

RUEDIGER DAHLKE

VEGAN SCHLANK

Einfach entlasten und fasten

BESTSELLER-
AUTOR

G|U

RATGEBER GESUNDHEIT

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

START INS NEUE LEBEN 7

Der vegane Weg zum schlanken Leben 8

Veganer Reichtum 9

Ideal, auch zum Abnehmen 11

Von Natur aus basisch 12

Peace Food 14

Fastenkuren als Einstieg 16

Wissenschaftlich fundiert 16

Kleine Fastengeschichte 17

Das Haus der Seele putzen 19

Der breite Trampelpfad 20

der Gewohnheit 21

Das vegane Fasten 21

Die vielen Varianten veganer

Fastenkuren 22

Klassisches Fasten 22

Smoothie-Fasten 23

Kalorienarme Fastenmenüs 28

10 in 2 29

Vegane Rohkost 31

Suppenfasten plus Wandern 32

Steigerung der Abnehmeffekte 33

Glücksgefühle »erfasten« 34

Mein persönlicher Speiseplan 35

PRAXIS

VEGANES FASTEN GANZ PRAKTISCH 37

Die praktischen Grundlagen 38

Wer kann wann wo fasten? 38

Freiraum für die Umstellung 39

Die Vorbereitung 41

Der Fastenablauf 43

Rituale für die morgendliche 45

»Auferstehung« 45

Entgiftung 46

Das Fastenbrechen 48

Ihr Vegan-Fasten-Fahrplan 49



Eine Woche klassisches Fasten 50

Zeit größerer Bewusstheit 50

Der Fastenplan 52

Fastenbrühen aus Gemüse 53

Eine Woche Smoothie-Fasten 54

Schaumig, cremig, unwiderstehlich 54

Der Smoothie-Wochenplan 56

Smoothie-Tagesmenüs 57

Weitere Smoothie-Rezepte 60

zur Auswahl 60

Eine Woche

Vegan-Schlank-Menüs 62

Alltag und doch besonders 63

Erster Tag 64

Zweiter Tag 66

Dritter Tag 68

Vierter Tag 70

Fünfter Tag 72

Sechster Tag 74

Siebter Tag 76

Meditationen zum Loslassen 78

Qualität statt bloße Quantität 78

Ganzheitliche Entlastung 82

VEGANES SCHLANK-REZEPTE FÜR JEDE JAHRESZEIT 87

Peace Food für den Frühling 88

Die Rezeptautorinnen 91

(Willd-)Kräuter – 95

Geschenk der Natur 95



Vegan-herrlicher Sommer 98

Herbst-Peace-Food 106

Vegan-köstlicher Winter 114

Fasten und vegan abnehmen 118

im Winter 118

SERVICE

Bücher und Adressen, 122

die weiterhelfen 122

Sachregister 124

Rezeptregister 125

Impressum 127



DIE VIELEN VARIANTEN VEGANER FASTENKUREN

Gleichgültig wie wir vegan definieren, ob als Weglassen aller tierischen Produkte oder positiv als Aufnahme rein pflanzlicher und damit überwiegend basischer Kost, Fasten erfüllt beide Kriterien. Natürlich nehmen wir dabei nichts Tierisches zu uns und was wir an Kräutertees, Säften, Smoothies oder Gemüsesud trinken, ist pflanzlich und basisch. Ebenso bei den Formen des veganen Fastens, bei denen wir Suppe oder sogar

Fastenmenüs verspeisen. All diese Varianten werden Ihnen hier so vorgestellt, dass Sie sie selbst anwenden können. Ab Seite 50 finden Sie zudem drei Pläne für Kuren.

Klassisches Fasten

Diese reine Fastenform geht in der heute meist angewandten Weise auf den Arzt Otto Buchinger zurück, der sie im 20. Jahrhun-

dert entwickelte und in Kliniken anbot. Seine erstaunlichen Heilerfolge fanden schnell Nachahmer, wie Dr. Hellmut Lützner, der mit »Wie neugeboren durch Fasten« in meiner Studienzeit eine richtige Fastenwelle auslöste und bei dem ich auch eine Fastenzeit erlebte. Die Grundidee ist ganz einfach, dem Körper über Tage oder sogar Wochen keine feste Nahrung, sondern nur Wasser, Tee und Gemüsesud zuzuführen, um ihm so die Gelegenheit zu geben, sich zu reinigen und zu regenerieren.

