

Ralf Moll

# Individuell fasten

Entdecke Deinen Fastentyp – mit Wochenplänen und Rezepten zum Saft-, Früchte- und Suppenfasten

südwest<sup>o</sup>



*Wer nicht gerne alleine fastet, schließt sich einer Fastengruppe an und erlebt die Zeit gemeinsam.*

# Inhalt

## Fasten reinigt und setzt Energie frei

Typfasten nach Moll

4

5

## Gutes für den ganzen Körper

6

## Eigene Kräfte mobilisieren

7

Energiefluss wieder in Gang setzen  
Stoffwechsellumstellung

7

8

## Übersäuert durch Nahrung

9

Säure-Basen-Haushalt  
Schlackenstoffe unter der Lupe  
Wer darf nicht fasten?

9

10

12

## Schönheit von innen

13

Fasten reinigt die Haut  
Hilft bei Müdigkeit und Leistungsabfall  
Hilft bei Kopfschmerzen und Migräne  
Hilft bei Gelenkproblemen

13

13

14

14

Hilft bei Verdauungsproblemen  
Bei chronischen Erkältungskrankheiten  
Verbessert viele Blutwerte

14

15

15

## Individuell fasten – was ist das?

16

## Jeder Mensch ist anders

17

Unterschiedliche Energieverwertung

17

## Welche Fastenart für welchen Typ?

19

Das Ernährungsnaturell: der Kapha-Typ

20

Das Bewegungsnaturell: der Pitta-Typ

21

Das Empfindungsnaturell: der Vata-Typ

23

Mischnaturelle

25

Saftfasten für Kapha-Typen

26

Früchtefasten für Pitta-Typen

28

Suppenfasten für Vata-Typen

30

Joker Suppenfasten

31

Welcher Fastentyp sind Sie?

32

## Der Aufbau der Fastenwoche

34

## Die diversen Tätigkeiten

35

Den Hausarzt aufsuchen

35

Welches Ernährungsnaturell bin ich?

35

*In der Saftfastenwoche gibt es jeden Morgen eine heiße Zitrone.*





|  |    |
|--|----|
| Das Herzstück der Fastenwoche: Trinken | 36 |
| Die Zunge reinigen                     | 38 |
| Die Öl-Zieh-Kur                        | 38 |
| Das Trockenbürsten                     | 39 |
| Der Einlauf                            | 39 |
| Die Wechseldusche                      | 41 |
| Die grüne Tonerde                      | 41 |
| Der Brottrunk                          | 41 |
| Der Leberwickel                        | 42 |
| Die Chlorella-Alge                     | 43 |
| Entspannung für die Seele              | 43 |
| Massagen und Einreibungen              | 44 |
| Sauna                                  | 44 |
| Warmes Fußbad                          | 44 |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Einkaufsliste für die Zeit des Fastens</b>                  | <b>45</b> |
| <b>Fitness-Workout: Fit durch die individuelle Fastenwoche</b> | <b>46</b> |

## **Der Ablauf im Einzelnen 48**

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| <b>Die Entlastungstage vorab</b> | <b>49</b> |
| Der 1. Entlastungstag            | 49        |
| Der 2. Entlastungstag            | 51        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Die eigentlichen Fastentage</b>          | <b>52</b> |
| Der 1. Fastentag: Entgiftung                | 52        |
| Der 2. Fastentag: Die Darmreinigung         | 54        |
| Der 3. Fastentag: Stärkung des Immunsystems | 55        |

|   |    |
|---|----|
| Der 4. Fastentag: Fatburner-Enzymtag                  | 57 |
| Der 5. Fastentag: Blutreinigung                       | 58 |
| Der 6. Fastentag: Schönheit für Haut, Haare und Nägel | 59 |
| Die Aufbau tage danach                                | 60 |
| Der 1. Aufbau tag                                     | 60 |
| Der 2. Aufbau tag                                     | 61 |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Die Saftfastenwoche auf einen Blick</b>    | <b>62</b> |
| <b>Die Früchtefastenwoche auf einen Blick</b> | <b>64</b> |
| <b>Die Suppenfastenwoche auf einen Blick</b>  | <b>66</b> |

## **Erholsam fasten mit den richtigen Rezepten 68**

|   |           |
|---|-----------|
| Saftpressen im Vergleich                            | 69        |
| <b>Rezepte für das Saftfasten</b>                   | <b>70</b> |
| <b>Rezepte für das Früchtefasten</b>                | <b>78</b> |
| <b>Rezepte für das Suppenfasten</b>                 | <b>84</b> |
| <b>Rezepte für die Entlastungs- und Aufbau tage</b> | <b>92</b> |

|           |    |
|-----------|----|
| Register  | 95 |
| Impressum | 96 |

*Suppenfasten, Saftfasten oder Früchtefasten – das Fasten nach Moll bietet für jeden Typ die ideale Art zum Entschlacken.*

*Zur Ruhe kommen und die Welt um sich herum wieder wahrnehmen – beim Fasten inbegriffen.*



# Fasten reinigt und setzt Energie frei

Individuell fasten, je nach Konstitution und Stoffwechsel mit frischen Säften, sonnengereiften Früchten oder basischen Gemüsesuppen, hilft, den eigenen Körper wieder ins Lot zu bringen.

Eine Woche Fasten in Kombination mit viel Bewegung an der frischen Luft bezeichnen viele Teilnehmer des Fastenwanderzentrums Birkhalde im Schwarzwald als Energietankstelle, um einmal im Jahr ihren Körper zu reinigen und gleichzeitig ihre Akkus wieder aufzufüllen.



## Typfasten nach Moll

In meinen langjährigen Erfahrungen als Ernährungstherapeut und Fastenleiter in einer Klinik für Stoffwechselerkrankungen konnte ich immer wieder beobachten, dass sich viele Menschen beim einheitlichen klassischen Saftfasten nach der Buchinger-Methode hervorragend fühlten. Andere hatten aber Fasten Krisen wie z. B. Kreislaufbeschwerden, Unterzuckerung oder starke Müdigkeit.

