

Almased®
VITALKOST

planfigur

Das 14-Tage-Programm

**Extra:
Fasten**



- 2 Fasten mit Almased**
Warum Sie Ihre Fastenkur mit leckeren Almased-Shakes ergänzen sollten
- 4 Almased – ein Lebensmittel, das den Stoffwechsel aktiviert**
Alles Natur – was Almased für den Körper tut
- 6 Fasten – aber richtig**
Acht Dinge, auf die Sie während einer Fastenkur achten sollten
- 14 „Eiweiss verhindert den Raubbau am Körper“**
Interview mit dem Ernährungswissenschaftler Professor Dr. Michael Hamm über Fasten mit Almased
- 18 Fasten für Diabetiker – worauf Sie achten müssen**
Mit einer Almased-unterstützten Fastenkur können auch Diabetiker abnehmen
- 20 Mit diesen Cocktails fällt das Fasten leicht**
Rezepte für leckere Drinks mit Almased
- 30 Der sanfte Übergang nach dem Fasten**
Tipps und Rezepte, um das Hochgefühl nach dem Fasten zu erhalten
- 31 Impressum**

Warum Sie mit Almased® besser fasten

Flüssigkeitsfasten tut dem Körper gut. Doch wer länger radikal fastet, baut stark Muskeln ab. Dagegen hilft Almased®.

Wochenlang keine feste Nahrung, es gibt nur Wasser, Tee, Gemüsebrühe und Gemüsesäfte: rund drei Millionen Deutsche legen regelmäßig Fastenzeiten ein, schätzt die Ärztesgemeinschaft Heilfasten. Und statt von Hunger und Entbehrung berichten erfahrene Fasten-Anhänger von Glücksgefühlen und Zufriedenheit, von unbeschwerter Leichtigkeit und frischer Energie. Und sie freuen sich über eine oft erhebliche Gewichtsabnahme.

Doch die Sache hat einen Haken: Ein Großteil des verlorenen Gewichts ist abgebaute Muskelmasse. Wer dann nach Ende der Fastenzeit wieder normal isst, erlebt eine böse Überraschung: weniger Muskeln bedeutet weniger Energieverbrennung – der Körper verbraucht weniger Kalorien als vorher, den Überschuss legt er als Fettreserve an. Die-

Fasten mit Almased

- **Klassisches Fasten hat zwei Nachteile: Man fühlt sich hungrig und baut neben Fett auch Muskeln ab.**
- **Deshalb hat Almased ein Programm zum eiweißunterstützten Fasten entwickelt, das täglich drei Cocktails aus Gemüsesaft plus Almased vorsieht.**
- **Diese Broschüre beschreibt detailliert, was beim Fasten mit Almased zu beachten ist, wie die Tagespläne aussehen und liefert Rezepte für die Drinks.**

sen unheilvollen Jo-Jo-Effekt – Gewicht runter, mehr Gewicht wieder rauf – kann man vermeiden, wenn man mit Almased fastet.

Almased hat deshalb ein Programm entwickelt, das Wasser und Brühe um Cocktails ergänzt, die aus Almased und Gemüsesaft bereitet werden. Almased ist der Eiweißlieferant: Das Vitalpulver enthält vor allem das vom Körper besonders leicht aufzuschließende Soja-



Neue Leichtigkeit: Mit Almased fasten Sie richtig.

eiweiß und erhält nachweislich die Muskelmasse trotz Gewichtsverlust. Der Ernährungswissenschaftler Professor Dr. Michael Hamm zieht folgendes Resümee: „Das Lebensmittel Almased enthält biologisch hochwertiges und durch ein patentiertes Verfahren leicht verdauliches Sojaweiweiß und Milchprotein. Dadurch erfüllt Almased in idealer Weise die Anforderungen an ein eiweißergänzt Fasten.“

Almased® – ein Lebensmittel, das den Stoffwechsel aktiviert

Alles Natur – was Almased® für den Körper tut, wie es wirkt und warum es den Hunger nachhaltig stillt.

Almased ist ein Lebensmittel aus hochwertigem Soja, probiotischem Joghurt und naturbelassenem Honig. Honigenzyme, Eiweiß, bioaktive Pflanzenstoffe aus der Sojapflanze und Joghurtkulturen sind die wichtigsten Inhaltsstoffe.

Almased gibt dem Körper wichtige Nährstoffe, die in den modernen Lebensmitteln oft nicht mehr ausreichend enthalten sind. Durch die Verschmelzung der Rohstoffe kommt es zu einem Synergieeffekt: Die Bestandteile des einen Rohstoffs verstärken den Nutzen der anderen Rohstoffe. Ein innovatives Lebensmittel entsteht – Almased.

Warum setzt Almased beim Stoffwechsel an?

Viele Erkrankungen entstehen, weil der Stoffwechsel schlecht arbeitet. Er funktioniert bei manchen Menschen nicht richtig, weil sie sich falsch ernähren – meist nehmen sie zu viel Zucker, Salz und Fett zu sich. Doch Probleme bereitet auch die Qualität der Lebensmittel: Nicht nur bei vielen Schlankheitsdiäten, sondern auch in unserer Alltagskost mangelt es oft an den für einen aktiven Stoffwechsel unverzichtbaren Nährstoffen. Daher läuft bei manchen Menschen der Stoffwechsel mit verminderter Leistung. Übergewicht, mangelnde Vitalität und Krankheiten sind die Folge.