Reines Fasten bedeutet, auf alles zu verzichten, um alles zu gewinnen.

Der Vorteil reinen Fastens ist die komplette Umstellung des Körpers auf Eigenversorgung, was vor allem im Hinblick auf den Anstoß von Heilungsprozessen wichtig ist. Wer daher zur Sanierung von Herzproblemen, Bluthochdruck, Diabetes, Rheuma, Allergien oder Autoimmunerkrankungen fastet, sollte unbedingt diese komplette Umstellung des Organismus ins Auge fassen. Ab Seite 50 finden Sie einen Wochenplan für eine reine Fastenkur, die sich auch sehr gut als Einstieg in den Umstieg zur veganen Ernährung eignet.

Smoothie-Fasten

Ganz so rein muss das Fasten aber nicht sein. Es gibt viele andere Wege, sich ebenso viel oder zumindest annähernd so viel Gutes zu tun. Selbst in unseren an die Zen-Tradition angelehnten strengsten Fastenkursen »Fasten – Schweigen – Meditieren« haben wir begonnen, morgens einen grünen Smoothie einzubauen, was viele Vorteile mit sich bringt. Zwar bräuchte es bei einem neuntägigen Fasten keine Vitamin- und Mineralienzufuhr, aber sie ist über grüne Smoothies angenehm und kalorisch nicht relevant. Die Stimmungsaufhellung durch das schaumig-lockere Getränk ist beim Fasten besonders deutlich, wie übrigens auch die Wirkung der ebenfalls pflanzlich-vollwertigen »Take me – Glücksnahrung« »siehe Seite 123 zur Sicherstellung eines ausreichend hohen Serotoninspiegels.

Fasten plus

Zwei Smoothies am Tag stören all die Vorteile des Fastens nicht und bringen eine wohltuende basische Komponente ins Spiel, die nicht nur die beim Entgiften freigesetzte Säureflut abfängt, sondern auch sehr gut schmeckt. Zusätzlich bringen die Smoothies einen erfrischenden Effekt ins Fasten, der weit über den Moment des Genusses hinausgeht. Es ist die pure Lebensenergie, die wir mit der gemixten Fülle an Obst und Blattgrün aufnehmen.

DER SMOOTHIE-WOCHENPLAN

Die Fastentage mit Smoothies sind ganz ähnlich denen der klassischen Kur – nur dass Sie dreimal täglich einen Smoothie genießen dürfen.

Ein Entlastungstag wird vor der Smoothie-Fastenzeit nicht gebraucht, denn Smoothies zu sich zu nehmen, entlastet bereits.

DIE FASTENTAGE EINS BIS SIEBEN

- Morgens, mittags und abends einen Smoothie nach Wahl – Rezepte dafür ab Seite 57. Beginnen Sie niedrigkalorisch, steigern Sie sich dann durch Zugabe von Nüssen, Avocados und mehr Bananen.
- Zwei Liter gutes Wasser pro Tag, heiß, warm, kühl oder kalt, je nach Typ und Bedürfnis. Oder Sie verdünnen und strecken die Smoothies einfach.
- Nach Wunsch Kräutertee: für »coole Typen« Fenchel, bei niedrigem Blutdruck Grün-, Mate- oder Rosmarintee; Lebertee.
- Eventuell Gemüsesud ▶ siehe Seite 53.
- Bei Bedarf täglich einen Esslöffel »Take me – Glücksnahrung«, um Serotoninspiegel und Stimmung zu heben.

UNTERSTÜTZUNG DER ENTGIFTUNG

Spezielle Ausscheidungsmaßnahmen sind kaum notwendig, da Smoothies bereits eine Ballaststoff-Orgie im Darm veranstalten.

- Leberwickel ▶ siehe Seite 47.
- Nach Wunsch: Trockenbürsten, Wechsel-duschen, Basenbad (Orgon).

BEWEGUNG

- Kreislaufanregung ist kaum notwendig, da Smoothies sehr basisch sind und die Umstellung kaum Probleme macht.
- Sanfte Bewegung im Sauerstoffgleichgewicht (mildes Joggen, Tanzen, Wandern, Schwimmen).

MEDITATION

- Zur Einstimmung auf den Tag und noch einmal in der Mittagsruhe und/oder am Abend sind Meditationen ideal. Lassen Sie sich von der Auswahl im Anhang und ab Seite 78 inspirieren.