### Unter Anleitung zum Erfolg

Das gehört nun der Vergangenheit an. Fasten kann allen Menschen Spaß machen und ihnen Wohlbefinden und Vitalität bescheren. Diese Erfahrung machen wir seit über 13 Jahren jede Woche in unserem Fastenwanderzentrum im Schwarzwald. Nun geben wir Ihnen mit diesem Buch einen Leitfaden an die Hand, der Sie auch zu Hause sicher durch die Fastenwoche führt.

### Fasten ist eine Art Schönheitsbehandlung

Sie lernen alles Wissenswerte zum Thema Fasten. Durch unseren Fastentest auf Seite 33 erfahren Sie dann, welche Fastenart optimal zu ihrem Naturell passt und wie Sie sich beim Saftfasten, Fruchtefasten bzw. Suppenfasten richtig ernähren. Tägliche Fitnessübungen für Bauch, Beine und Po bringen Ihren Körper in Form. Sie bekommen eine reine Haut, einen flacheren Bauch, die Haare und Fingernägel werden wieder kräftig und die Oberschenkel straffer. Sie reinigen Ihren Darm und entwickeln einen klaren Geist. Kopfschmerz und Migräne, Darmprobleme, Allergien und Hautreaktionen, schlechte Blut- und Cholesterinwerte sowie Bluthochdruck können durch das individuelle Fasten gelindert, verbessert oder geheilt werden. Die Geschichte von Lilli zeigt auf, mit welchen Erfolgen, Herausforderungen und Hürden Sie in der Fastenwoche zu rechnen haben.

*Ralf Moll*

»Du kannst im Leben alles erreichen, wenn Du denken kannst, wenn Du erwarten kannst, wenn Du fasten kannst.«  
(Hermann Hesse)

# Gutes für den ganzen Körper

Kennen Sie noch den Zustand, wo Ihnen alles leicht von der Hand ging?

Diese Augenblicke sind etwas Besonderes, man erbringt Höchstleistungen ohne sich anzustrengen – Psychologen sprechen vom »Flow«. Der Adler lebt im Flow, er nutzt die

Kraft des Windes und klinkt sich in den Aufwind ein. Doch unser Alltag ist oft anders. Durch Termine und Zeitdruck fühlen wir uns müde, energielos, ausgebrannt.

Eine Fastenwoche hilft, Energie zu tanken und wieder den Flow-Zustand zu erreichen.





# Eigene Kräfte mobilisieren

Um die Blockaden des eigenen Energieflusses zu beseitigen, den Zustand des tatkräftigen »Flows« wieder zu erreichen, brauchen Sie eine Auszeit vom Alltag, einen entschlackten Körper und ein Fitnesstraining, das Spaß macht. Fasten ist Ihre persönliche Kraftquelle, die Sie ein- bis zweimal im Jahr nutzen können. Mit einer Fastenwoche erreichen Sie den Flow-Zustand und erlangen Ihre Begeisterung für das Leben wieder.

## Energiefluss wieder in Gang setzen

Fasten heißt, von seinen Körper- und Fettreserven auf Hüfte, Po und Bauch für eine bestimmte Zeit zu leben, begleitet von einer Bewegung die Spaß macht und einem Entsäuerungsprogramm. Dieses sogenannte Buchinger-Fasten wurde von dem Arzt Otto Buchinger in den 1930er-Jahren entwickelt und empfiehlt die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit in Form von Tee, Wasser, Gemüsebrühe und frischen Säften. Das Typfasten nach Moll ist eine Erweiterung der Buchinger-Methode, in der man nicht nur mit Säften, Tee, Brühe und Wasser fastet, sondern je nach Naturell auch mit leckeren Früchten oder warmen Gemüsesuppen. Entsprechend heißen die drei Fastenarten Saftfasten, Früchtefasten und Suppenfasten und dauern jeweils eine Woche.

## Leistungsfähigkeit steigern

Eine leichte Anstrengung ist im Fasten sinnvoll und fördert die Entschlackung und die Fettverbrennung. Durch eine leichte körperliche Fitness in der Fastenzeit wie z. B. Dehnen, Wandern, Laufen, Nordic Walking oder Spazierengehen reduziert sich der Eiweißverbrauch und der Kreislauf bleibt stabil. Die »fettverheizenden Öfen« in Ihrem Körper werden aktiv.

**Durch das individuelle Fasten mit frischen Säften, leckeren Früchten und köstlichen Suppen werden alle Zellen unseres Körpers mit lebenswichtigen Vitalstoffen versorgt sowie eingelagerte Schlacken ausgeschieden.**

**Fasten und Essen sind Pole wie Anspannung und Entspannung, wie Wachsein und Schlafen; es ist kein Problem für den Stoffwechsel eine Zeit lang sich von seinen Reserven zu ernähren.**

## Natürliches Fasten

Wussten Sie, dass Sie die Hälfte Ihres Lebens ohnehin fasten? Richtig, nachts ist der Körper im Fastenstoffwechsel, er nimmt die Energie für die Stoffwechselfvorgänge aus seinen Fettreserven. Die Nahrung vom Vortag wird abgebaut und die Schlacken werden am anderen Morgen über den Stuhl und den Urin ausgeschieden. Jetzt ist Ihnen auch klar, warum Ihr Urin morgens immer eine gelbe Farbe hat und Ihre Zunge stärker belegt ist. Der Körper ist morgens in der Ausscheidungsphase und möchte sich von der nächtlichen Fastenzeit reinigen. Je mehr Wasser ohne Kohlensäure Sie morgens trinken, umso schneller werden die nächtlichen Schlacken ausgeschieden. Auch im Sprachgebrauch ist der menschliche Lebensrhythmus Essen am Tag und Fasten in der Nacht verankert. Engländer nennen ihr Frühstück »breakfast«, also Fastenbrechen.

