



frühlingswerk

Herzlich willkommen

zu **frühlingswerk**. Wir danken dir sehr für dein Vertrauen und freuen uns darauf, mit dir und vielen anderen Menschen eine kraftvolle Welle der Besinnung, Stärkung und Freude freizusetzen.

Wir freuen uns riesig, dass du mit dabei bist.

Halte mit uns gemeinsam inne. Lass auf allen Ebenen alten Ballast los. Aktiviere deine Selbstheilungskräfte. Öffne dich neu für den Reichtum deines Lebens, innen und außen. Und dann starte gestärkt und frisch ausgerichtet in den Frühling.

In dieser PDF findest du viele wichtige Informationen.

- zum Ablauf
- zur Vorbereitung
- Fragen und Antworten

Bitte lies dir das Dokument **jetzt bereits** gut durch, denn du kannst dir viel Stress ersparen und mit Freude fasten, wenn du schon alles einkaufst, was du brauchen wirst.

Wenn du noch Fragen hast, wende dich bitte vertrauensvoll an unser Team unter support@homodea.com

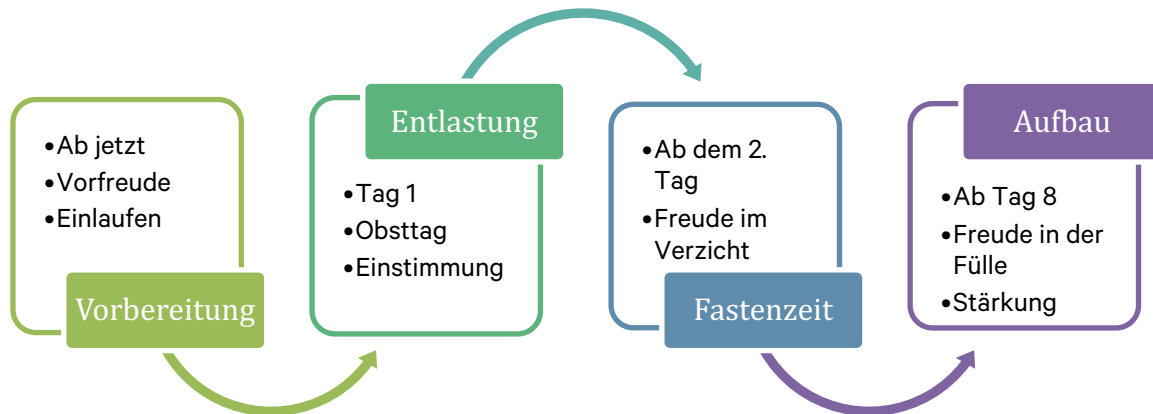
Und dann... einfach vofreuen.

Mit herzlichem Gruß,
Andrea und Veit Lindau & Friends

Das Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Der Ablauf im Überblick | 1 |
| Part I Freude im Verzicht | 1 |
| Part II Freude in der Fülle | 1 |
| Wichtige Hinweise | 1 |
| Welches Fasten wählst du? | 2 |
| Easy A | 2 |
| Fitness B | 3 |
| Detox C | 3 |
| Pure D | 3 |
| Welche Variante wählst du? | 3 |
| Der zeitliche Ablauf im Überblick | 4 |
| Die Woche davor | 4 |
| Einstimmungsvideo mit Veit | 4 |
| Fragen zum Fasten? | 4 |
| Einkaufen & Vorbereiten | 4 |
| Der Start-Tag | 5 |
| Tag 2 bis 8 Fastenzeit | 5 |
| Die Tagesthemen | 6 |
| Tag 9 Fastenbrechen | 6 |
| Tag 10 bis 11 Aufbauzeit | 6 |
| Ab Tag 12 Veganer Genuss | 6 |
| Fragen & Antworten | 7 |
| Wichtig Eigenverantwortung beim Fasten | 12 |
| Deine Liste zum Vorbereiten | 13 |
| Ein schönes Tagebuch A, B, C, D | 13 |
| Wasser A, B, C, D | 13 |
| Gemüsesäfte A, B, C, D | 13 |
| Alles was du brauchst, um dich wohlfühlen A, B, C, D | 13 |
| Tees für die Kur A, B, C, D | 13 |
| Fastensuppen A, B, C, D | 14 |
| Schleimsuppen A, B, C, D | 15 |
| Smoothies C | 15 |
| Eiweißzufuhr A, B | 15 |
| Was ist mit Süße? | 15 |
| Mixer B, C, D | 16 |
| Für deinen regelmäßigen Abmarsch B, C, D | 16 |
| Buchtipps zur Vorbereitung | 18 |
| Anhang | 19 |
| Die ersten zwei Smoothie-Rezepte | 19 |
| Unsere Empfehlungen für Nahrungsergänzungen | 19 |

Der Ablauf im Überblick



Part I | Freude im Verzicht

In der ersten Woche, der des Fastens, widmen wir uns auf der geistigen und seelischen Ebene heilsamen Themen wie Loslassen, Reduzierung auf das Wesentliche, Konzentration und Sammlung der Kräfte, Vollendung und Vergebung. Du kannst zwischen vier Varianten des Fastens wählen. Minimal, Fitness, Detox und Pur. Wir helfen dir in einem späteren Abschnitt dieses Schreibens bei deiner Entscheidung.

Part II | Freude in der Fülle

Im zweiten Teil, dem des Aufbaus, stärken wir nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele mit Themen wie Immunstärkung, Selbstliebe, Glück, gesunder Ernährung und dem Empfangen von Visionen für dein Leben.

