



**KörperBotschafterin**  
Alexandra Schleifer



# FASTENBRECHEN

Alexandra Schleifer MBA  
[www.KoerperBotschafterin.com](http://www.KoerperBotschafterin.com)

# Fastenbrechen und Neubeginn

- „Jeder Narr kann fasten, aber nur ein weiser Mensch kann ‚fastenbrechen‘.“
- Wichtiger und schwieriger als das richtige Fasten
- Langsame Umstellung der Verdauungsorgane



# Dauer



- Strenges Fastenbrechen – 1 Woche
- Kalorienreduzierte Kost – 1 Woche
- Kalorienaufbau – 1 Woche

# Warum

- Strenges Fastenbrechen
  - Einführung aller Makronährstoffe
- Kalorienreduzierte Kost
  - Vermeidung Jojo-Effekt
- Kalorienaufbau – gesunde Ernährung
  - Weitere Gewichtsabnahme oder Balance
  - Gesunde **vollwertige** Ernährung integrieren



# Chance auf Veränderung

- Pflanzenbasierte Ernährung
- Neue Rituale schaffen
- Alte Gewohnheiten brechen
- „Ausmisten“
  - Wohnraum
  - Beziehungen
- Neuorientierung



# Was bedeutet pflanzenbasiert



# Warum pflanzenbasiert

- Zivilisationskrankheiten vorbeugen
  - Übergewicht
  - Bluthochdruck
  - Herz- und Gefäßkrankheiten
  - Diabetes mellitus Typ 2
  - Krebs
  - Impotenz



# Warum pflanzenbasiert

- Hohes Sättigungsgefühl bei geringem Kaloriengehalt
- Leistungsstark & Ausdauernd
- Vitalität – voller Lebenskraft
- Potenz erhöhen
- Gesunder Schlaf

Unglaubliche Verbesserung der Gesundheit  
nach nur 30 Tagen

# Gewicht halten



- 1 Fasttag pro Woche
  - Verbinden mit Positivem – Massage
- Ausreichend trinken
- Regelmäßige Bewegung, Sport, Entspannung
- Richtiges Abwiegen
  - Jeden Tag, gleiche Konditionen
  - Durchschnitt errechnen

Berücksichtigung von Mageninhalt, Darminhalt, hormonellen Schwankungen

# Mir passiert nix - Syndrom

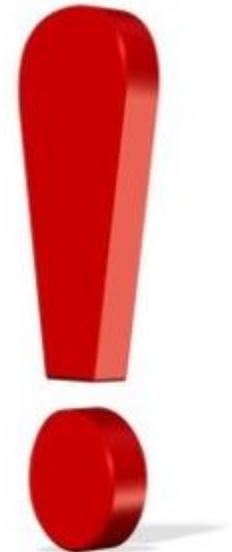
- Freunde treffen
- Einladungen
- Gruppenzwang



Bis jetzt ist es mir so gut gegangen, was soll schon sein, wenn ich.....koste?

# Risiken bei Nicht-Einhaltung

- Eiweiss – anaphylaktischer Schock
  - Milch, Ei, Fisch, Fleisch
- Fett - Gallenerkrankungen



# Aufbaufehler



- Wenn man einen Fehler begeht oder zu viel gegessen hat  
→ **FASTENTAG** einlegen

# Wiedereinstieg beim Essen

Darmentleerung verzögert, Darm muss sich wieder umgewöhnen

- Morgens 1 EL Apfelessig + 300 ml Wasser (warm) + ½ TL Honig
- Sauerkrautsaft

# Regeln



- Langsam, kleine Mengen
- Kauen, kauen, kauen
- Trinke 2-3 Liter
- Anrichten auf kleinen Tellern
- Zeit nehmen für das Essen „Mahl-Zeit“

# Regeln – welche Lebensmittel

- Obst, Gemüse und Salate
- Rohkost & Gekochtes
- Vollkornprodukte
- Fermentierte Lebensmittel
  - Sauerkraut, Miso, Kombucha, Tempeh, Kimchi
- Optional **ab Tag 7**: Fleisch, Fisch, Eier

# Fermentation



oder **Fermentierung**

- Mikrobielle oder enzymatische Umwandlung organischer Stoffe in
  - Säure, Gase oder Alkohol
- Bakterien zersetzen Zuckermoleküle und wandeln diese in Milchsäure um