## Stoffwechselumstellung

In der Fastenzeit wird der Verdauungsapparat weitgehend ruhig gestellt und die frei werdende Energie zur Regeneration, zum Entschlacken, Entsäuern und Entgiften verwendet. Die Verdauungsarbeit beansprucht 30% des Energieaufwandes, diese Energie wird beim Fasten eingespart und für die Entschlackung und die Neubildung gesunder Zellen verwendet.

## Der Körper geht an seine Reserven

In den ersten Fastentagen verbraucht der Körper zunächst seine Kohlenhydratreserven zur Energiegewinnung in der Leber und den Muskeln und holt nach und nach die Energie aus den Fettdepots. Er fährt den Stoffwechsel etwas auf Sparflamme, um Energie zu sparen. Ab dem zweiten Fastentag geht der Körper an die Fettpölsterchen, um Energie zu bekommen, die Fettsäuren aus den Fettzellen werden verbrannt. Je mehr Sie sich in dieser Zeit bewegen, desto mehr Fett kann verbrannt werden. Die Pfunde purzeln mit jedem



weiteren Fastentag, und das Tolle ist, durch die Bewegung wird kein wertvolles Muskelweiß zur Energiegewinnung herangezogen. Im Vergleich zu vielen Diäten wird Ihr Körper richtig entschlackt. Zellen und Gewebe können sich verjüngen und regenerieren.

## Übersäuert durch Nahrung

Ein wichtiges Ziel beim Fasten ist, den Säure-Basen-Haushalt des Körpers wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Denn durch falsche Ernährungsgewohnheiten, Stress und Bewegungsmangel kommt es in vielen Fällen im Laufe der Zeit zu einer chronischen Übersäuerung des Stoffwechsels. Dies äußert sich darin, dass die Betroffenen oft müde sind und über abnehmende Leistungsfähigkeit und andere Beschwerden klagen.

**Individuell fasten ist auch für dünne, hagere Menschen geeignet sowie für Leute, die permanent frieren. Das typgerechte Fasten gleicht ihre Schwachpunkte gezielt aus.**

### Säure-Basen-Haushalt

Der Säure-Basen-Haushalt reguliert alle Stoffwechselabläufe im Körper. Der Körper besteht zu 30% aus sauren und zu 70% aus basischen Säften. Verschiebt sich das Körpergleichgewicht zwischen Säuren und Basen im Laufe der Zeit zur sauren Seite hin, spricht man von latenter Azidose oder Übersäuerung. Wenn man zu lange Zeit zu viele tierische Produkte wie Fleisch, Wurst und Käse sowie versteckte Zucker in Form von Süßwaren, Limonaden und Backwaren verzehrt, kann es zu einer Übersäuerung des Stoffwechsels kommen. Beim Umbau der aufgenommenen Nahrung in körpereigene Substanzen bildet der Körper Säuren: Aus tierischen Lebensmitteln bildet er beispielsweise Harnsäure und aus zuckerhaltigen Lebensmitteln und Alkohol Essigsäure. Wenn diese Säurebelastung jahrzehntelang anhält, können die Säuren vom basischen Blut nicht mehr neutralisiert und über die Nieren

**Die roten Blutkörperchen verlieren bei zu starker Säurebelastung ihre Fähigkeit sich zu verformen, sie werden steif. Durch diese fehlende Elastizität können sie nicht mehr die feinsten Kapillaren, die kleinsten Blutgefäße, passieren. In der Folge kommt der Sauerstoff nur unzureichend in die Zellen.**

ausgeschieden werden. Der Körper bindet dann die Säuren an Mineralien und lagert sie als Schlackenstoffe im Gewebe und Zellstoffwechsel ab. Die Folge der Übersäuerung sind also Stoffwechselstörungen verschiedenster Art, da die roten Blutkörperchen sich bei saurer Stoffwechsellage nicht verformen und den Sauerstoff nicht in die Zellen transportieren können. Ihre eigentliche Arbeit, die Zellen mit Sauerstoff zu versorgen, damit diese optimal arbeiten können, wird so auf Dauer nicht erfüllt werden können. Die ersten Anzeichen einer beginnenden Übersäuerung und Verschlackung des Körpers sind Müdigkeit, Energielosigkeit, Schlaflosigkeit, trockene Haut, brüchige Fingernägel, Haarausfall, Zellulitis, Gelenksschmerzen und Kreislaufbeschwerden. Die Arteriosklerose, die Kalkablagerungen in den Blutgefäßen, ist das Endstadium der Verschlackung. Sie kann zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen.

## Schlackenstoffe unter der Lupe

Ist der Säure-Basen-Haushalt in die Schiefelage geraten, mobilisiert der Körper Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalzium, Magnesium, Eisen, Zink und Selen aus seinen Depots (Haare, Fingernägel, Haut, Knochen, Blut und Zähne), um ihn auszugleichen. Er bindet die Säuren an seine Mineralien an und lagert sie als saure Salze, die sogenannten Schlacken, im Fett- und Bindegewebe, im Darm und in den Gelenken ab, um sich selbst zu schützen.

### Die unbeliebte Zellulitis

Bei Frauen lagern sich die Schlackenstoffe im Laufe der Zeit in das Fettgewebe von Oberschenkeln und Oberarmen ein, wobei es zu einer Verquellung des Unterhautzellgewebes kommt. Dieser unbeliebten Orangenhaut (Zellulitis) kann durch individuelles Fasten, kombiniert mit viel Bewegung, entgegengewirkt werden. Der Körper scheidet dann die Schlackenstoffe aus. Sie straffen also Ihre Oberschenkel und nehmen ein paar Kilogramm an Gewicht ab.