AUFBAUTAGE

- Der Aufbau ist denkbar einfach: Sie geben am Ende der Woche mehr hochkalorische Zutaten in den Mixer, gehen zu den Fastenmenüs ab Seite 62 über oder essen allgemein vollwertig-vegan weiter – Rezepte ab Seite 88.

INFO

DIE ZUBEREITUNG ALLGEMEIN

- Smoothies herzustellen ist denkbar einfach. Sie bereiten die Zutaten vor:
- Obst waschen, eventuell schälen, Kerne und Stiele entfernen, dann in größere Stücke schneiden.
 - Gemüse ebenfalls putzen, waschen, wenn nötig schälen und in größere Stücke schneiden.

- Blattgrün waschen, in Stücke rupfen. Kräuter waschen und trocken schütteln, längere Stiele durchschneiden.
- Nüsse und Trockenfrüchte am besten über Nacht einweichen.

Alles in den Standmixer geben, mindestens bis zur Hälfte der festen Zutaten mit Wasser auffüllen und cremig mixen.

Smoothie-Tagesmenüs

Im Folgenden finden Sie jeweils drei Smoothie-Rezepte für drei Tage, deren Kalorien von Tag zu Tag um 200 kcal ansteigen. Sie beginnen ganz sanft mit ungefähr 1000 kcal.

Erster Tag

Diese drei Smoothies sind ebenso lecker wie leicht. Es ist kaum etwas enthalten, das irgendwie schwer erscheinen könnte – ideal zum Abnehmen.

JUNGER WILDER

2 große Handvoll Wildkräuter (Brennnessel, Schafgarbe, Taubnessel, Löwenzahn ...) | 1 bis 1½ reife Bananen | 1½ Birnen | ½ Mango | 1 Prise Kurkuma | Wasser nach Bedarf





EINE WOCHE VEGAN-SCHLANK-MENÜS

Die dritte der hier ausführlich dargestellten Vegan-Fasten-Formen ist nur im weiteren Sinne ein Fasten. Denn Sie essen dreimal täglich – lecker, frisch, vollwertig. Sie essen vegan und – entscheidend – Sie nehmen, wenn Sie sich an die Rezepte ab Seite 64 halten, nur etwa 1000 kcal pro Tag auf. Das ist weniger, als Ihr Grundumsatz beträgt. Die Folge: Sie nähern sich Ihrem Idealgewicht und geben dem Körper zugleich Gelegen-

heit, sich von innen heraus durchzuputzen. Denn mit dieser relativ geringen Nahrungsmenge aus rein pflanzlichen Zutaten ist er nur so entspannt gefordert, dass er sich immer noch um nötiges Ausmisten und allfällige Reparaturen kümmern kann. Zudem stellen Sie sich mit dieser Kost auf ein veganes Lebensgefühl um, auch wenn Sie nur diese eine Kur machen und nicht »strenger« klassisch oder mit Smoothies fasten wollen.

Alltag und doch besonders

Diese Menüwoche erfordert keine besonderen Maßnahmen. Weder brauchen Sie sich – wie beim Buchinger-Fasten – mit Entlastungstagen und einem Abschluss-Äpfelritual darauf vorzubereiten, noch müssen Sie nachher vorsichtig aufbauen. Sie legen einfach eine Woche fest, und schon kann es losgehen. Die Menüs sind vollwertige Mahlzeiten, die einfach nur weniger Kaloriengehalt haben, dafür aber voller Vitamine und sekundärer Pflanzenstoffe stecken.

Bewusstheit zählt auch hier

Nehmen Sie diese einfachste der Kuren als Initialzündung für ein neues Lebensgefühl wahr und wichtig. Wählen Sie einen Zeitraum, der Ihnen auch etwas Freiraum bietet, und reflektieren Sie vorab und zwischen durch, was Sie nicht mehr wollen und wohin Sie jetzt aufbrechen möchten: zu einem neuen Körpergefühl, zu gesünderen Gewohnheiten, zu einem Leben in Frische und Klarheit. All dies und sehr viel mehr kann Peace Food Ihnen geben – wenn Sie es sich holen. Nutzen Sie daher auch die ganzheitlichen Angebote ab Seite 78 und lassen Sie sich von den Empfehlungen im Anhang inspirieren.