Das leistet Almased

- Es optimiert den Stoffwechsel durch das Zusammenwirken seiner Grundbausteine.
- Dadurch entsteht erhöhte Fettverbrennung, ohne die Muskulatur anzugreifen.
- Almased-Genießer sind vitaler und stärken ihr Immunsystem sowie ihre Muskeln.
- Almased lässt sich mit allen erprobten Diäten kombinieren und steigert nachweislich deren Erfolg.

Warum gelingt mit Almased das Abnehmen ohne Hungergefühl?

Das extrem hochwertige und leicht verdauliche Eiweiß in Almased sorgt für ein anhal-

tendes Sättigungsgefühl: Eine Mahlzeitenportion (Nährwert rund 265 Kilokalorien; 60 g Almased in 200 ml Wasser mit 2 TL Öl) macht durchschnittlich vier Stunden lang satt, denn Almased senkt den sogenannten Ghrelin Spiegel. Ghrelin ist ein Gewebshormon, das im Magen gebildet wird und das Hungergefühl steuert.

Warum verbrennt man mit Almased vor allem Fett und nicht, wie bei vielen anderen Diäten, wertvolle Muskelmasse?

Almased hat einen sehr niedrigen glykämischen Index. Dieser Wert misst die Wirkung eines Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel. Weil der Blutzucker nach dem Genuss von Almased nur leicht steigt, schüttet der Körper entsprechend wenig Insulin aus. Je weniger Insulin im Blut ist, desto besser läuft die Fettverbrennung. Das besonders hochwertige Almased-Eiweiß sorgt gleichzeitig für einen optimalen Muskelstoffwechsel. Das Ergebnis: Zügiger Fettabbau und vollständiger Erhalt der Muskelmasse.

Almased steigert Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft.



Frischer in den Tag

Almased enthält wichtige essenzielle Nährstoffe und zellschützende sekundäre Pflanzenstoffe. Neben den anderen positiven Effekten sorgt das Aktivpulver auch für einen erholsamen Schlaf.



Immunsystem stärken

Almased gibt dem Körper Milchsäure, die im Darm einen günstigen Einfluss auf Darmbakterien und Darmschleimhaut ausüben und so das Immunsystem stärken.



Leistungsfähiger

Der von Almased aktivierte Stoffwechsel sorgt dafür, dass die Zellerneuerung besser funktioniert. Sie sich gern bewegen und energiegeladener an die täglichen Aufgaben gehen.



Meditieren verhilft
zu innerer Ruhe und
Gelassenheit: Es
geht ganz einfach.

Fasten – aber richtig

Acht Dinge, auf die Sie während
einer Fastenkur achten sollten.

Plus: Wohlfühltipps beim Fasten.

**Keine Einbildung: Die „Fasten-Euphorie“ hilft, auf Essen
zu verzichten. Dafür sorgen zwei Hormone – und Almased®.**

Nichts essen – und trotzdem ist die Laune prächtig: „Fasten-Euphorie“ nennt die Wissenschaft das Phänomen, das viele erleben, wenn sie während einer Fastenkur ihrem Körper radikal die feste Nahrung verweigern. Sie fühlen sich leicht und zufrieden, freuen sich über innere Ausgeglichenheit und tiefe Ruhe. Seit Jahrtausenden kennen und nutzen viele Kulturen weltweit den positiven Effekt des Fastens auf die menschliche Psyche.

Die Wissenschaft hat das Phänomen untersucht und zwei Ansätze für eine Erklärung gefunden. Beide haben mit Hormonausschüttungen zu tun: Zum einen führt das Hungergefühl, das mit dem Fasten einsetzt, zu vermehrter Ausschüttung des Hormons Ghrelin. Dieser Hungerbotenstoff hat aber, wie Forscher der University of Texas jetzt herausfanden, gleichzeitig den Effekt, Angst und Depression zu vertreiben. So hat die Natur den Urzeitmenschen fit gemacht,

bei Hunger mutig auf die Jagd zu gehen. Heute schlägt sich das noch in stabiler Laune nieder. Und zum anderen setzt nach rund drei Tagen Fasten eine erhöhte Produktion des Hormons Serotonin ein, das für innere Harmonie und Zufriedenheit sorgt – fertig ist die „Fasten-Euphorie“.

Mindestens so wichtig wie den Gewichtsverlust nehmen dabei die meisten Fasten-Anhänger den Aspekt der innerlichen Reinigung. „Detox“ nennen es die Amerikaner – den Begriff haben sie aus der Drogen-

Tipp: **Meditation**

Zur gelungenen Fastenkur gehören innere Ruhe und Gelassenheit, am besten durch Meditation. Diese Technik der Selbstversenkung beeinflusst Gehirnaktivität, Muskelspannung, Blutdruck und Kreislauffunktion günstig. Wer meditiert, erreicht schnell einen entspannten Zustand. Es geht ganz einfach: Setzen Sie sich bequem, entspannen Sie sich. Mit geschlossenen Augen horchen Sie in sich hinein, achten darauf, wie Ihr Atem ruhig und gleichmäßig strömt. Nach jedem Ausatmen halten Sie kurz die Luft an und denken intensiv einen entspannenden Begriff wie „Ruhe“ oder „Schlaf“. Üben Sie so 20 Minuten pro Tag.