Wichtige Hinweise

Um an der Kur teilzunehmen, brauchst du eine Mitgliedschaft auf unserer Plattform homodea.com. Dort findest du auch den Kursbereich mit allen für dich wesentlichen Informationen, Videos, Audios und Meditationen. In einem Chat kannst du dich mit den anderen Teilnehmer*innen der Kur austauschen und vernetzen.

Die Videos bestehen zum Teil aus aufgezeichnetem Material unserer bisherigen Fastenkuren, vielen neuen Videoaufzeichnungen und Live Videos. Alle Aufzeichnungen der Live Videos stehen dir kurz nach dem Live Event zur Verfügung. Du kannst sie also immer dann schauen, wann es für dich am besten passt.

Damit du im Programm nicht verloren gehst, findest du immer alle wichtigen Hinweise im [Kurskompass](#).

Welches Fasten wählst du?

Uns ist es ein großes Anliegen, so vielen Menschen wie möglich den Zugang zum Fasten so einfach wie möglich zu machen. Deshalb bieten wir dir vier verschiedene Varianten an. Lies sie dir ganz in Ruhe durch und wähle dann. Kein Leistungsdruck. Lass dein Herz entscheiden.

Wichtig. Wenn du dich festgelegt hast, solltest du bei dieser Variante bleiben. Wenn es gut für dich läuft, kannst du im Alphabet höher wechseln, also z.B. von B nach C, aber bitte nicht in die andere Richtung.



Easy | A

Fasten bedeutet ursprünglich Enthaltensamkeit. Bei uns geht es nicht um eine starre Regel, sondern um die essenzielle, befreiende Erfahrung des Verzichts. Wenn du dir nicht zutraust, ganz auf Essen zu verzichten oder gar keine Lust dazu hast, aber dennoch gern in den Genuss der geistigen Wohltaten der Kur kommen möchtest, ist EASY für dich.

Du legst im Vorfeld fest, auf was du für die Zeit verzichtest. Wir schlagen dir auf körperlicher Ebene Fleisch, Zucker, Weißmehl, Alkohol, Nikotin und auf geistiger Ebene Fernsehen, soziale Medien und Meckern/Lästern/Jammern vor. Selbst nur eine Komponente davon wird dir guttun. Aber das dann wirklich einhalten, versprochen?

Fitness | B

Du willst richtig fasten? Den Körper entschlacken? Möchtest aber nicht so viel Gewicht verlieren und in der Woche auch körperlich sehr aktiv?

Dann ist die Fitness-Variante die richtige für dich. Zusätzlich zu unseren grünen Smoothies und einer leckeren Gemüsebrühe kannst du hier einmal am Tag einen veganen Bio-Eiweißshake zu dir nehmen.

Du kannst auch mit B anfangen und später, wenn du merkst, dass es gut läuft, auf C wechseln.

Detox | C

Die von uns empfohlene Variante, wenn du in relativ kurzer Zeit intensiv entschlacken und auch abnehmen möchtest. Hier bekommst du zum Gemüsesaft oder zur Gemüsebrühe einen leckeren Smoothie am Tag.

Pure | D

Für die Fastenprofis geeignet. Für Menschen, die den Prozess und ihren Körper dabei bereits gut kennen. Du genießt Wasser, Tee und Gemüsebrühe bzw. Gemüsesaft.

Welche Variante wählst du?

- Easy
- Fitness
- Detox
- Pure

Der zeitliche Ablauf im Überblick

Die Woche davor

Wir empfehlen dir, in der Woche davor bereits auf Alkohol und Fleisch zu verzichten. Das schaffst du.

Achtung Kaffeetrinker*innen. Damit du während des Fastens möglichst keine unangenehmen Entzugskopfschmerzen bekommst, empfehlen wir dir, bereits in dieser Woche langsam zu reduzieren und in den letzten zwei Tagen vor Fastenstart keinen Kaffee mehr zu trinken.

Einstimmungsvideo mit Veit

[Hier findest du eine umfangreiche Einführung](#) in **frühlingswerk**.

Fragen zum Fasten?

Das Team steht dir während der gesamten Fastenkur zur Seite. Wichtig: Bitte lies dir erst den FAQ-Bereich in diesem Dokument durch. Wahrscheinlich findest du da bereits deine Antwort.

Einkaufen & Vorbereiten

Du findest am Ende dieses PDF eine erste Einkaufsliste. Damit kannst du bereits anfangen, alles in Ruhe vorzubereiten.

Gleichzeitig werden wir dir auch während der Kur immer wieder rechtzeitig Tipps zum Einkaufen zukommen lassen. Es macht zum Beispiel Sinn, die Zutaten für die Smoothies immer wieder frisch einzukaufen.

Der Start-Tag

Die meisten von uns werden alle gemeinsam starten. Wenn du später einsteigst, lege selbst fest, wann für dich der erste Tag ist. Ab da läuft dann die Kur wie geplant durch.

Der erste Tag ist unser Entlastungstag. Supereasy und lecker.

Unabhängig von der Fastenstufe, die du für dich gewählt hast, empfehlen wir dir, an diesem Tag einen entschlackenden Obsttag einzulegen.

Wir essen maximal 1,5 bis 2 kg Obst an diesem Tag verteilt auf 4 bis 5 Mahlzeiten. Du kannst verschiedene Obstsorten zu dir nehmen. Sorten mit viel Zucker morgens und zuckerarme Früchte dagegen abends. Trauben und Bananen schenken dir zum Beispiel zum Frühstück mit relativ viel Fruchtzucker mehr Energie. Beeren, Melone und Papaya sind besser am Abend.