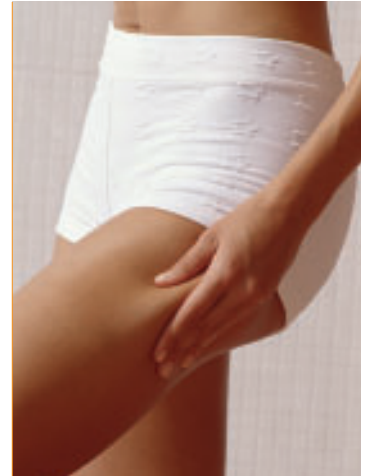
## Fasten reinigt den Körper

Beim Fasten werden folgende Schlackenstoffe ausgeschieden:

- Abbauprodukte aus dem Entzündungsstoffwechsel, die über Blut und Lymphe nicht richtig ausgeschieden werden konnten
- Abbauprodukte des Eiweißstoffwechsels, Darmfäulnisprodukte wie Ammoniak, Indol, Skatol sowie Harnsäure und Harnstoff
- Alte, kranke, geschwächte Zellen
- Eiweiß und eiweißhaltige Produkte (Kollagen, Gallenfarbstoffe, Antigen-Antikörperkomplexe)
- Fette und Fettsäuren, fettähnliche Stoffe, Cholesterin, flüchtige Fettsäuren etc.
- Lebensmittelzusatzstoffe: Farbstoffe, Geschmacksstoffe und Konservierungsstoffe
- Medikamentenrückstände: Quecksilber aus Dentalamalgam
- Rückstände aus landwirtschaftlicher Produktion: Düngemittel, Pestizide, Arzneimittel
- Säuren und deren Salze: Harnsäure, Phosphorsäure, Schwefelsäure
- Umweltgifte, Schwermetalle: Blei, Cadmium, Quecksilber

## Fleischeslust – Harnsäurefrust

Die Verschlackung durch Harnsäure zeigt sich in Gelenken und Bindegewebe. Harnsäure entsteht beim Abbau von Purinen, und unser Körper stellt sie sogar selber her. Wenn jedoch zu viele Purine aufgenommen werden, etwa durch den hohen Verzehr von tierischem Eiweiß – Fleisch, Milchprodukte, Ei, Geflügel, Meeresfrüchte und Fisch –, steigt ihre Konzentration im Blut zu sehr an und die Niere schafft es nicht mehr, sie auszuschleiden. Bei schlechter Entsäuerung wird die Säure dann im Gewebe zwischengelagert. Während der Fastenzeit gelangt Harnsäure vermehrt ins Blut, da sie aus den Gelenken ausgeschwemmt wird und alte Zellen abgebaut werden. Sie wird mit Basen neutralisiert und ausgeschieden.



*Beim Fasten wird die Haut merklich straffer, die Dellen an den Oberschenkeln nehmen ab.*

**Schlacken blockieren die Sauerstoffzufuhr in die Zellen und damit Ihre Leistungsfähigkeit. Abhilfe schafft regelmäßiges Fasten, um den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen, viel Flüssigkeit aufnehmen, basische Mineralien zuführen und regelmäßige Bewegung.**

## Sind Sie übersäuert?

| <b>Bitte kreuzen Sie die zutreffende Antwort an</b>                                    | <b>Ja</b>                | <b>Nein</b>              |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Fühlen Sie sich abgeschlagen und energielos?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie öfters Kopfschmerzen?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Leiden Sie unter Sodbrennen?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie Verdauungsprobleme (Blähungen, Verstopfung, Candida-Mykosen)?                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Schmerzen Ihre Gelenke?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Leiden Sie an Haarausfall?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie brüchige Fingernägel?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Leiden Sie an Allergien, Heuschnupfen, Asthma?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Trinken Sie regelmäßig Alkohol oder Kaffee?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Essen Sie täglich tierische Produkte, Fast Food, Fertigprodukte?                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Machen Sie unregelmäßig Urlaub?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie Stress, Ärger, Sorgen, Kummer?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie Schmerzen an der Wirbelsäule?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte oder einen erhöhten Cholesterinspiegel? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind Sie Typ-2-Diabetiker?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Haben Sie eine oder mehrere Fragen mit »Ja« beantwortet, dann haben Sie Anzeichen einer Übersäuerung. Mit dem individuellen Fasten können Sie entsprechend Ihrem Naturell entschlacken.**

## Wer darf nicht fasten?

Nicht geeignet ist eine Fastenwoche für unterernährte, geschwächte Personen, Kinder, Magersüchtige und Menschen mit schweren Psychosen, Menschen mit starker Schilddrüsenüberfunktion und Nierenerkrankungen sowie für Schwangere und Stillende. Bei fortgeschrittenen chronischen Erkrankungen sollten Sie nur unter therapeutischer Aufsicht fasten. Falls Sie unsicher sind, ob Sie fasten können, fragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

# Schönheit von innen

Eine Woche individuelles Fasten kommt einer Schönheitsbehandlung gleich. Dabei erhält der Körper die benötigten Vitalstoffe aus frischen Säften, Gemüsebrühen, Dips, Obst und Fruchtgemüse.

## Fasten reinigt die Haut

Die Haut ist ein wichtiges Ausscheidungsorgan, das vor allem als solches aktiviert wird, wenn Darm, Leber, Lunge und Niere nicht in der Lage waren, Säuren auszuscheiden. Sie reagiert mit Unreinheiten, Entzündungen und Ekzemen. Während des Fastens ist die Zufuhr und Bildung von Entzündungsstoffen im Darm sowie deren Botenstoffe wie die biogenen Amine Histamin, Tyramin, Tryptamin und Serotonin stark reduziert, die für allergische Symptome wie Rötung, Schwellung und Juckreiz verantwortlich sind. Während der Fastenzeit kommt es zu einer erheblichen Verbesserung allergischer Symptome.

**Für alle Allergiker bedeutet die Fastenzeit eine allergiefreie Zeit. Entzündungsstoffe werden ausgeschieden und das Immunsystem kann sich erholen.**

## Hilft bei Müdigkeit und Leistungsabfall

Schwere Beine und Muskeln sind oft übersäuert. Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche und Leistungsschwäche zeigen Erschöpfung an. Naturheilkundlich betrachtet, ist Müdigkeit der Schmerz der Leber und hängt direkt mit dem Grad der Übersäuerung und Verschlackung zusammen. Eine durch ungesunde Ernährung gebildete Fettleber ist überfordert und entgiftet nicht richtig. Das Blut wird unzureichend gereinigt, der Sauerstoff gelangt nicht ausreichend in die Muskel- und Organzellen. Somit kann die notwendige Energie für Leistung nicht richtig produziert werden. Fasten baut die Fettleber ab und scheidet die Schlacken aus dem Blut aus. Der Cholesterinspiegel geht in den Normbereich zurück.