Flexibel nach Ihren Wünschen

Die Menüs für sieben Tage enthalten jeweils drei Rezepte für zwei Personen – empfohlen von Dorothea Neumayr, der von mir sehr

geschätzten Haubenköchin, die auch schon den Großteil der Rezepte für die anderen Peace-Food-Bücher kreiert hat. Sie können damit natürlich flexibel umgehen: Tauschen Sie Mahlzeiten aus, wählen Sie Alternativen aus dem Rezeptepool ab Seite 88 oder ergänzen Sie die Tage um ein oder zwei Smoothies Ihrer Wahl – Rezepte ab Seite 57. Gestalten Sie das Ganze nach Ihren Wünschen und Zielen. Denn natürlich nehmen Sie schneller ab, wenn Sie weniger und vor allem weniger Kalorien zu sich nehmen. Aber wenn es Ihnen mit etwas mehr Essen leichter fällt, länger dranzubleiben, nehmen Sie zwar langsamer, dafür aber nachhaltiger ab.

INFO

LANGSAMKEIT ALS CHANCE

Wer vom Essen satt werden will, muss langsam essen. Während einer Schlingzeit von zehn Minuten kann sich noch gar keine Befriedigung einstellen. Diese entwickelt sich während einer Mahlzeit durch Geschmack und (Be-)Sinnlichkeit. Damit geben wir dem Organismus die Chance, uns rückzumelden, dass es allmählich des Guten genug ist. Dazu braucht er Zeit, die wir auch brauchen und die wir genießen sollten. »Mahlzeit« statt »Schlingzeit« ist ein gesundes Motto.

Zweiter Tag

Beginnen Sie spätestens heute am zweiten Tag der Fastenwoche mit Ihrem Bewegungsprogramm – im Sauerstoffgleichgewicht: Sie bewegen sich joggend, walkend, schwimmend oder wandernd, aber nur so schnell, dass Sie noch gut mit der Nasenatmung auskommen. Aktivität befeuert Ihren Körper zusätzlich beim Gewichtsabbau und macht zudem einfach gute Stimmung.

Frühstück

DINKEL-FRISCHKORN-MÜSLI

4 EL Dinkelvollkornschrot | 2 TL ungeschwefelte Rosinen | 100 g Obst der Saison (Apfel, Orange, Beeren) | ½ Banane | 125 g Sojajoghurt | 2 TL Sanddornsaft | 2 TL Leinsamen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Einweichzeit: 8 Std.

- 1 Dinkelvollkornschrot und Rosinen in einer Schüssel mit 4 EL Wasser über Nacht abgedeckt im Kühlschrank einweichen.
- 2 Morgens das Obst waschen, wenn nötig schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ein paar Beeren oder Fruchtstücke beiseitelegen. Die Banane schälen und zerdrücken, mit Sojajoghurt, Sanddornsaft, dem zerkleinerten Obst und dem eingeweichten Schrot mischen. Das Müsli mit Leinsamen bestreuen und mit den zur Seite gelegten Früchten garnieren.

WICHTIG

ANFANGS OHNE SALZ

Diese ersten Tage bestreiten Sie ganz ohne Salz. Gutes naturbelassenes (Stein-)Salz ist grundsätzlich wichtig, aber wir bekommen heute meist viel zu viel davon. Wenn Sie es zeitweilig weglassen, wird der Organismus besser entwässern können, und das ist beim Fasten sehr erleichternd und entspannend.

Mittagessen

GEMÜSE-KARTOFFEL-SUPPE

Je 60 g Karotte, Lauch und Sellerie | 2 Kartoffeln | 1 ½ Würfel Bio-Gemüsebrühe ohne Salz | ½ TL Majoran | 2 Stängel Petersilie

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

- 1 Gemüse putzen und waschen, mit den Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
- 2 ½ l Wasser zum Kochen bringen, Gemüse, Kartoffeln und Suppenwürfel zufügen und ca. 15 Min. zugedeckt bissfest kochen lassen. Bei Bedarf heißes Wasser zugeben. Mit Majoran abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken, mit zur Suppe geben.
- 3 Nach Wunsch können Sie die Suppe auch pürieren, sie wird dann schön sämig.

