Rezeptregister	125
Der 1. Entlastungstag	52	Adressen, die weiterhelfen	126
Der 2. Entlastungstag	54	Bücher zum Weiterlesen	127
Der 1. Fastentag	56	Impressum	128
		Über die Autoren	128

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



- **Was ist Suppenfasten?**



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. Mangelerkrankungen 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 verschleifen. 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



Ralf Moll, Gisela Held

Fasten für Berufstätige

Suppenfasten im Büro - immer satt und keine Leistungstiefs.
Mit dem Energiewochenplan.

Paperback, Klappenbroschur, 128 Seiten, 17,2x20,2
ISBN: 978-3-517-08915-7

Südwest

Erscheinungstermin: Januar 2014

Satt und ohne Leistungstief!

Fasten ist „innere Reinigung“: Die Müdigkeit ist verschwunden, die Zipperlein haben sich davongemacht, die Energie ist wieder da und die Haut strahlt! Jede einzelne Körperzelle scheint sich verjüngt zu haben. Doch oft scheint keine Zeit für eine Fastenwoche, es kommt immer etwas dazwischen, die Arbeit türmt sich und der nächste Urlaub ist schon verplant. Die Suppen-Fastenmethode von Ralf Moll ist so schonend und angenehm, dass man die Alltagspflichten in Beruf und Familie sehr gut bewältigen kann. Die Rezepte lassen sich schnell und leicht zubereiten und sorgen für eine gleichmäßige Basenzufuhr, so erlebt man durch das Fasten mit leckeren Suppen auch während der Arbeitszeit einen Energiekick. Gleichzeitig verbessern sich die Blutwerte und viele kleine Zipperleins wie Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Sodbrennen und Leistungsabfall verschwinden. Mit dem detaillierten Wochenplan wird das Fasten ganz einfach in den Berufsalltag integriert: Vom Muntermacher am Morgen bis zum Leberwickel am Abend, der Plan gibt genau vor, wie jeder Fastentag während der Arbeit aussehen kann. Die zusätzlichen Yoga- und Fitnessübungen sind so konzipiert, dass sie auch während der Arbeit durchgeführt werden können.

 [Der Titel im Katalog](#)