Fasten ist angesagt: Madonna und Beyoncé schwören darauf

therapie geborgt, wo er ursprünglich für Entzug stand. In den USA ist Fasten hip: Promis wie Madonna, Oprah Winfrey oder Beyoncé schwören öffentlich darauf und haben Scharen von Nachahmerinnen gefunden.

„Detox“ bedeutet für die Fasten-Anhängerinnen: Nach dem Nahrungsverzicht werden sie mit einem unbelasteten Körper und einem strahlenden Äußeren belohnt. Forscher haben jetzt herausgefunden, dass wäh-

rend einer Fastenzeit immerhin rund fünf Prozent der geschädigten Körperzellen abgebaut und durch gesundes Zellmaterial erneuert wird. Danach sollen auch eingelagerte Giftstoffe aus den Zellen gelöst und ausgeschieden werden, der Darm wird gründlich gereinigt, das Bindegewebe entwässert, wodurch sich das Hautbild verbessert.

Doch alle gängigen Fastenkuren – egal ob nach dem Fastenpionier Buchinger, nach Mayr,

Thalasso oder Master-Cleanse – haben gravierende Nachteile: Der hungernde Körper zapft nicht nur seine Fettreserve an, um die fehlende Verbrennungsenergie zu gewinnen, sondern bedient sich aus dem leichter zu verwertenden Muskeleiweiß – und baut damit auch Muskeln statt Fett ab. Außerdem fehlen bei längerem Fasten meist viele Mineralstoffe, die nicht nur für Knochen und Zähne wichtig sind. Rund eine Woche lang kann der Körper hier aus seinen Reserven schöpfen, danach leidet er Mangel.

Diese Probleme lassen sich vermeiden: Wer mit Al-mased fastet, erlebt alle Vorteile ohne die Nachteile. Die Muskeln bleiben erhalten, der Körper bekommt, was er braucht – Fasten auf die gesunde Art. Für eine gesunde Fastenzeit, die den Namen Heilfasten wirklich verdient, sollten Sie die folgenden acht Ratschläge beherzigen:

1. Der Körper braucht Eiweiß:

Während der Fastenzeit ist es wichtig, genügend hochwertiges, gut verstoffwechselbares

Tipp: Bewegung

Viele meinen, dass man während des Fastens auf jede sportliche Betätigung verzichten sollte. Das Gegenteil ist der Fall: Bewegung gehört dazu. Dem Körper des Fastenden mangelt es nicht an Energie, denn er greift ja auf seine Reserven zurück, ist also nicht ohne Nahrung. Sportliche Aktivität signalisiert dem Körper, dass die Muskeln gebraucht werden. Stattdessen soll das Fett

abgebaut werden. Doch nur kein falscher Ehrgeiz: Stoppen Sie, wenn Sie sich erschöpft fühlen.

Tipp: Stimmung

Nach wenigen Tagen fühlen sich Fastende oft schon befreit und leicht euphorisch. Der Körper hat sich auf den Nahrungsentzug eingestellt. Grund: Vom dritten Tag an sinkt die Produktion des Stresshormons Kortisol, zugleich schütten die Gehirnzellen nun das Glückshormon Serotonin aus. Leichter Sport unterstützt den belebenden Effekt, doch sollten Sie sich in der Euphorie nicht zu Übertreibungen hinreißen lassen.



Almased® hilft, dass beim Fasten Fett statt Muskeln abgebaut wird

Eiweiß zu sich zu nehmen – weniger als 90 Gramm pro Tag sollten das auf keinen Fall sein. Das entspricht rund 180 Gramm Almased-Pulver.

2. Sparsam mit den Kohlenhydraten: In der Fastenzeit reichen die in Almased enthaltenen Kohlenhydrate – in 100 Gramm Almased stecken gut 30 Gramm Kohlenhydrate. Die

Kohlenhydrate aus dem für die Drinks verwendeten Gemüse müssen nicht mitgezählt werden.

3. Wichtige Fette: Drei Esslöffel Öl (sehr gut wäre Raps- oder Walnussöl) sollten in jedem Fall in der täglichen Nahrung enthalten sein. Sie sind für viele Funktionen des Körpers, etwa die Gehirnfunktion oder den

Aufbau der Zellwände und Hormone, nötig. Es ist gesundheitsschädlich, Fett komplett aus der Nahrung zu streichen.

4. Viel trinken: Einen Liter mineralreiches Wasser am Tag sollten Sie mindestens zusätzlich zu den Gemüse-Cocktails trinken (mineralstoffreich ist beispielsweise die Nürburg-Quelle oder Gerolsteiner).

5. Bioaktive Pflanzenstoffe aufnehmen: Ausreichend pflanzliche Nährstoffe in der Nahrung sind ebenfalls wichtig, um optimale Stoffwechselfunktionen zu gewährleisten. Sie stecken in den leckeren Gemüsesaft-Cocktails.

