

FASTEN-TYP TEST

TYP A

stabil / kräftig

eher gering

eher träge

gern reichhaltig

süßes, fettiges, deftiges Essen

dicht und kräftig

glatt, leicht fettend

meist warm

Neigung zu Übergewicht

ist das kein Problem für mich

Mischköstler

eher robust, mich wirft nichts so leicht aus der Bahn

packe ich gern zu, halte leicht durch

Körperbau

Hungergefühl

Verdauung

Ich esse...

Ich mag...

Haar

Haut

Temperaturempfinden

Gewicht

Wenn eine Mahlzeit ausfällt dann...

Ernährung

Ich bin...

Bei Projekten...

TYP B

zierlich / schmal

regelmäßig, drängend

eher gering/manchmal problematisch

häufig aber meist kleine Portionen

süßes, fettarmes, leichtes Essen

fein / zart

eher blass und trocken

friere leicht

normal bis untergewichtig

bekomme ich schnell Probleme (Schwindel, Hunger, Kopfschmerzen)

überwiegend vegetarisch oder vegan

leicht irritierbar, komme mit Veränderungen nicht so einfach zurecht

bin ich eher überlegt, vorsichtig, breche auch mal ab

Bei 8 und mehr Häkchen bei A bist Du ein Saftfasten-Typ. Bei 8 und mehr Häkchen bei B bist Du ein Suppenfasten-Typ. Bei allen anderen Aufteilungen bist Du ein Misch-Typ.

FASTEN-TYP ERKLÄRUNG

Saftfasten-Typ.

Saftfasten-Typ. Das bedeutet, Du trinkst zusätzlich zu reichlich Wasser und Tee jeweils früh und am Nachmittag bzw. abends frische Säfte (jeweils 200 ml). Am besten frisch gepresst mit einer Saftpresse (z.B. Gastroback). Dabei bleiben alle Fasern u.ä. im Sieb und nur der reine Saft wird getrunken. Das heißt keine Smoothies, da hier das ganze Obst verarbeitet wird und daher deutlich mehr Kalorien und Substanz enthalten ist. Suche Dir Saftrezepte aus dem Ordner „Einführung & Vorbereitung“ raus oder experimentiere mit Deinem Lieblingsobst. Wir empfehlen Bioobst und -gemüse. Falls Du nicht selber entsaften kannst oder willst, solltest Du Dir gute Direktsäfte im Bioladen kaufen (Demeter, Vökl) Wenn Du ein Saftfasten-Typ bist, bereits Fastenerfahrungen hast, unter 65 Jahren sowie gesund bist, kannst Du Dich auch zu einem reinen Wasser- und Teefasten entscheiden. Es ist strenger als das Fasten mit Säften und hat auch stärkere Effekte in Bezug auf Reinigung und Gewichtsreduktion. Du kommst dadurch jedoch auch intensiver in Kontakt mit Lebensthemen und der Rolle des Essens in Deinem Alltag. Wasser- und Teefasten eignet sich vor allem, wenn man Zeit und Ruhe hat, sich diesen Fragen zu widmen. Solltest Du Dich beim Wasserfasten während der Woche überfordert fühlen, kannst Du jederzeit zum Saftfasten übergehen.

Suppenfasten-Typ.

Um Deinen Organismus während des Fastens zu schonen, empfehlen wir Dir zusätzlich zu Wasser, Tee und frischen Säften eine warme Gemüsesuppe am Tag. Je nachdem, wann es für Dich am besten passt (mittags oder abends). Die Suppen sollten möglichst aus biologisch angebautem Gemüse frisch gekocht sein sowie fettarm und mit wenig Salz zubereitet werden. Du kannst das Gemüse am Ende herausnehmen und nur die Gemüsebrühe essen oder Teile davon mit einem Pürierstab zu einer cremigen Suppe verarbeiten. Löffle die Suppe langsam und mit viel Genuss. Es wird empfohlen auch Flüssiges zu kauen. Dadurch mischen sich die Suppe mit Speichel, was das Ganze leichter verdaulich macht. Zusätzlich kannst Du ab dem 3. Fastentag jeweils eine Portion/Tag von einem normalen Eiweiß-Drink zu Dir nehmen. Das schont Deine Muskelmasse. Produkte bekommst Du in Drogerien, Reformhäusern oder aus dem Fastenlounge-Paket. Möglichst mit Wasser oder Reismilch zubereiten. Für Veganer gibt es auch Eiweiß-Drinks nur aus Pflanzen.

FASTEN-TYP ERKLÄRUNG

Misch-Typ.

Du kannst Dich entscheiden, ob Du nur mit Säften oder Säften und Suppen fasten willst. Wenn Du Dich zurzeit eher gestresst oder schwächer als sonst fühlst, zuletzt krank warst oder nur wenig Gewicht verlieren möchtest, dann empfehlen wir Dir das Suppenfasten s. dort). Reines Saftfasten ist etwas strenger, man spart jedoch Zeit und verliert mehr Gewicht. Im Zweifel kannst Du auch zwischendurch wechseln. Du bist in der fastenlounge, das heißt, Du gestaltest Dir Deine, für dich passende Fastenerfahrung. Auch jeden Fall solltest Du kein reines Wasser/Teefasten machen. Das wäre für Deinen Typ eher nicht geeignet. Auf jeden Fall wünschen wir dir viele neue und klärende Erfahrungen sowie Erfolg in deiner Fastenwoche.