Magen- und/oder Darmempfindliche können auch einen Reistag einlegen: 3 x 50 g Naturreis in der doppelten Volumenmenge garkochen und mit 200 g ungesüßtem Kompott oder 200 g gedünstetem Gemüse essen.

Bitte trinke an diesem Tag keinen Kaffee oder Alkohol mehr, iss keine Süßigkeiten und rauche nicht. Trinke reichlich kalorienfreie Flüssigkeit, mindestens 2 Liter Wasser oder Tees.

Tag 2 bis 8 | Fastenzeit

Von Tag 2 bis Tag 8 fasten wir. Wenn du gemeinsam mit uns startest, erhältst du täglich eine E-Mail von uns.

Stelle dafür bitte sicher, dass du auf der Kursseite zum Kurs angemeldet bist.

Dich erwarten Yoga, das Morgencoaching mit Veit, die Fastenhotline zur Klärung von Fragen und eine Abendinspiration und Abendmeditation mit Veit.

Zusätzlich erwarten dich folgende zauberhafte Menschen und Expert*innen mit wertvollen Beiträgen:

- 1 | Andrea Lindau | Female Power und Selbstliebe
- 2 | Katharina Lange | Fasten-Hotline
- 3 | Dr. Simone Koch | Medizin und Biochemie des Fastens, Geheimnisse der Immunstärkung
- 4 | Max Gotzler | Biohacking
- 5 | Wanda Badwal | Yoga und Achtsamkeit
- 6 | Dr. König | Ganzheitliche Immunstärkung
- 7 | Leona Lindau | Gemeinsam vegan kochen für Einsteiger*innen
- 8 | Verena König | Stressabbau, Feinfühligkeit und Achtsamkeit

9 | Dr. Josephine Wörseck | Kältetherapie
10 | Patrick Reiser | Muskelaufbau mit pflanzlicher Ernährung
11 | Niko Rittenau | Ernährungsberatung

Die Tagesthemen

Wir widmen jeden Tag einem bedeutsamen Lebensthema. Yoga, Mentalcoaching und Meditation werden darauf abgestimmt.

Themen sind unter anderem

Respekt & Hingabe

*Der Körper, dein Tempel Power of Purpose Krieger*in des Lichts Frieden mit dir*

Loslassen & Vergebung Sanftheit & Freundlichkeit Nachrichten aus deiner Zukunft

Dankbarkeit & Neubeginn Radikale Selbstliebe

Freiheit & Fülle

Mut & Meisterschaft

Tag 9 | Fastenbrechen

Dies ist ein sehr besonderer Tag. Wir brechen behutsam und genussvoll das Fasten und kehren sanft und achtsam in die normale Welt zurück. Bitte versuche, besonders diesen Tag so ruhig und frei wie möglich zu gestalten. Auch wenn du dir das jetzt vielleicht noch nicht vorstellen kannst, kann es sein, dass dein Fasten so gut läuft und du dich so großartig fühlst, dass du beschließt, noch einige Tage dranzuhängen. Das ist absolut möglich und wird von vielen genutzt. Dann verschieben sich die weiteren Stationen einfach nach hinten.

Tag 10 bis 11 | Aufbauzeit

In diesen Tagen bauen wir unsere Ernährung intelligent und liebevoll auf. Gleichzeitig erhältst du wertvollen Input, wie du ab jetzt durch einfache Umstellungen in Ernährung und Tagesablauf für einen nachhaltigen positiven Effekt der Kur sorgen kannst.

Ab Tag 12 | Veganer Genuss

Unabhängig davon, wie du planst, dich ab jetzt langfristig zu ernähren, laden wir dich ein, für diese Tage mit uns vegan zu genießen. Erstens ist es ein guter Zeitpunkt, um mal etwas Neues auszuprobieren. Gleichzeitig wirkt die vegane Ernährung basisch und ist sehr bekömmlich, so dass du die wohltuende Wirkung der Kur verlängern kannst. Es steht dir völlig frei, ob du mitmachen möchtest. Doch wenn dies eh schon auf deiner Vorhabenliste steht, ist es sicher ein super Zeitpunkt, denn gemeinsam ist es immer leichter. Leona wird gemeinsam mit uns allen kochen. Yummie yummie!

Fragen & Antworten

Was sind mögliche Wohltaten des Fastens?

- Entschlackung des Körpers
- Gewichtsverlust wenn gewünscht
- Anregung der Selbstheilungskräfte des Körpers
- Klarere Haut
- Loslassen auf seelischer Ebene
- Körperliche und seelische Leichtigkeit
- Vertiefung von Selbstachtung und Selbstliebe
- Stimulation deines Freude- und Reichtums-Bewusstseins
- Die Möglichkeit, schädigende Verhaltensweisen abzulegen und neue, stärkende Pfade anzulegen
- Geistige Klarheit und Neuausrichtung
- Besserer Schlaf
- Stressabbau
- Der ideale Startpunkt für neue Ernährungsgewohnheiten

Warum ist Fasten überhaupt sinnvoll und welche Philosophie steckt dahinter?

Beim Fasten steht die Reinigung des Körpers, der Seele und des Geistes im Mittelpunkt.