6. Geregelte Darmtätigkeit: Nur ein sehr gut funktionierender Darm garantiert einen optimalen Verlauf der Fastenkur. Es empfiehlt sich daher, die Verdauungsfunktion morgens und abends mit je einer Kapsel UK-Darmflora 10 Mega (Apotheke, PZN: 0477506) zu unterstützen.

UK-Darmflora-10-Mega-Kapseln enthalten eine Mischung aus Lactobacillen und Bifidobakterien in Kombination mit Inulin aus Chicorée. Diese Kombination ist besonders wirkungsvoll.

7. Vitalstoffe ausgleichen: Beim Flüssigkeitsfasten wird der Vitalstoffbedarf des Körpers oft nicht gedeckt. Deshalb kann es sinnvoll sein, pro Tag noch eine Multivitamin-/Mineralstofftablette und zwei bis drei Omega-3-Fettsäure-Kapseln zu nehmen.

Tipp: Wechsel- dusche & Sauna

Wenn Sie wenig Nahrung aufnehmen, kann der Kreislauf in den Keller gehen. Mit dem schnellen Wechsel von kalten und warmen Reizen bringen Sie ihn dann wieder auf Trab. Starten Sie mit einer warmen Dusche, und wechseln sie dann zwischen kurzen Kaltduschen und etwas längeren warmen Schauern.

Wer in der Sauna schwitzt, entlastet die Nieren, weil schon ein Teil der Stoffwechselprodukte über die Haut ausgeschieden wird. Sie sollten jedoch erst nach drei bis vier Fastentagen mit den Saunagängen anfangen, weil der Kreislauf sich erst dann stabilisiert hat.



Das Almased®-Fasten ist der ideale Einstieg auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil

8. Säure-Basen-Haushalt

beachten: Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist Voraussetzung für einen optimalen Stoffwechsel. Während einer Diät entstehen vermehrt saure Stoffwechsel-Abbauprodukte. Das führt dazu, dass sich die Stoffwechselleistungen verschlechtern und man langsamer abnimmt. Wir empfehlen deshalb zur Almased-Diät BasenCitratre Pur (in der Apotheke, 300 ml, PZN 2067190) und BasenCitratre Pur Teststreifen (PZN 2067497).

Das neu entwickelte basische Mineralpulver enthält ausschließlich die basisch wirkenden, organischen Mineral-

verbindungen aus Magnesium-, Kalium- und Calciumcitrat, wie sie auch in Obst und Gemüse vorkommen. Die drei Citrate haben neben ihrer sehr effektiven entsäuernden Wirkung innerhalb und außerhalb der Körperzellen viele weitere positive Eigenschaften für den Organismus. Sie verstärken sich in ihrer Wirkung gegenseitig. Wie die neueste, 2008 veröffentlichte Nationale Verzehrsstudie zeigt, sind große Teile der Bevölkerung nicht ausreichend mit Mineralien versorgt. Mineralstoffe spielen im Säure-Basen-Haushalt des menschlichen Organismus eine entscheidende Rolle.

Tipp: Schneller abnehmen

Beim Fasten entstehen im Stoffwechsel vermehrt saure Abbauprodukte, die den weiteren Fettabbau bremsen. Gegen diesen Bremseffekt helfen besonders effektiv basische Mineralcitrate. BasenCitratre Pur (Apotheke, 300 ml, PZN: 206 71 90) enthält Magnesium-, Kalium- und Calciumcitrat, Mineralverbindungen, die vom Körper optimal verwertet werden. Sie neutralisieren die anfallenden Säuren und sorgen so für einen schnelleren Fettabbau.



Ergebnis: Weniger Gewicht

Eine Fastenwoche bringt Männern durchschnittlich fünf bis sechs Kilo Gewichtsverlust, Frauen rund vier Kilo. Aktivität zahlt sich aus: Wer sich bewegt, nimmt mehr ab. Dauerhaft schlank bleibt, wer nach der Fastenkur auf gesunde Ernährung sowie regelmäßige Bewegung achtet.



Außerdem sorgt Kalium als Gegenspieler von Kochsalz (Natrium) für die Ausschwemmung von überschüssigem Gewebewasser. Kalium und Magnesium gemeinsam sind wichtig für die Nervenreizleitung. Während der Diät fördern sie ein „stabiles Nervenkostüm“. In ein gutes Basenpulver gehört in jedem Fall auch Calciumcitrat. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Fettverbrennung und erhöht die Thermogenese (Kalorienverbrauch des Körpers durch vermehrte Produktion und Abstrahlung von Körperwärme).

Einnahme: Zwei Messlöffel pro Tag, vorzugsweise abends, in mineralreichem Wasser

auflösen und trinken. Teststreifen: Mit den Teststreifen prüft man, ob der Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen ist. Die besten Erfahrungen haben wir gemacht, wenn sich der Teststreifen, morgens nüchtern gemessen, grün bis blau färbt (pH > 6,8).

Eine Fastenkur allein macht noch nicht dauerhaft schlank

Wer die oben stehenden Empfehlungen befolgt, hat alle Chancen auf eine gesunde und glückliche Fastenzeit. Und natürlich schwinden dabei die Pfunde. Das Almased-Fasten ist der ideale Einstieg auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil.

„Eiweiß verhindert den Raubbau an der wertvollen Substanz des Körpers“

Was sagt die Wissenschaft zum Fasten? Worauf muss man achten? Interview mit dem Hamburger Ernährungswissenschaftler Professor Dr. Michael Hamm.