Abendessen

GEMÜSE VOM GRILL

1 Karotte | 1 kleiner Zucchini | 1 Petersilienwurzel | ½ Knolle Fenchel | ½ Knolle Sellerie | 1 rote Paprikaschote | 2 Frühlingszwiebeln | 1 Knoblauchzehe | je 1 frischer Zweig Rosmarin und Thymian | 1 Lorbeerblatt | 3 Stängel Petersilie | 1 EL Walnussöl

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

- 1 Backofen auf 200 °C vorheizen.
- 2 Das Gemüse putzen und waschen. Die Karotte schälen und in Scheiben schneiden, Zucchini, Petersilienwurzel und Fenchel in Stücke schneiden. Den Sellerie schälen und ebenfalls

klein schneiden. Von der Paprikaschote die Kerne und die weißen Trennwände entfernen, das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

3 Das Gemüse mit dem Knoblauch, dem Rosmarin- und dem Thymianzweig sowie dem Lorbeerblatt auf einem Backblech ca. 15 Min. braten, immer wieder wenden.

4 Derzeit die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

5 Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, Rosmarin- und Thymianzweig entfernen und die Gemüsestücke auf zwei Tellern anrichten, mit dem Walnussöl beträufeln und mit der gehackten Petersilie bestreuen.





VEGAN-HERRLICHER SOMMER

In einem warmen, sonnenverwöhnten Sommer fällt es den meisten leicht, gesund und vital zu essen. Das Obst lockt allerorten, saftig und reif winken die leckersten Früchte. Smoothies, Salate, kühle Sojajoghurts und Gazpachos, abends gegrillte Auberginen – wir schlemmen im veganen Genuss. In diesem Sinne bieten auch die folgenden Rezepte reiche Anregungen für einen vollwertig-schönen Sommer im Zeichen von

Peace Food. Das Abnehmen geht jetzt wie von selbst, zumal wir voller Bewegungsfreude in der Natur unterwegs sind. Und natürlich locken die Strände der heimischen Seen und der exotischen Urlaubsorte – da wollen wir eine gute Figur machen. So hilft uns die Motivation zusätzlich beim Abnehmen. Genießen Sie also einen fruchtig-veganen Sommer und sich selbst in Ihrer neuen Form und Lebensart.

Frühstück

Ob mit Früchten oder Gemüse: Das Frühstück im Sommer ist leicht und frisch. Es gibt Energie für einen beschwingten Tag.

KAROTTENMÜSLI

2 Karotten | 4 EL Vollkornflocken |
200 ml Haferdrink | 2 kleine Birnen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

1 Die Karotten schälen und fein raspeln. Die Vollkornflocken mit dem Haferdrink und den Karottenraspeln vermischen.

2 Die Birnen waschen, das Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch klein würfeln und dann unter das Müsli heben.

ERDBEER-PFIRSICH-SALAT

2 sehr reife weiße Pfirsiche | 200 g Erdbeeren | 1 Maracuja | ½ Orange

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

1 Die Pfirsiche waschen, eventuell die Haut abziehen, die Steine entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Erdbeeren putzen, waschen und in Stücke schneiden. Das Obst in eine Schüssel geben. Die Orange auspressen, den Saft über das Obst geben.

2 Die Maracuja aufschneiden, das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel herauskratzen und mit dem Saft der Frucht vorsichtig unter das Obst heben. Auf zwei Schüsseln verteilen.

FRÜCHTEVIELFALT

Einen solchen Frühstückssalat können Sie natürlich mit genau dem Obst zubereiten, das Sie lieben. Versuchen Sie doch beispielsweise auch einmal Walderdbeeren.



PEACE FOOD FÜR DIE IDEALFIGUR

Der optimale Start in ein veganes Leben ist das Fasten: ob pur mit Tee und Wasser, mit Smoothies oder sogar vollwertigen Fastenmenüs – Abnehmen war noch nie so leicht und so gesund.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Alle Hintergrundinfos zur perfekten Kombination fürs schlanke, gesunde Leben: vegane Ernährung und Fasten sowie Kurzporträts zahlreicher Fastenarten, die Körper und Seele guttun.
- Pläne und Rezepte für drei unterschiedliche Fastenwochen – der leichte und schmackhafte Einstieg in ein vegan-vollwertiges Leben. Zusätzlich: vegane Rezepte für jede Jahreszeit.
- Anleitungen für Meditationen und Reflexionsübungen, die das Abnehmen zu einem ganzheitlichen Erfolgserlebnis werden lassen.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-4319-8



€12,99 [D]
€13,40 [A]

www.gu.de

G|U