So soll der Organismus die Möglichkeit bekommen, belastende Stoffe zu entsorgen, die sich über die Jahre durch Fehl- oder Überernährung angehäuft haben. Er baut Stück für Stück das Speichergewebe ab und leitet die Abbauprodukte über das Blut in den Stoffwechsel. Auf diese Weise werden zuerst Schlacken und dann vor allem Fett verstoffwechselt bzw. verbrannt.

Ganz Ähnliches geschieht nach den ersten Umstellungstagen auch bezüglich Seele und Geist. Man könnte sich vorstellen, dass zu jedem körperlichen Knoten auch einer auf Seelenebene besteht und sie sich auch parallel auflösen lassen.

Wie kann ich an der Kur teilnehmen?

Indem du den Kurs auf homodea.com kaufst.

Muss ich nach der Kur weiterhin Mitglied auf homodea bleiben?

Nein. Wir freuen uns natürlich, wenn du bei uns bleibst und auch die anderen Kurse und Angebote genießt. Doch du kannst jederzeit kündigen.

Wie unterscheidet sich frühlingwerk von euren früheren Fastenkuren?

frühlingwerk besteht tatsächlich aus zwei Kuren – der ursprünglichen Fastenkur, die du vielleicht bereits kennst und einer intensiven Stärkungskur für Körper, Geist und Seele. Wir haben dieses besondere Format für diese besondere Zeit entwickelt. Viele Menschen stehen derzeit unter enormen Stress und es reicht nicht mehr aus, zu entgiften und zu fasten. Wir müssen unser System proaktiv auf allen Ebenen stärken, um mitten im Sturm des Lebens Balance, Frieden und Freude zu wahren.

Wie fasten wir in frühlingwerk?

Bitte schau dir dazu weiter oben unsere empfohlenen vier Fastenstufen an.

Ich habe gesehen, dass es eine sehr milde Fastenstufe A gibt. Bringt die überhaupt etwas?

Ja. Wir wissen von den mittlerweile fast 15.000 Teilnehmer*innen unserer online Fastenprogramme, dass bereits das Begleitprogramm allein, bestehend aus Mentalcoaching, Yoga und Meditation, einen echten großen Unterschied bewirken kann.

Für wen ist Fasten geeignet, bei welchen Beschwerden kann es helfen und wer darf nicht fasten?

Grundsätzlich darf fasten, wer keine akuten oder schwerwiegend chronischen Erkrankungen hat. Dennoch kann Fasten gerade bei Beschwerden wie Neurodermitis, Rheuma, Gicht oder auch erhöhten Blutfett- bzw. Leberwerten ein geeigneter Therapieansatz sein. **In solchen Fällen solltest du aber nicht in Eigenregie fasten, sondern zuvor eine*n Ärzt*in konsultieren**, um diese Vorgehensweise abzusprechen. Hier kann es auch sinnvoll sein, sich in eine Fastenklinik zu begeben und unter professioneller Anleitung zu fasten.

Gibt es klare Kontraindikationen?

- in Schwangerschaft und Stillzeit
- bei einer Schilddrüsenüberfunktion
- bei chronischen Entzündungen des Verdauungstraktes
- bei psychiatrischen Erkrankungen nur in Begleitung eines*r Ärzt*in

Ich möchte möglichst schnell viel abnehmen. Ist Fasten dann für mich die richtige Lösung?

Wer starkes Übergewicht mit sich herumschleppt, wird beim Fasten freilich mehr Gewicht verlieren als jemand, der Normalgewicht, Idealgewicht oder sogar Untergewicht auf die Waage bringt. Interessant ist hier, dass untergewichtige Menschen nach einer 7-tägigen Fastenkur anschließend oft an Gewicht zulegen können, was vorher einfach nicht möglich war. Während übergewichtige Menschen bei anschließender Ernährungsumstellung, weiterhin abnehmen. Für dauerhafte Veränderungen ist es wichtig, sich auch der inneren Arbeit zu stellen und die Aufbauarbeit zu nutzen, um die Ernährung umzustellen.

Wie bereite ich mich auf das Fasten vor? Was muss ich auf jeden Fall planen und bedenken?

Wir starten mit einem Einführungsvideo. Den ersten Tag, den Entlastungstag, nutzen wir, um uns vorzubereiten und alles zu besorgen, was wir noch zum Fasten brauchen.

In der Fastenzeit solltest du, wenn möglich, keinem besonderen Stress ausgesetzt sein, im Idealfall Urlaub haben oder wenn möglich, das Arbeitspensum drosseln. Bitte verzichte auch auf laute Parties.

Ich habe schon allein gefastet. Warum soll ich Geld für die Begleitung bezahlen?

Natürlich kannst du auch allein fasten. Zu unserer Kur gehört eine Menge mehr. Yoga, Lektionen zu körperlichen und seelischen Themen, Mentalcoaching und geführte Meditationen mit Veit Lindau, viele wertvolle Themen von Vergebung über Selbstliebe, live Frage- und Antwortstunden, die Kraft der Community, ...

Wie oft und wie lange darf und sollte ich fasten?

Am besten fastest du regelmäßig, 2x pro Jahr, im Frühjahr und Herbst. Mit Entlastungs- und Aufbautagen dürfte das jeweils ca. 14 Tage dauern, aber wer zum ersten Mal fastet, sollte mit maximal 7 Tagen starten. Öfter als 2 x pro Jahr zu fasten bringt daneben auch keinen Gewinn, sondern provoziert nur folgende Reaktion: Der Organismus fürchtet, langfristig nicht mehr ausreichend versorgt zu werden, fährt seinen Grundumsatz herunter und setzt alles an, was ihm an Energie zugeführt wird.