Kann Fasten auch schädlich sein? Schließlich fehlen dem Körper bei der radikalen Wasser-und-Tee-Variante bald wichtige Mineralstoffe, der Körper schaltet auf das Notfallprogramm Mangelernährung um und treibt Raubbau an den

eigenen Muskeln. Im Interview erklärt der Hamburger Ernährungswissenschaftler Professor Dr. Michael Hamm, wie sich die negativen Aspekte des strengen Fastens vermeiden lassen und was Almased in diesem Zusammenhang für den Körper leistet.

Wie stehen Sie als Ernährungswissenschaftler zum Fasten?

Prof. Dr. Hamm: Ge-fastet wird bekanntlich nicht nur aus Schlankheitsgründen. In seiner radikalen Form – wenn man nur kalorienfreie Getränke wie Wasser und Tee zu sich nimmt – ziehen die Fastenden

„Die Muskeln sind unser Aktivposten für eine schlanke Linie“: Wer mit Almased fastet, erhält die Muskulatur.

allerdings den konsequentesten Schluss aus der Tatsache, dass Übergewicht ein Bilanzproblem von zu hoher Energieaufnahme und/oder zu geringer Energieausgabe ist.

Was versteht man unter eiweißergänztem Fasten?

Prof. Dr. Hamm: Entgegen dem sogenannten totalen Fasten – auch als Nulldiät bezeichnet – wird beim eiweißergänzten Fasten biologisch hochwertiges Eiweiß zugeführt. Das verhindert den beim totalen Fasten nicht unerheblichen Abbau von körpereigenen Proteinen. Dadurch wird dem Raubbau an eigener Körpersubstanz – besonders dem Abbau der Muskulatur – vorgebeugt.

Warum ist das wichtig?

Prof. Dr. Hamm: Die Muskeln sind unser Aktivposten für eine schlanke Linie und formen außerdem unsere Figur. Durch das eiweißergänzte Fasten mit Almased werden das allgemeine Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit deutlich besser erhalten als bei einer allzu strengen Kalorieneinschränkung und damit letztlich auch einer Mangelernährung. Außer-



Prof. Dr. troph. Michael Hamm, Ernährungswissenschaftler aus Hamburg

Arbeitsgebiete: Sportlerernährung und Diätetik; **Autor verschiedener Ernährungsratgeber** (u. a. „Die richtige Ernährung für Sportler“, riva Verlag). **Professor Hamm ist Mitinitiator der innovativen 24-Stunden-Diät:** www.24-stunden-diaet.de



dem wird die Sättigung positiv beeinflusst. Das ist die unerlässliche Voraussetzung für das Durchhalten einer Gewichtsreduktionsphase – wer ständig hungrig ist, wird schneller aufgeben.

Beim Fasten wird ja praktisch nur flüssige Nahrung aufgenommen. Oft kommt gerade dadurch ein Verzichtgefühl auf. Was kann man dagegen tun?

Prof. Dr. Hamm: Einerseits haben ja flüssige Speisen wie die eiweißreiche Trinknahrung Almased, fettarme Brühen und Suppen sowie zuckerarme Getränke aufgrund ihres großen Volumens eine besonders gute Sättigung, indem sie den Magen

bei verhältnismäßig geringer Kaloriendichte gut füllen. Andererseits verführen aber trinkbare Zubereitungen oft zum schnellen Verzehr, sodass man sie gar nicht als Mahlzeit registriert. Es ist daher wichtig, alle Flüssigkeiten ganz langsam, also schluckweise, zu genießen.

Wie kann man sich selbst dazu erziehen, Essen und Trinken langsam zu genießen?

Prof. Dr. Hamm: Vielleicht sollte man die Nahrung anfangs gar nicht trinken sondern löffeln, um sich an einen langsamen Verzehrsrhythmus zu gewöhnen. Das bezieht sich später, nach der Fastenkur, auch auf das wieder aufgenommene Essen. Nur wer lernt, langsam zu essen, kommt wirklich in den vollen Genuss einer Speise und verspürt schließlich auch Sättigung.

Welche geschmacklichen Varianten sind beim Fasten mit Almased erlaubt?

Prof. Dr. Hamm: Damit die Leser die wohlschmeckende Grundrezeptur von Almased auch ab-

„Es ist wichtig, alle Flüssigkeiten langsam – also schluckweise – zu genießen“: damit kein Hungergefühl aufkommt.

wechslungsreich genießen können, finden sie im Rezeptteil der Broschüre viele fantasievolle Zubereitungen der eiweißreichen Trinknahrung. Die Drinks auf Gemüsebasis unterstützen den Effekt des proteinergänzten Fastens noch. Sie liefern wichtige Mineralstoffe, die den beim Fasten aus dem Gleichgewicht geratenden Säure-Basen-Haushalt des Körpers wieder ins Lot bringen. So wird unter anderem das gesundheitsfördernde Kalium ergänzt. Auch mit Kräutern aller Art dürfen Sie verschwenderisch würzen.

Wie wird Almased in der Fastenanwendung ergänzt? Was ist zusätzlich erlaubt?