## Hilft bei Kopfschmerzen und Migräne

Kennen Sie auch diesen quälenden, stechenden, ziehenden Schmerz, der zwischen Nacken und Stirn auftritt und Sie den ganzen Tag belästigt oder sogar ganz lahm legt? Vielleicht verstärken Nahrungsmittel mit einem hohen Histamingehalt wie Käse, Rotwein und Hefe Ihre Kopfschmerzen oder Sie haben einen chronischen Magnesiummangel. Auch ein krankhafter Darm kann die Ursache für Kopfschmerzen und Migräne sein. Die Blutgefäße verkrampfen und es kommt zu Durchblutungsstörungen im Kopfgefäßsystem, da die roten Blutkörperchen bei Übersäuerung zu wenig Sauerstoff transportieren und den Kopf unzureichend versorgen. Durch das Fasten lässt sich eine Verbesserung der Kopfschmerzen erzielen, da Sie keine histaminhaltigen Nahrungsmittel verzehren.

**Von ständigen Kopfschmerzen Betroffene haben in der Regel pro Fastentag einen Monat lang keine Kopfschmerzen mehr. Wenn Sie also eine Woche lang mit Suppen fasten, kann es sein, dass Sie im nächsten halben Jahr von Kopfschmerzen und Migräneattacken verschont bleiben.**

## Hilft bei Gelenkproblemen

Kennen Sie das Gefühl, wenn man sich morgens steif und unbeweglich fühlt und erst langsam in Schwung kommt? Schwellen Ihre Kniegelenke an, wenn Sie Sport treiben oder schmerzen Ihre Ellenbogen oder andere Gelenke? Irgendwie ist »Sand im Getriebe«. Durch das individuelle Fasten mit Suppen, Früchten oder Säften kann die Entschlackung der Gelenkknorpel optimal durchgeführt werden. Durch gleichzeitige regelmäßige Bewegung werden die Gelenke wieder beweglicher.

## Hilft bei Verdauungsproblemen

Der Darm ist das wichtigste Immunorgan des Körpers. Vor allem im Dickdarm leben zahlreiche Bakterien, die für eine geregelte Verdauung, eine Stimulierung des Immunsystems und eine Abwehr von Fremdkeimen zuständig sind. Ist die Darmflora aufgrund von falscher Ernährung geschädigt, leidet die Verdauung. Ist der Darm

zu sauer, wird der Speisebrei zu schnell befördert und es entsteht Durchfall oder breiiger Stuhl. Enthält die Kost zu wenig Ballaststoffe wird der Darm träge und verstopft. Beim Fasten wird der Darm gereinigt und dann die Darmflora wieder schonend aufgebaut.

## Bei chronischen Erkältungskrankheiten

Infekte und Erkältungskrankheiten können durch regelmäßiges Fasten vorgebeugt werden. Ist die Darmflora durch die Einnahme von Antibiotika geschädigt, wird das Immunsystem in Mitleidenschaft gezogen. Besonders bei entzündlichen Erkrankungen der Atemwege wie Asthma, Bronchitis und der Nasennebenhöhlen kommt es zu Verbesserungen. Medikamente wie Cortison oder Asthmasprays können reduziert oder ganz abgesetzt werden.

## Verbessert viele Blutwerte

Vor einem Herzinfarkt »verkalken« die Blutgefäße über die Jahre, d.h., Schlackenstoffe lagern sich an den Gefäßwänden ab und behindern die Sauerstoffzufuhr zum Herzen. Erste Anzeichen dieser Prozesse sind schlechte Blutwerte wie erhöhtes Cholesterin, Homocystein, Blutzucker, Blutfette, Bluthochdruck etc. Sie können durch regelmäßige Entschlackung in den Normbereich gelenkt werden, allerdings unter therapeutischer Aufsicht. Wenn Sie an hohem Blutdruck leiden oder schlechte Blutwerte haben und fasten wollen, besprechen Sie sich bitte immer mit Ihrem Arzt und setzen Sie nie eigenständig Ihre Medikamente ab. Allerdings können die Herzmedikamente, Bluthochdrucktabletten und Cholesterinsenker oft reduziert werden. Am besten ist, Sie lassen drei Wochen nach der Fastenzeit Ihre Blutwerte überprüfen. Leber- und Blutwerte können schon nach einer Woche wieder im Normbereich liegen. Eine Ausnahme bildet die Harnsäure, deren Wert durch die starke Ausscheidung und den Abbau veralteter Zellen kurzfristig ansteigt.

**Oftmals berichten Faster, dass sie ohne eine Erkältung durch den Winter gekommen sind. Dies hängt mit der Stärkung des Immunsystems über den Darm zusammen. Krankmachende Viren, Bakterien und Giftstoffe werden ausgeschieden, belasten nicht den Stoffwechsel und irritieren nicht das Immunsystem.**



# Individuell fasten – was ist das?

Wer fasten will, ist gut beraten, auf sein Naturell und seinen Stoffwechsel zu achten. Gemäß der indischen Medizinlehre Ayurveda reagieren Menschen unterschiedlich auf Nahrungsmittel. Manche können lange Zeit auf Essen verzichten und sind dabei leistungsfähig, andere haben oft Heißhunger, sind müde und frieren. Manche vertragen rohe Früchte, andere bekommen davon Durchfall und Blähungen. Deshalb ist es sinnvoll, auch beim Fasten individuell zu entscheiden.