Wie lange ist die reine Fastenzeit?

Wir empfehlen, eine Woche zu fasten und dann mindestens vier Tage mit uns zusammen aufzubauen. Manche Teilnehmer*innen entscheiden sich aber auch, länger zu fasten, weil es in diesem Kontext so leicht klappt, und dann nach zehn oder vierzehn Tagen aufzubauen.

Kann ich während des Frühlingserwerks arbeiten?

Ja, auch wenn es natürlich schöner wäre ohne Arbeit. Je mehr Arbeiten und Termine du in dieser Zeit abgeben kannst, desto besser. Lange Autofahrten, wie bei Taxifahrer*innen, sind nicht zu empfehlen. Wir stellen dir mehrere kleine Happy Pills zur Verfügung. Das sind kurze Audiolektionen, die du bequem zwischendurch hören und dich so erfrischen und zentrieren kannst. Wir haben die besonders empfindsamen Transitionstage extra auf die Wochenenden gelegt.

Kann ich später mit der Kur beginnen?

Ja. Jede Session wird aufgezeichnet und kann von dir in deinem Rhythmus, auch Tage später, angehört werden.

Was, wenn ich mal nicht live dabei sein kann?

Kein Problem. Jede Session wird aufgezeichnet und kann von dir in deinem Rhythmus, auch Tage später angehört werden.

Muss ich an jeder Session teilnehmen?

Nein. Alles ist optional. Du kannst dir auch noch später die Videos und Inspirationen anhören bzw. das Yoga nutzen.

Kann ich fasten, wenn ich körperlich angeschlagen bin?

In der Regel wird das dann sogar besser. In Zweifelsfällen empfehlen wir immer die Zusammenarbeit mit einem*er im Fasten erfahrenen Hausarzt*in vor Ort.

Kann ich fasten, wenn ich schwanger bin oder stille?

Nein, das wäre gar nicht gut.

Ich will nicht abnehmen, kann ich trotzdem fasten?

Ja, das ist bei vielen anderen auch so. Du wirst trotzdem abnehmen, aber das lässt sich in der Regel auch gut wieder zunehmen. Viele Menschen berichten, dass der Körper sich danach auf sein optimales Gewicht einpendelt.

Ich habe Probleme mit der Schilddrüse, kann ich trotzdem fasten?

Kommt darauf an. Bei einer richtigen Überfunktion besser nicht, dann solltest du dich erstmal diesem Thema widmen. Bei Hashimoto oder anderen Unterfunktionen geht es gut. Wir empfehlen immer die Zusammenarbeit mit einem*er im Fasten erfahrenen Hausarzt*in vor Ort.

Kann ich während des Fastens Medikamente nehmen?

Das kommt natürlich auf die Medikamente an. Homöopathie und naturheilkundliche Medikamente fast generell ja, aber bei Schulmedizin kommt es sehr darauf an. Bitte wende dich an deine*n Hausarzt*in.

Könnt ihr mehr zur Praxis erklären, wie das funktionieren soll? Darf man absolut gar nichts mehr essen und gibt es auch hier unterstützende Tees, Pulver etc.? Was für Zubehör braucht man?

Wir bitten um Verständnis, dass wir das nicht so kurz nebenbei erklären. Wir empfehlen dir am Ende dieser PDF einige Bücher, mit denen du dich hervorragend einstimmen kannst.

Außerdem werden wir dir, sobald du dich angemeldet hast, in einem Einführungsvideo und mit ausführlichen Unterlagen alles ganz genau erklären. Du bekommst dann täglich ein ausführliche PDF mit allen Instruktionen.

Ist diese Kur dafür geeignet, mit Süchten aufzuhören?

JA! Für jede Sucht ist die Fastenwoche sicher eine gute Chance für einen Stopp und die Aufbauwoche für eine neue, kraftvolle Weichenstellung.

Ich bin chronisch krank und habe Zweifel, ob mir das Fasten guttut.

Fasten wirkt gerade bei chronischen Erkrankungen meistens stark verbessernd. Dennoch ist es wichtig, dies im Detail mit einem*er behandelnden Ärzt*in bzw. Heilpraktiker*in vor Ort abzusprechen.

Vorherige Entlastungstage, Darmreinigung und nachfolgende Aufbau tage, ist das alles sinnvoll?

Das Fasten sollte im Idealfall mit einem entlastenden Obsttag eingeleitet werden, denn die Ballaststoffe der Früchte regen Darmtätigkeit und Ausscheidung an. Unentbehrlich ist daneben eine Darmreinigung vor dem Fastenbeginn. Da es der Organismus gewöhnt ist, einen großen Teil seiner Energie aus dem Darm zu bekommen, wird er gerade zu Beginn der Fastenzeit versuchen, noch die letzten Kalorien aus im Darm verbliebenen Nahrungsresten zu quetschen. Aus diesem Grund sollte sich dort auch nichts mehr befinden, was die beginnende Entgiftung stören könnte. Wir werden das alles ausführlich erklären. Dass der Körper nach durchschnittlich einer Woche Verzicht erst wieder langsam an feste Nahrung gewöhnt werden muss, versteht sich von allein.

Welche Probleme können in der Fastenzeit auftreten?