Prof. Dr. Hamm: Ganz wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Sie sollten insgesamt auf 2,5 Liter Flüssigkeit am Tag kommen. Zum Nullkalorientarif eignen sich Wasser und Mineralwasser – am besten solche mit hohem Kalziumgehalt. Durch die Ergänzung mit Gemüsesäften ergibt sich ein Versorgungsplus mit stoffwechselaktiven Mineralstoffen wie Kalium und Magnesium und ein günstiger Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt. Ungezuckerter Tee (Schwarz-, Grün-, Kräuter- oder Früchte-tee) sowie heiße Gemüsebrühen sind nach Bedarf auch zwischendurch erlaubt. Ansonsten sollten Sie sich an die täglichen drei Cocktails aus Almased und Gemüsesaft halten.

„Sie sollten auf 2,5 Liter Flüssigkeit am Tag kommen“: Wasser gehört immer dazu.



Wie schafft man am Ende der Fastenzeit einen sanften und verträglichen Übergang zur normalen Ernährung?

Prof. Dr. Hamm: Der eben beschriebene Essrhythmus ist auch für die Zeit des sogenannten Fastenbrechens empfehlenswert. Wer schrittweise wieder sein normales Essverhalten aufnehmen will, sollte zunächst leicht verdauliche Mahlzeiten mit gedünstetem Gemüse, Haferflocken mit geriebenem Apfel und allgemein gut bekömmliche fettarme Sauermilchprodukte zu sich nehmen. Auch hierfür finden sich Rezeptvorschläge in dieser Broschüre. Behalten Sie aber vor allem Ihr genussfreundliches langsames Esstempo bei. Viel Erfolg!

Fasten für Diabetiker – worauf Sie achten müssen

Wegen ihres hohen Insulinspiegels haben es Diabetiker besonders schwer, wenn sie abnehmen wollen. Mit einer Almased®-unterstützten Fastenkur gelingt es doch. Hier lesen Sie, was Diabetiker dafür wissen müssen.

Sechs Millionen Deutsche sind Diabetiker – den meisten kann Almased helfen, abzunehmen und gesünder zu leben. Und wer nach dem Planfigur-Fastenprogramm noch auf maßvollen Ausdauersport und vernünftige Ernährung setzt, kann auch die gefürchteten Langzeitprobleme minimieren.

Die meisten Betroffenen sind Diabetiker vom Typ 2

Hier produziert der Körper zwar Insulin, aber die Zellen reagieren nicht wie gewohnt darauf. Sie nehmen zu wenig Glukose auf, der Blutzucker (BZ) steigt. Als Reaktion wird nun vermehrt Insulin gebildet, um den Blutzuckerspiegel zu normalisieren. Der hohe Insulinspiegel fördert die Fetteinlagerung und hemmt den Fettabbau. Hier kann Almased helfen: Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass Diabetiker schon durch täglich 50 g Almased, zusätzlich zur normalen Ernährung genom-

men, den Insulinspiegel senken können. Gleichzeitig verbessert sich der Leptinwert deutlich, was für die Hunger-Sättigungs-Regulation im Gehirn wichtig ist. Prompt greift auch die Fastenkur, die Diabetiker reduzieren ihr Gewicht und sie entlasten ihren Körper.

Wenn Sie als Diabetiker eine Diät durchführen möchten, binden Sie bitte Ihren Arzt in Ihr Vorhaben ein!

Unterschiedliche Zusammensetzungen der Mahlzeiten ziehen unterschiedliche Blutzuckerkurven nach sich. Deshalb ist es besonders während einer Diät wichtig, dass man gewissenhaft vor und zwei Stunden nach dem Almased-Fastencocktail seinen Blutzucker misst. Wenn man den neuen Blutzucker-Tagesverlauf kennt, kann man die Messungen wieder wie gewohnt durchführen. Weichen die Blutzuckerwerte von den gewohnten Werten ab, besprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt die weitere Medikation.



**Fasten mit Diabetes:
Mit Almased
gelingt es.**

Richtig messen: Dieses Vorgehen, das viele Diabetiker von ihrer Diabetes-Einstellung kennen, hat sich bewährt

Man misst jeweils vor dem Almased-Drink und zwei Stunden danach den Blutzucker. Der Zweistundenwert muss zwischen 120 und 140 mg/dl liegen. So kann man sehr gut verfolgen, wie die Medikamente bei der veränderten Ernährung wirken. Wer Insulin spritzt, kalkuliert für 50 g Almased in Wasser die Menge für eine BE. Um sicherzugehen, wie der

Blutzucker nachts verläuft, misst man nachts um drei Uhr den Wert. Wenn einzelne Werte niedriger als erwartet ausfallen, sollte man mit dem Arzt die weitere Medikation besprechen.

Kompetente Auskunft gibt die Fachhotline

Bei Fragen zur Diät oder in Zweifelsfällen rufen Diabetiker die Almased-Fachhotline unter 02181/49 92 92 an. Dort werden sie von einem Fachapotheker für Ernährungsberatung informiert.

Diese Informationen können den Besuch beim Arzt nicht ersetzen. Eine Diagnose und die individuell richtige Behandlung kann nur im persönlichen Gespräch zwischen Arzt und Patient festgelegt werden. Aber diese Informationen können helfen, sich auf das Gespräch mit dem Arzt vorzubereiten, und ergänzende Hinweise liefern. Die Wissenschaft entwickelt sich ständig weiter und führt zu neuen Erkenntnissen in Diagnostik und Therapie.