# Jeder Mensch ist anders

Der eine Mensch scheint schon beim Anschauen der Speisen zuzunehmen, der andere hingegen isst tagsüber immer wieder Schokolade und nimmt dabei nicht zu. Es gibt Menschen, die permanent frieren und immer kalte Füße und kalte Hände haben, andere hingegen sind immer gut durchblutet und frieren selbst im Winter nie. Diese Symptome sind für die Auswahl der richtigen Fastenart besonders wichtig, denn nur wenn Sie individuell fasten, entschlackt Ihr Körper optimal. Der Versuch, eine einheitliche Fastenform für alle Menschen zu empfehlen, ist nicht mehr zeitgemäß, denn viele Leute hören dabei am zweiten Tag durch Kreislaufprobleme, Unterzuckerung und Schwäche entnervt mit dem Fasten auf. Fasten kann und soll allen Menschen Spaß machen, deshalb ist das individuelle Fasten auf den jeweiligen Stoffwechsel, die Verdauung und den Wärmehaushalt zugeschnitten. Ziel ist es, die Ausscheidungsorgane des Körpers gezielt zu unterstützen.

## Unterschiedliche Energieverwertung

Der Mensch benötigt für seine Leistung und Stoffwechselaktivitäten Energie, die er aus der Nahrung bezieht. Diese Energie entsteht primär aus dem Abbau von Kohlenhydraten und Fetten, sowie selten auch aus Eiweiß. Für diesen Umsetzungsvorgang, der auch als »Verbrennung« bezeichnet wird, sind neben den Nährstoffen vor allen Dingen Sauerstoff und Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente notwendig. Dr. George Watson untersuchte in den 1970-er Jahren die Geschwindigkeit, mit der die Menschen die Energie der Nahrung im Körper nutzen, »verbrennen«, können.

**Langsamverbrenner** setzen Nahrungsmittel zu langsam in Energie um und nehmen dadurch leichter an Gewicht zu. Sie essen gerne zuckerhaltige Lebensmittel, damit die Energie schnell in die Zellen

**Schwankungen im Blutzuckerspiegel sind normal. Jedes Mal wenn wir etwas essen, steigt er an, da bei der Verdauung die durch die Nahrung aufgenommene Kohlenhydrate zu einzelnen Zuckermolekülen abgebaut werden und in den Blutkreislauf gelangen. Das Hormon Insulin aus der Bauchspeicheldrüse hilft dabei jeder Zelle, den Zucker aufzunehmen.**

*Kopfschmerzen können ein Indiz für Übersäuerung sein. Fasten bietet eine Möglichkeit, den Ursachen auf den Grund zu gehen.*



**Je mehr Zuckermoleküle nach der Verdauung transportiert werden müssen, desto schneller steigt der Insulinspiegel an und fällt danach auch wieder ab – ein Vorgang, der uns Heißhunger einbringt und auch als »Unterzucker« bezeichnet wird.**

**Langkettige Kohlenhydrate wie die Stärke aus Vollkornprodukten sind deshalb zu bevorzugen, denn sie bewirken einen langsameren Anstieg des Blutzuckerspiegels als die »schnellen« Kohlenhydrate von Süßigkeiten, Cola und Weißbrot.**

gelangt. Dies funktioniert jedoch nur kurzfristig. Langfristig wird nicht verarbeitete Nahrung als Schlacken im Gewebe zwischengelagert. Die Energiebereitstellung verringert sich von Jahr zu Jahr, da die Sauerstoffversorgung in den Zellen blockiert wird. Menschen mit hohem Schlackenpegel fühlen sich oft energielos und müde, sie leiden häufig unter einem hohen Blutzuckerspiegel und Diabetes. Sie haben ein schwaches Drüsensystem, wobei besonders die Schilddrüse zu wenig aktiv ist, was sich in schlechter Laune, Depressionen, Müdigkeit und Trägheit äußert. Der Langsamverbrenner entspricht dem Ernährungsnaturell, dem Kapha-Typ (s. Seite 20). **Schnellverbrenner** wandeln die Energie der Nährstoffe zu schnell um, sie haben ständig Hunger und wollen immer etwas essen. Ihr Blutzuckerspiegel ist oft zu niedrig, sie fühlen sich nervös und reizbar. Die Schilddrüse arbeitet zu schnell, und das Gewicht ist eher unter- oder normalgewichtig. Sie frieren sehr leicht und haben immer kalte Füße oder kalte Hände. Die Durchblutung ist nicht optimal, die ständigen Blutzuckerschwankungen irritieren den gesamten Stoffwechsel. Nach Ayurveda entspricht ihr Naturell dem Empfindungsnaturell, dem Vata-Typ (s. Seite 23), und sie fasten am besten mit warmen Suppen.

# Welche Fastenart für welchen Typ?

Haben Sie vielleicht schon alleine den Versuch unternommen eine Fastenwoche zu starten und sich dabei nie richtig wohl gefühlt? Haben Sie vielleicht am zweiten Fastentag abgebrochen, weil Sie müde waren, Ihr Kreislauf im Keller war und die Gliederschmerzen einfach nicht weggehen wollten? Dann haben Sie vermutlich die falsche Fastenart gewählt und nicht individuell gefastet. Grundlage für das individuelle Fasten bildet die Jahrtausende alte ayurvedische Lehre mit der Typeneinteilung in Kapha, Pitta, Vata sowie die Einteilung der Naturelle nach Carl Huter in Ernährungs-, Bewegungs- und Empfindungsnaturell. Entscheidend für die richtige Fastenart sind der Stoffwechsel, der Wärmehaushalt, die Verdauung und das Gewicht des Einzelnen.