Beim Fasten kommt es in allen Zellen zu einem Druckabfall, Turgor = Zellinnendruck, der vorübergehend zu schlaffer Haut, vorübergehenden Sehstörungen und vor allem Kreislaufbeschwerden durch den absinkenden Blutdruck führen kann. Weitere typische Begleiterscheinungen des Fastens sind auch der so genannte Nüchternschmerz des bisweilen krampfenden, leeren Magens, schlechter Atem, vermehrtes Frieren und gelegentliche Kopfschmerzen zu besonders intensiven Entgiftungszeiten. All dies lässt sich mit einem klaren, entschlossenen JA! zum Prozess und unseren vielen praktischen Tipps leicht kompensieren.

Was tun, wenn ich doch hungrig werde?

Viel trinken, sich vom Essen fernhalten, nicht über Essen sprechen, nichts kauen, also auch kein Kaugummi. Eine Wechseldusche mit dreimal heiß und kalt, und/oder eine der geführten Meditationen im Programm wirken Wunder. Während des **frühlingswerks** werden wir viele Tricks mit dir teilen, die dir helfen werden, die Kur möglichst zu genießen.

Sport und Fasten, passt das zusammen?

Ein leichtes körperliches Training wie Gymnastik, Schwimmen, Wandern oder Laufen ist während einer Fastenkur enorm wichtig. Die Bewegung dient der Stabilisierung des Kreislaufs, der Fitness und verhindert vor allen Dingen einen verstärkten Abbau von Muskelweiß. Klinische Untersuchungen haben ergeben, dass es von Vorteil für die Gewichtsabnahme ist, wenn das Fasten mit körperlichem Training verbunden wird, denn so erstreckt sich der

Gewichtsverlust fast ausschließlich auf das Fettgewebe und kaum auf die Muskulatur. Das hängt auch damit zusammen, dass Fett, um zu verbrennen, eine ganz große Portion Sauerstoff benötigt, die man dem Körper nur durch mehr Bewegung zuführen kann. Vor allem aber können benutzte Muskeln gar nicht abgebaut werden. Nach der Devise use it or lose it würde das nur bei Ruhigstellung erfolgen.

Muss ich mir Sorgen machen, einen Vitamin- und Eiweißmangel zu bekommen?

Bei einer durchschnittlichen Ernährung hat der Mensch Vitaminvorräte für mehrere Monate bis Jahre. Vitamin C stellt hierbei die einzige Ausnahme dar. Der Vitamin-C-Vorrat reicht nämlich in der Regel nur einige Wochen. Bei einer Fastenzeit von drei bis vier Wochen zeigen sich jedoch keinerlei Symptome, die auf einen Vitaminmangel zurückgeführt werden könnten. Beim Fasten wird außer Fett in geringem Maße auch Eiweiß abgebaut und in Zucker umgewandelt. Das Eiweiß stammt zum Teil aus der Eiweißreserve in der Muskulatur. Bewegt man sich nun, erkennt der Körper aber, dass das Muskeleiweiß benötigt wird und wird stattdessen lieber das schädliche, krankhafte und überschüssige Eiweiß im Körper abbauen. Ein geringer Abbau von Muskeleiweiß während der Fastenkur ist zudem klinisch gesehen völlig unbedenklich!

Deine Frage ist hier nicht beantwortet?

Dann sende sie uns an support@homodea.com

Wichtig | Eigenverantwortung beim Fasten

frühlingswerk ist kein therapeutischer und/oder heilmedizinischer Ersatz. Diese Kur ist als Einladung zur Selbstermächtigung zu sehen. Wir möchten dich unterstützen, Vertrauen in die Weisheit deines Körpers zu erfahren und zu vertiefen. Du nimmst aus voller Eigenverantwortung an der Kur teil. Solltest du Zweifel haben, besprich dich bitte mit eine*r Ärzt*in oder einem*r Heilpraktiker*in deines Vertrauens.

Deine Liste zum Vorbereiten

Wir empfehlen dir, die folgenden Dinge ganz in Ruhe bereits vor der Kur einzukaufen. An den Buchstaben erkennst du, für welches Fastenlevel das jeweilige Element geeignet ist.

- **Ein schönes Tagebuch | A, B, C, D**
- **Wasser | A, B, C, D**

Wasser, ohne Kohlensäure, ist beim Fasten essenziell. Bitte plane mindestens zwei Liter pro Tag ein. Entweder sehr gut gefiltert oder ein gutes Mineralwasser. Wir empfehlen das Wasser der Marke *St. Leonhardsquelle*. Am besten im nächsten Reformladen einfach mal kosten.

- **Gemüsesäfte | A, B, C, D**

Gemüsesäfte sind sehr unterstützend beim Fasten. Sie wirken basisch, sättigend und schenken Mineralien. Wer sich seine Gemüsesäfte nicht selber machen möchte, kann sich Gemüsesäfte kaufen. Bitte auf jeden Fall Bio und möglichst regional, natürlich frisch gepresst und möglichst ohne Salz. Dafür kannst du dich im Reformladen beraten lassen. Am besten wirken milchsauer vergorene Säfte. Bitte nimm keine süßen Gemüsesäfte, wie zum Beispiel Rote Bete oder Mohrrüben, wenn sie nicht milchsauer vergoren sind.

Wichtig. Säfte sollten nur in Maßen getrunken werden. Anfangs nicht mehr als ein Glas vormittags und nachmittags. Alle Getränke, ob Saft, Tee, Brühe oder Wasser, sollten Schluck für Schluck genossen, richtig *gekaut* werden. Etwa wie Weinkenner*innen einen besonders guten Wein genießen. Vor allem aber: langsam.

- **Alles was du brauchst, um dich wohlfühlen | A, B, C, D**

Kerzen, schöne Musik, Wärmflasche, kuschelige Kleidung für Zuhause, Bücher zur Besinnung, ...