Mit diesen Cocktails fällt das Fasten leicht

So macht Fasten Sinn: Hier finden Sie 14 Rezepte für leckere Gemüsecocktails auf Almased®-Basis – für eine gesunde Fastenzeit ohne Hunger und ohne Muskelverlust.

Ob mit Gurke, Minze, Paprika oder Limette – diese Almased-Cocktails schmecken nicht nur lecker, sie liefern auch die ideale Basis für eine kerngesunde Fastenkur. Eiweißunterstütztes Fasten nennen das die Ernährungswissenschaftler:

Wer morgens, mittags und abends je einen der auf diesen Seiten vorgestellten Drinks zu sich nimmt, versorgt seinen Körper mit allem, was er braucht – und nimmt trotzdem zügig ab. So geht Fasten ohne Hungern und schädliche Nebenwirkungen!

Die asiatische Variante

Zutaten:
300 ml Milch
(1,5 %), 6 gehäufte EL Almased,
eine Messerspitze
Thai-Koriander, nach
Belieben Zitronengras
oder Ingwer, 1–2 EL Rapsöl,
Pfeffer, Salz in moderater
Menge und – wer mag –
1 EL gekochten Basmatireis
oder Vollkornreis.
(620 kcal/E: 43 g/
KH: 44 g/F: 30g)

Coco- Cocktail

Zutaten: 4 gehäufte EL
Almased, 50 ml Kokosmilch,
100 ml Mineralwasser
(medium – mineralstoffreich),
100 ml Milch (1,5 %)
(210 kcal/E: 25 g/
KH: 20 g/F: 3g)

... schmeckt spitzenmäßig

Almased-Cocktail mit Schokolade



Zutaten: 200 ml Milch (1,5 %),
1 EL Naturjoghurt, 5 gehäufte
EL Almased, ½ Tasse
erkalteter Kaffee, Raspel-
schokolade aus Bitter-
schokolade mit 70%igem
Kakaogehalt

Man gibt die Milch, den
Naturjoghurt und Alma-
sed in einen Mixer und
verrührt alles gut mitein-
ander. Jetzt gibt man den
Kaffee hinzu und verrührt
nochmals gut. Zum Schluss
wird etwas Bitterschokolade
darüber geraspelt.

(270 kcal/E: 35 g/KH: 38 g/F: 2 g)

Almased mit Gemüsesaft

Zutaten: 200 ml Wasser,
6 gehäufte EL Almased,
1 Schnapsglas Gemüse-
oder Tomatensaft

Wasser und Almased in
einem Mixer mischen oder
mit einem Quirl verrüh-
ren, dann die Flüssigkeit
in ein Glas geben und zum
Schluss Gemüsesaft oder
Tomatensaft zugeben.
Garnieren mit einer Cock-
tail-Tomate. (220 kcal/
E: 32 g/KH: 20 g/F: 1,5 g)



Almased mit Minze

Zutaten: 150 ml Milch (1,5 %),
150 ml erkalteter Minztee,
6 gehäufte EL Almased

Minztee und Milch mit
Almased anrühren.

Als Variation: mit
gehacktem Basilikum
würzen. (270 kcal/
E: 36 g/KH: 24 g/F: 3 g)

Almased mit Vanille

Zutaten: 300 ml Milch
(1,5 %), 6 gehäufte EL
Almased, 1 Vanilleschote

Vanilleschote in warmer
Milch ziehen lassen
(max. köcheln), Milch
erkalten lassen und mit
Almased anrühren,
evtl. plus Zimt.
(360 kcal/E: 42 g/
KH: 33 g/F: 6 g)



Almased mit Gurke

Zutaten: 125 ml Milch
(1,5 %), 125 g Quark,
4 gehäufte EL Almased,
½ Gurke, ½ frischer Zi-
tronengras-Stängel,
Schnittlauch

Gurke, Zitronengras
und Schnittlauch klein
schneiden und mit
Milch und Quark 50:50
mischen, mit Pfeffer und
Salz abschmecken.
(300 kcal/E: 48 g/
KH: 26 g/F: 3 g)



Almased mit Limette

Zutaten: 150 ml Milch (1,5 %),
150 g Joghurt, 6 gehäufte EL
Almased

Joghurt und Milch zu gleichen
Teilen mit einer ausgepressten
Limette und Almased anrühren,
schnell trinken, da die Säure
die Milch gerinnen lässt.
(350 kcal/E: 42 g/
KH: 32 g/F: 6 g)



Eine erdige Variante

Zutaten: Champignons, 300 ml Milch (1,5 %), 6 gehäufte EL Almased, 2 EL Olivenöl

Champignons dünsten, kalt werden lassen, im Mixer zerkleinern, Milch und Almased dazu, nach Belieben Schnittlauch, Knoblauch, Pfeffer, Salz in moderater Menge.
(570 kcal/E: 42 g/
KH: 33 g/F: 30 g)



Eine nussige Variante

Zutaten: 300 ml Milch (1,5 %), 5 gehäufte EL Almased, 1 EL Walnussöl, 1 EL Walnüsse