## Den eigenen Typ finden

Zunächst werden hier die drei Naturelle erläutert. Sie werden sich in der einen oder anderen Beschreibung wiederfinden. Dieses Naturell ist Ihr Hauptnaturell (z. B. Empfindungsnaturell). Oder Sie erkennen sich in der Beschreibung zweier Naturelle und sind ein Mischnaturell (z. B. Ernährungs-Bewegungsnaturell). Dann können Sie zwischen verschiedenen Fastenarten wählen. Überlegen Sie, was Sie mehr anspricht – Saftfasten, Früchtefasten und Suppenfasten – und wie gesund Ihr Darm im Moment ist. Machen Sie dann den großen Typentest. Die Einteilung in bestimmte Fastentypen bietet nur eine Hilfestellung, seine Fastenart besser zu finden. So kann es sein, dass im Sommer das Früchtefasten angezeigt ist, weil der Körper warm und gut durchblutet ist, während im Frühjahr die wärmenden Suppen den Stoffwechsel besser ausgleichen. Hinzu kommt Ihre momentane persönliche Verfassung und Gemütslage.

**Die jeweilige Fastenart sollte die Schwachstelle des Naturells ausgleichen, damit sich der FASTER in der Fastenzeit richtig wohl fühlt. So sollten z. B. Menschen, die permanent frieren, mit warmen Suppen fasten, um den kalten Stoffwechsel mit den warmen Suppen auszugleichen.**

## Das Ernährungsnaturell: der Kapha-Typ

Ernährungsnaturelle werden durch die Elemente Wasser und Erde dominiert. Diese Elemente zeichnen ruhige, beständige und ausgeglichene Zeitgenossen aus. Ernährungsnaturelle nehmen sehr schnell zu und haben in der Regel mit Übergewicht zu kämpfen. Sie sind nie untergewichtig, haben meist einen stabilen, mittelgroßen und schweren Körperbau, der ideal für Fastenkuren geeignet ist. Diese Menschen neigen zu einer glatten und eher fettigen Haut, ihre Haare sind kräftig, dicht und meist dunkel. Die Haut wird durch das Fasten wieder an Glanz und Reinheit gewinnen, mögliche Schuppen werden nach dem Fasten nicht mehr auftreten, das Haar wird fest und elastisch. Ihr Hungergefühl ist sehr gering, ihre Verdauung sehr träge. Sie essen jedoch gerne und reichhaltig, besonders zu viel Zucker, Süßwaren in jeder Form, Alkohol und fettiges Essen. Fasten gibt hier auch den nötigen Kick, nachher mehr auf eine gesunde Ernährung zu achten. Auf der geistigen Ebene fehlen den Ernährungstypen im Ungleichgewicht die notwendige Antriebskraft und der Mut, Veränderungen vorzunehmen.

**Ernährungsnaturelle fasten am besten mit Säften, da eine reine Trinkkur ihren Stoffwechsel am meisten in Schwung bringt und entlastet, und sie dabei am meisten an Gewicht abnehmen.**

### Träger Stoffwechsel

Die Übersäuerungsprobleme beim Ernährungsnaturell (Kapha-Typ) entstehen durch eine langjährige Stoffwechselüberlastung. Das Körpergewicht ist in der Regel zu hoch, dadurch sind die Gelenke überlastet. Sein Blut und sein Bindegewebe ist durch saure Schlacken in seiner Funktion beeinträchtigt, die Folgen können erhöhte Blutzuckerwerte, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Muskelprobleme oder Atemwegserkrankungen sein. Ist das Ernährungsnaturell im Ungleichgewicht, können weitere Übersäuerungsprobleme in Form von Verschleimungskrankheiten wie Nasennebenhöhlenentzündung und Bronchitis auftreten, da durch den trägen Stoffwechsel die Entgiftung nicht richtig funktioniert. Außerdem sind Wasseransammlungen bei falscher Lebensweise üblich wie z. B. schwere

Beine. Durch das viele Trinken im Fasten werden die Nieren richtig durchgespült und das Lymphsystem und Gewebe entschlackt und gereinigt. Schon nach nur einer Fastenwoche gehen die Blutwerte wieder in den Normbereich und auch die Schmerzen der Gelenke verbessern sich. Ideal ist für Ernährungsnaturelle das Saftfasten. Doch durch den stabilen Körperbau ist im gesunden Zustand auch das Fruchtefasten oder Suppenfasten möglich.

### Soll ich als Ernährungsnaturell fasten?

**Die Aussagen helfen Ihnen zu entscheiden, ob Sie eine Fastenwoche starten sollen. Wenn Sie mehrere mit »Ja« beantworten können, dann ist Ihr Stoffwechsel möglicherweise übersäuert:**

- Ich leide an Übergewicht
- Ich habe fettige Haut
- Ich fühle mich lustlos und ohne Antrieb, depressiv
- Meine Verdauung ist träge
- Ich habe geschwollene Füße und Hände
- Ich habe Schwellungen an anderen Körperteilen
- Ich habe einen hohen Cholesterinspiegel
- Ich habe Bluthochdruck
- Ich habe Asthma und Heuschnupfen
- Ich bin ein Bewegungsmuffel

**Es wird lange dauern, bis sich Ernährungsnaturelle zu einer Fastenwoche entschließen, doch wenn sie einmal mit dem Fasten begonnen haben, werden sie es jedes Jahr wiederholen und fest in ihren Lebensplan einbauen.**

## Das Bewegungsnaturell: der Pitta-Typ

Bewegungsnaturelle werden durch die Elemente Feuer und Erde dominiert. Sie sind deshalb auch sehr aktiv, temperamentvoll, leistungsfähig, aber auch leicht erregbar und schnell zu verärgern. Es sind meist große und markante sportliche Typen. Ihre Haut ist meist hell, aber gut durchblutet. Ihre Haare sind oft hell oder rötlich, seidig glänzend. Sie verspüren einen sehr starken Hunger und haben



*Richtig entspannen gehört ebenso zum Fasten. Nur ein ausgeruhter Körper kann von innen her heilen.*

**Bewegungsnaturelle haben einen starken Bewegungsdrang, dem sie nachkommen sollten. Deshalb ist für sie das Fasten in Kombination mit Wandern oder leichtem Sport wichtig, um die Kraft zu fördern.**

eine optimale Verdauung. Während Ernährungstypen sehr leicht zunehmen, haben Bewegungsnaturelle keine Gewichtsprobleme. Durch ihre Hitze ist ihnen auch immer warm, selbst im Winter frieren sie nicht. Deshalb ist das Früchtefasten für sie ideal, sofern ihre Verdauung in Ordnung ist. Die leckeren Früchte gleichen ihr Naturell aus, kühlen ihren Stoffwechsel und liefern alle wichtigen Vitalstoffe. Durch das Früchtefasten können sie über den Tag verteilt sonnengereiftes Obst essen und zwar immer dann, wenn sie ein Hungergefühl verspüren. So kann dem Verlangen nach Essen entsprochen werden. Der Pitta-Typ kann also mit Früchten fasten, muss aber dabei nicht aufs Essen verzichten.