# Sauerkraut

- Kalorienarm
- Hergestellt aus Weißkraut
- Kleinschneiden, salzen und luftdicht verpacken
- Gärprozess dauert einige Wochen
- Reich an Vitamin C, Eisen, Folsäure und Ballaststoffen



# Kimchi



- Koreanisches Sauerkraut
- Chinakohl, der zusammen mit Knoblauch, Ingwer und anderen Gemüsearten fermentiert wird
- Reich an probiotischen Bakterien, Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen

# Miso



- Paste aus Sojabohnen
- Hohe Anzahl an Mikroorganismen und Nährstoffen wie Kalzium, Kalium und Eisen
- Sehr hohen Proteingehalt

# Kombucha

- Fermentierter Tee
- Basis grüner oder schwarzer Tee, Zucker und Teepilz
- Durch Enzyme und Milchsäuren positive Wirkung auf Darmflora
- Durch Hefe hervorragender Vitamin-B12-Lieferant
- Viele Vitamine und Mineralstoffe, wie Eisen und Folsäure



# Tempeh



- Auch als Fleischersatzprodukt bekannt
- Fermentierte Sojabohnen
- Leicht verdaulich durch beigeseetzte Pilze
- Pflanzliche Proteinquelle
- Wichtige Nährstoffe wie Magnesium, Eisen, Kalium und Phosphor

# SHARE PFLAUME

- Asiatische Kultur
- Kräutermantel besteht aus
  - Mateteelblätter, Maulbeerfruchtpulver, Cassia Fistula und Karotten Extrakt
- Lacto- und Bifido-Bakterien unterstützen zusätzlich die Darmtätigkeit
- 100% vegan, frei von Konservierungsstoffen sowie Gluten- und laktosefrei

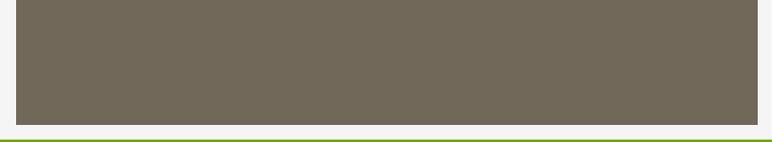


# FASTENBRECHEN **ACHTUNG**

- **KEIN tierisches Eiweiß bis inkl. Tag 4**
  - Fisch, Fleisch, Ei → beginne langsam mit Milchprodukten
  - Steigere den Eiweiß-Konsum täglich
- **KEIN tierisches Fett bis inkl. Tag 5**
  - Beginne langsam mit wenigen Nüssen
  - Steigere die Menge täglich

# Pause





# Fastenbrechen Gerichte

FRÜHSTÜCK ≈ 350 kcal.....

Apfel-Nuss-Müsli .....

Beeren-Müsli .....

Bohnen-Beeren Smoothie .....

Mango-Kokos-Porridge.....

Granatapfel-Mandel-Porridge .....

Belegtes Vollkorn-Brot .....

Schneller veganer Obst-Proteinshake ..

MITTAGESSEN ≈ 500 kcal.....

Pizza mit Thunfisch und körnigem Frischkäse.....

Rührei mit Spargel und Salat .....

Fleischbällchen mit Blattsalat.....

Putenfilet mit Pilzrahmsauce und Rucola-Salat ...

Kürbis-Quinoa Pfanne mit Spinat und Parmesan..

Bunter Gemüsereis.....

Pasta ai funghi .....

ABENDESSEN ≈ 300 kcal.....

Ofen-Gemüse Allerlei .....

Rinderfilet mit Süßkartoffeln & Fisolen.....

Rote Rüben-Linsen-Risotto mit Feta .....

Vollkorn-Nudeln mit mediterranem Sugo.....

Vollkorn-Nudeln mit rote Rüben-Pesto und Garnelen....

Nicht verzagen sondern deine

[www.KoerperBotschafterin.com](http://www.KoerperBotschafterin.com)

fragen

Kontakt  
[office@KoerperBotschafterin.com](mailto:office@KoerperBotschafterin.com)



# Gesunde Marmelade

- 1 kg Erdbeeren
- 100 g SukrinPluss
- 2 TL Agar-Agar
- Saft von einer halben Zitrone
- 1 Schuss weißer Rum

Alles zusammen 10 bis 15 Min. unter Rühren aufkochen lassen. Den Rum hinzufügen. Gläser mit heißem Wasser reinigen. Die Marmelade randvoll in die sauberen Gläser abfüllen und auf dem Kopf stehend abkühlen lassen.