Milch, Almased, Walnüsse (alternativ Mandeln oder Erdnüsse) und Walnussöl im Mixer verrühren – fertig!
Für Feurige: eine kleine Menge Chili dazu.
(560 kcal/E: 40 g/
KH: 32 g/F: 30 g)



Buttermilch-Flip

Zutaten: 300 ml Buttermilch, 6 gehäufte EL Almased

Mit einer Messerspitze Zimt oder etwas Zitronensaft würzen.
(320 kcal/E: 41 g/
KH: 30 g/F: 27 g)



Gazpacho alentejana (Portugiesischer Gazpacho)

Zutaten: 500 g aromatische, abgezogene, entkernte und fein gehackte Tomaten, 1 geputzte und fein gewürfelte rote Paprika, 1 grüne, geputzte und fein gewürfelte Paprika, ½ geschälte, entkernte und fein gewürfelte Salatgurke, 3 zerdrückte Knoblauchzehen, 4 EL Essig, 4 EL Olivenöl, ½ Teelöffel fein gehacktes Oregano, Salz, Pfeffer, 750 ml Eiswasser, 6 gehäufte EL Almased

Den Gazpacho sehr kalt servieren. Er kann zusätzlich noch mit etwas Kreuzkümmel abgeschmeckt und als Gemüsevariante mit etwas Staudensellerie serviert werden. (850 kcal/E: 42 g/ KH: 52 g/F: 50 g)



Almased mit Paprika und Chili

Zutaten: 150 ml Milch (1,5 %), 150 g Joghurt, 6 gehäufte EL Almased, 1 Paprika

Paprika klein schneiden, mit Joghurt und Milch 50:50 mixen und mit Chili, Pfeffer und Salz abschmecken. Nach Belieben mit italienischen Kräutern würzen. (380 kcal/E: 39 g/ KH: 38 g/F: 7 g)



Zutaten: 300 ml Milch (1,5 %), 6 gehäufte EL Almased, für das Pesto: ½ Paket Rucola, 2–3 Zehen Knoblauch, beides fein hacken, 1 EL Olivenöl und 1 EL Omega-3-Öl, 5 EL gehackte Nüsse

Rucola und Knoblauch fein hacken, Zutaten in einen Mörser geben und mit den Ölen zu einem Brei verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, je Portion einen bis zwei EL Pesto zu der Milch geben und alles gut schütteln. (Pesto – ohne Almased – 380 kcal/E: 8 g/ KH: 7 g/F: 36 g)

Almased mit Pesto



Der sanfte Übergang nach dem Fasten

Nach der Fastenzeit fühlen Sie sich rundum wohl und ausgeglichen. Hier einige Tipps und Rezepte, die helfen, das Hochgefühl zu erhalten.

Das leuchtet ein: Wer nach einer Fastenkur einfach wieder in den alten Trott verfällt und seine ungesunden Gewohnheiten wieder aufnimmt, spürt bald nichts mehr vom spirituellen und gesundheitlichen Effekt des Fastens.

Körper und Seele profitieren
Zeit für gute Vorsätze also: Zunächst gilt es, den Übergang von der flüssigen Fastennah-

rung zu normaler Kost ganz sanft zu gestalten. Dabei helfen die Rezepte auf diesen Seiten – wer mit den drei Mahlzeiten startet, pflegt Körper und Seele. Nach und nach kommen wieder „normale“ Mahlzeiten ins Tagesprogramm, mit reichlich Gemüse. Wer dabei auf ausgewogene Kost achtet, mit Zucker und Fett haushält und dann ein moderates Bewegungsprogramm startet, macht alles richtig.

Müsli- variante

Zutaten: 1 Becher Joghurt (max. 1.5 % Fett), 1 EL ungesüßtes Müsli oder Vollkorn-Flocken, 4 gehäufte EL Almasked

Eine tolle Almasked-Variante, die Energie für mindestens einen langen Vormittag liefert.
(270 kcal/E: 28 g/KH: 27 g /F: 4 g)

Zutaten: 500 g Magerquark (für zwei Portionen), 1 Zwiebel fein hacken, Schnittlauch in größerer Menge, 2 EL frisch geschroteten Leinsamen, 2 EL Leinöl oder Rapsöl, 8 gehäufte EL Almasked, etwas Wasser oder Magermilch, mit Salz und Pfeffer abschmecken (eventl. noch Chilipulver)

Der Quark schmeckt am besten wenn er einige Stunden im Kühlschrank gezogen hat oder erst am nächsten Tag verspeist wird. Auch lecker als Brotaufstrich.
(1040 kcal/E: 120 g/KH: 46 g/F: 39 g)

Kräuterquark



Magerquark- oder Joghurt-Energiemix

Zutaten: 200 g Magerquark oder magerer Joghurt, ca. 80 g Erdbeeren, Himbeeren od. andere Beeren, 4 geh. EL Almasked

Ein leckeres Almasked-Gericht, wenn man einmal anstatt eines Getränks eine zu löffelnde Variante bevorzugt. (320 kcal/E: 49 g/KH: 25 g/F: 1,5 g)



Noch Fragen rund um Almased®?
Alle Antworten auf
unserer Website:
www.almased.de



...einfach weil
es funktioniert