- **Tees für die Kur | A, B, C, D**

Du kannst 3 bis 5 Tassen Tee pro Tag trinken. Stell dir ein kleines, reinigendes und heilendes Tee Programm zusammen. Hier ein Vorschlag:

Tag 1. Nieren-Blasentee. Entweder ein Gemisch oder Berberitze, Anis, Löwenzahn, Wacholder, Brennnessel, Labkraut, Zinnkraut, Bärlapp und Spitzwegerich.

Tag 2. Leber-Gallentee. Entweder ein Gemisch oder Schöllkraut, Rhabarberwurzel, Löwenzahn, Gänsefingerkraut, Schafgarbe, Bärlapp und Silberdistel.

Tag 3. Blutreinigungstee. Entweder ein Gemisch oder Schafgarbe, Wacholderbeere, Schlüsselblumenblüten, Brennnessel, Salbei, Bärlauch, Fenchel, Hagebutten, Heidekrautblüten, Birkenblätter, Kümmel und Korianderfrüchte.

Danach. Du kannst nun diese 3 Teemischungen wiederholen oder je nach Bedarf noch andere Tees zusammenstellen.

Für die Atmungsorgane: Fenchel, Lungenkraut, Huflattich, Silberweide, Isländisch Moos, Spitzwegerich, Mistel, Anis, Beinwurz, Bärlauch.

Zur Hautreinigung: Holunderblüten, Hagebutten, Fenchel, Gänseblümchen, Anis, Birkenblätter, Lindenblüten, Salbeiblätter, Schafgarbenblüten, Schlehdornblüten, Stiefmütterchen, Wacholderbeeren, Brennnessel, Ehrenpreis.

Für das Herz: Mistel, Weißdornblätter und -blüten, Arnica, Tausendgüldenkraut, Melisse, Rosmarin, Lavendel, Malve.

Und zum Abschluss noch einen Nerventee, den du immer mal wieder zwischendurch trinken kannst und vor allem am Abend: Baldrian, Melisse, Hopfen, Lavendel, Johanniskraut, Weißdornblätter und -blüten, Rosmarin, Fenchel, Ringelblume, Salbei, Ehrenpreis.

Schwarzer Tee? Wir empfehlen dir, in dieser Zeit vollständig auf schwarzen Tee und Kaffee zu verzichten.

Grüner Tee? Eine Tasse grüner Tee, am besten sogar Matcha, das beste Getränk nach Wasser, am Morgen zum Anregen ist voll okay.

• Fastensuppen | A, B, C, D

Wenn du mit Suppen fasten möchtest, das ist besonders für B/C/D geeignet, haben wir hier zwei Vorschläge für dich:

Traditionelle Fastensuppen

Zwei bis maximal dreimal am Tag eine Tasse. Kartoffel-, Tomaten-, Sellerie- oder Kräutersuppen, salzlos, keine festen Bestandteile. Zum Würzen empfehlen sich salzlose Kräuterwürzen aus dem Reformhaus und auch alle natürlichen Gewürze.

Ein Beispiel: Ein viertel Kilo Kartoffeln mit Schale, 2 bis 3 Karotten, eine halbe Sellerieknolle,

etwas frische Petersilie und Kümmel. Alles zerkleinern und eine Viertelstunde kochen, noch besser im Schnellkochtopf für ca. 5 bis 6 Minuten. Während des Fastens nur den Sud genießen.

• Schleimsuppen | A, B, C, D

Für Magenempfindliche.

- Leinsamenschleim: z. B. 15 Gramm Linusit, aus dem Reformladen, in 1/2 Liter Wasser ca. 5 Min. kochen. Vorsicht: Linusit kocht sehr leicht über, nimm einen großen Topf. Nach einigen Minuten lässt sich der Schleim, um den es nur geht, leicht abgießen.
- Haferschleim: 2 bis 3 Esslöffel beste Haferflocken in 1/2 Liter Wasser kochen und dann durchpassieren.
- Reisschleim: 2 bis 3 Esslöffel in 1/2 Liter Wasser kochen und durchpassieren. Der Geschmack kann mit etwas Honig oder Säften variiert werden.

• Smoothies | C

Hast du dich entschieden, mit Smoothies zu fasten? Wir stellen dir im Anhang die ersten Rezepte zur Verfügung. Weitere folgen während der Kur. Plane deine Einkaufslisten im Voraus. Es macht Sinn, immer nur für zwei Tage und Bioprodukte einzukaufen. Sonst wirfst du zu viel weg. Du wirst erstaunt sein, wie sättigend ein Smoothie sein kann.

Wie viel brauchst du davon? Weniger, als du jetzt denkst.

Bitte behandle Suppe, Smoothies, Saft wie eine Mahlzeit und trinke maximal drei Gläser/Tassen gut verteilt über den Tag. Nach 18 Uhr nicht mehr.

• Eiweißzufuhr | A, B

Wir empfehlen, in dieser Zeit maximal einmal pro Tag einen Eiweißshake auf rein pflanzlicher Basis zu dir zu nehmen.

• Was ist mit Süße?

Na, wir wollen mal nicht so sein. Einmal am Tag kannst du dir traditionell beim Fasten einen Teelöffel Honig in den Tee gönnen. Bitte halte diesen klein. Besser ist ein wenig Obst in deinem Smoothie oder der natürliche Zuckerersatz Erythrit. Nimm nach 18 Uhr auf gar keinen Fall mehr Süßes zu dir, da der Zucker anregend und appetitfördernd wirkt.