### Immer in Aktion

Wenn das Naturell des Pitta-Types zur sauren Seite verschoben wird, neigen sie zu Gelenkproblemen, Arthrose, Sodbrennen, Hautproblemen und Entzündungen. Ein gelber Teint, schlechte Leberwerte, Schlafstörungen und starkes Schwitzen sind erste Symptome einer Säure-Basen-Störung. Besonders Entzündungen und Magenprobleme in Form von Sodbrennen sind erste Anzeichen einer Pitta-Störung. Auf der geistigen Ebene sind Bewegungstypen ungeduldig, schnell gestresst und sehr kritisch, wenn ihr Naturell im Ungleichgewicht ist. Eine Auszeit beim Fasten ist hervorragend für das Bewegungsnaturell, da auch eine seelische Entschlackung stattfindet. Wichtig ist für diese Menschen, eine Woche auf Handy, Fernseher, Zeitung und Laptop zu verzichten und sich ganz auf ihre Körper, die Entschlackung und die Bewegung zu konzentrieren. Viele Manager und Menschen in Führungspositionen besuchen jedes Jahr ausgewiesene Fastenwanderzentren in schönen Regionen vom Schwarzwald über die Toskana bis zu den kanarischen Inseln und genießen dabei die Ruhe und die täglichen Wanderungen, die sie gut in Bewegung halten. Die ersten zwei Tage ist das Nichtstun und Beschäftigen mit sich selber noch ungewohnt, doch mit jedem Fastentag entspannen und regenerieren sie intensiver.



## Soll ich als Bewegungsnaturell fasten?

Hinterfragen Sie sich, ob Sie fasten wollen. Wenn Sie mehrmals mit »Ja« antworten können, dann ist Ihr Stoffwechsel möglicherweise übersäuert und aus dem Gleichgewicht. Wenn Sie Obst mögen und es gut vertragen, können Sie mit Früchten fasten.

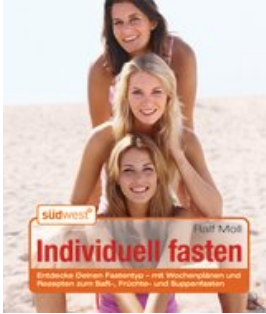
- Ich habe im Körper eine Entzündung
- Ich habe öfters Probleme mit Sodbrennen
- Meine Haut zeigt Rötungen und Ekzeme
- Ich habe entzündete Hämorrhoiden
- Ich schwitze leicht, besonders nachts
- Ich bin zurzeit übermäßig reizbar und kritisch
- Meine Freunde finden mich zurzeit unausstehlich
- Ich vertrage im Moment keine scharfen Gewürze
- Ich bin immer auf der Überholspur, ruhe- und rastlos

Falls bei Ihnen schon starke Magen-Darm-Probleme vorliegen, ist Ihr Naturell nicht mehr in seinem Gleichgewicht. Das Fasten mit warmen Gemüsesuppen ist ideal, um den Verdauungstrakt zu sanieren und zu beruhigen.

## Das Empfindungsnaturell: der Vata-Typ

Empfindungsnaturelle werden von den Elementen Äther und Luft dominiert. Diese Menschen reagieren sehr schnell und sehr sensibel auf ihre Umwelt. Sie sind die »Sensibelchen« unter uns. Veränderungen bedeuten für das Empfindungsnaturell meistens Stress. Begeisterung und Enttäuschung wechseln sehr oft. Spontane Entscheidungen aus dem Bauch heraus sind typisch für diesen Typ. Menschen dieses Types sind meist klein, haben einen leichten Körperbau und ein geringes Gewicht. Wichtig beim Fasten ist, dass Vata-Typen nicht zu viel an Gewicht verlieren, um leistungsfähig zu bleiben. Deshalb ist das Suppenfasten ideal für dieses Naturell, auch weil die Kombination aus Kartoffeln und Gemüse mit ihren langkettigen Kohlenhydraten keine Unterzuckerung aufkommen lässt. Die Empfindungsnaturelle fühlen sich im Fasten leistungsfähig, warm und

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Ralf Moll

**Individuell fasten**

Entdecke Deinen Fastentyp - mit Wochenplänen und Rezepten zum Saft-, Früchte- und Suppenfasten

eBook

ISBN: 978-3-641-03556-3

Südwest

Erscheinungstermin: November 2009

### Vom Erfinder des Typfastens

Fasten gilt in der Naturheilkunde als effektives Verfahren, um den Körper zu entgiften, Geist und Seele zu stärken und neue Energie zu tanken. Die bekannteste Methode ist das Saffasten nach Buchinger. Während die meisten Fastenden sich damit fit und leistungsfähig fühlen, haben andere dagegen Kreislaufprobleme, sind müde und schlapp. Für diese Menschen hat der Ernährungswissenschaftler Ralf Moll das individuelle Fasten entwickelt und ermöglicht damit jedem eine Fastenform, die der persönlichen Konstitution entspricht. In seinem neuen Buch stellt Ralf Moll das Suppen-, Saft- und Früchtefasten vor. Mithilfe ausführlicher Checklisten kann jeder die für seine Konstitution ideale Fastenform ermitteln. Ausgearbeitete und langjährig erprobte Wochenpläne für jeden Fastentyp bieten perfekte Anleitungen für das erfolgreiche Fasten zuhause.