• Mixer | B, C, D

Wenn du dir Smoothies oder Eiweißshakes machen möchtest und noch keinen Mixer hast, empfehlen wir:

- **Die einfache Variante: Kult Mix & Go.** Reicht für unsere Kur vollständig aus. Kostet ca. 40 €. [Zum Mixer geht es hier.](#)
- **Die Profi-Variante,** wenn du oft und sehr hochwertige Smoothies, Shakes, etc. zaubern möchtest. Unser Tipp: Bianco. [Zum Mixer geht es hier.](#)

• Für deinen regelmäßigen Abmarsch | B, C, D

Das *Lieblingsthema* einer analfixierten Nation wie uns Deutschen ist natürlich der Einlauf. 😊

Zuerst einmal zur Frage: Brauchst du ihn?

Du musst auf jeden Fall sicherstellen, dass du regelmäßig Stuhlgang hast, was beim Fasten nicht gewährleistet ist. Außerdem unterstützt ein leerer Darm die Darmsanierung und mildert tatsächlich signifikant die Hungergefühle. Deshalb empfehlen wir allen, die an B, C, D teilnehmen, den Darm am 2. Tag, also nach dem Entlastungstag, einmal vollständig zu leeren und dann dafür zu sorgen, dass du täglich Stuhlgang hast.

Am Tag 2. Auch wenn es nicht die gesündeste Variante ist, ist es doch für die meisten die einfachste: Glaubern. Besorge dir in der Apotheke 30 Gramm Glaubersalz. Löse es in einem halben Liter warmem Wasser auf und trinke es innerhalb von 10 Minuten. Sorge auch danach für eine reichhaltige Flüssigkeitszufuhr.

Achtung! In den nächsten Stunden kann es zu durchfallartigen Darmentleerungen kommen. Bleib deshalb in Nähe des WCs. Falls es immer noch nicht klappt, kannst du die Prozedur auch wiederholen.

Hast du einen empfindlichen Verdauungsapparat, beginne gleich mit einem Einlauf. Das ist schonender und lange nicht so unangenehm, wie viele anfangs denken. Wir erklären dir diese Zeremonie auch noch einmal am zweiten Morgen im Video.

Varianten für die Tage danach

- A. Du hast ganz natürlich Stuhlgang, dann kannst du dich entspannen und brauchst gar nichts zu tun.
- B. Du kannst mit einem Achtelliter Sauerkraut- oder Pflaumensaft und viel Wasser erfolgreich nachhelfen.
- C. Du nutzt die *Triebkraft* der Share Pflaume.
- D. Du gönnst dir regelmäßig einen Einlauf.

Also, was willst du vorbereiten?

- 30 Gramm Glaubersalz | Apotheke
- Einlaufgerät | Apotheke
- Share Pflaume
- Pflaumensaft oder Sauerkrautsaft | Bioladen, Reformladen

Buchtipps zur Vorbereitung

Für die Einstimmung auf das Fasten

- **Wie neugeboren durch Fasten**, von Hellmut Lützner, [zum Buch](#).

Für die Einstimmung auf die Themen Selbstliebe, Freude und Fülle

- **Heirate dich selbst. Wie radikale Selbstliebe dein Leben revolutioniert**, Veit Lindau, [zum Buch](#).

Für Smoothies

- **Detox-Smoothies: Entschlacken mit Power-Drinks**, von Nicole Staabs, [zum Buch](#).
- Hinweis: Du bekommst von uns ausreichend Rezepte zugesendet. Dieses Buch empfehlen wir dir, wenn du noch mehr experimentieren möchtest. Doch vermeide Rezepte mit sehr süßen Früchten (zum Beispiel Datteln).

Wir freuen uns riesig auf dich. Dein homodea-Team

Anhang

Die ersten zwei Smoothie-Rezepte

Es ist sinnvoll, immer nur für zwei Tage einzukaufen. Sonst wirfst du zu viel weg.

Smoothie 1

1/2 Banane, 1/2 Birne

Banane bitte weglassen, wenn du stark abnehmen möchtest. Dafür etwas mehr Birne.

Grünes: Eine Hand voll Spinat, Sellerie, Romanasalat, Gurke oder, wenn du eine saubere Wiese in der Nähe hast, Brennnessel und Löwenzahn.

Etwas Minze, Petersilie, Chiasamen, Zitrone, Zimt und ein kleines Stück frischen Ingwer und Wasser hinzugeben.

Smoothie 2

1 kleine rosa Grapefruit, 2 Handvoll Feldsalat, 50gr grüne Weintrauben

1 walnussgroßes Stück Ingwer, 1 bis 2 Stangen Sellerie

Wasser

Bitte den Smoothie wie eine Mahlzeit behandeln. Maximal zwei Gläser am Tag. Nicht nur trinken, sondern jeden Schluck kauen. Aufhören, wenn du dich satt fühlst. Den Rest im Kühlschrank aufbewahren.

Unsere Empfehlungen für Nahrungsergänzungen

Veganes Eiweißpulver

[Von Primal State](#)

[Von Alpha Foods](#)

Superfoods zum Beimixen für deine Smoothies

[Wir empfehlen die Mischungen von Berlin Organics.](#)

Mit diesem Gutscheincode bekommst du 10% Ermäßigung auf deine Bestellungen
homodea10

Zuckerersatz

[Erythrit](#)

Für deinen Abmarsch ;-)

Erklärungen siehe Einlauf. [Einlaufgerät](#)

Share Pflaume. [Klick hier.](#)