



Elisabeth Rabeder

## **Fasten:Reset**

**Deine Energie-Kur für zuhause**

160 Seiten

Broschur, Format: 16.8 x 24.0 cm

EUR 24

ISBN 978-3-7088-0886-4

KNEIPP Verlag

**ET 15. Dezember 2025 (Sperrfrist)**

**Fasten:Reset** von **Elisabeth Rabeder** richtet sich an alle, die Fasten mit Beruf, Familie und Selbstfürsorge verbinden möchten. Die erfahrene Fastenleiterin zeigt, wie man Heil- oder Basenfasten in den Alltag integriert, ohne sich zu überfordern. Ihr 21-Tage-Plan verbindet praktische Rezepte, Wickel, Kräutertipps und kleine Bewegungsübungen – ein ganzheitliches Konzept, das Körper und Seele stärkt. Mit über 50 Rezepten im Buch und weiterführendem Online-Content bietet *Fasten:Reset* einen nachhaltigen Begleiter – auch für die Zeit nach dem Fasten.

### **Deine Energie-Kur für zuhause**

Vergiss teure Fastenretreats und starte deinen **Fastenurlaub** ganz **unkompliziert** einfach zuhause: zwischen Familienleben, Schreibtisch und Lieblingssessel! Egal, ob du **Vollfasten** bevorzugst, im Alltagsstress lieber **Basenfasten** machst oder zwischendrin merkst, dass du lieber von einem zum anderen wechseln möchtest. Nach **Lust, Energie und Alltagssituation** kannst du dein Fastenreset flexibel erreichen. Die einfache und doch tiefgreifende Methode der erfahrenen Fastenleiterin **Elisabeth Rabeder** wird dich überraschen, denn sie passt in dein Leben, statt dich von ihm abzuhalten. Mit **einfachen Rezepten, Wohlfühlanwendungen** und einem **21-Tage-Plan** wird Fasten zu deiner persönlichen **Power-Kur**.

- Keine Angst vorm Fasten: einfach zuhause, neben Job und Familie
- Vollfasten und Basenfasten individuell kombinieren: je nach Motivation, Energie und Lebenssituation
- Mit 50 klaren Rezepten, Wohlfühlanwendungen und einem 21-Tage-Plan wird Fasten leicht verständlich und sofort umsetzbar

**>> Hier geht's zum Buch**

## BLICK INS BUCH

### Auszüge

Fasten – Auszeit und Neustart • Entlastungstage – der sanfte Einstieg • Fastenretreat im Alltag – eine bewusste Entscheidung • Unterstützung & Hilfe – Reset von Kopf bis Fuß • Ein Fastentief darf sein – gerüstet für den Durchhänger • Neustart – die Zeit danach • Wenn Emotionen das Essverhalten beeinflussen • Fasten und Epigenetik • Einfach SEIN – Leichtigkeit für jeden Tag

### Dein flexibles Fastenmodell

#### Fasten soll leicht sein, schmecken und zu dir passen

Ob du dich für Vollfasten entscheidest, bei dem du nur flüssige Nahrung zu dir nimmst, oder lieber mit leichten Mahlzeiten basisch fasten möchtest: Alle Rezepte sind einfach gehalten, damit du dich ganz auf deine Entgiftungszeit konzentrieren kannst, ohne lang in der Küche zu stehen. Kein Schnickschnack, keine komplizierten Zutatenlisten. Mit ein bisschen Kreativität kannst du den Gerichten jederzeit eine raffinierte Note verleihen, zum Beispiel mit besonderen Gewürzen, frischen Wildkräutern, hochwertigen Ölen oder einem Spritzer Spezialessig.

Du darfst experimentieren, tauschen, variieren! Wenn dir ein Frühstück nicht zusagt, nimm ein anderes. Wenn du beim Basenfasten Lust auf eine vollfastentaugliche Suppe am Abend hast, nur zu. Auch zwei Tage dasselbe Gericht am Speiseplan ist okay, wenn es dir schmeckt. *Das Variieren bezieht sich nicht nur auf einzelne Rezepte, sondern auch auf die Art des Fastens: Dein Fastenmodell ist flexibel, das heißt du kannst während des Fastens auch grundsätzlich zwischen Vollfasten und Basenfasten switchen. Ganz wie es für dich und deine Bedürfnisse am besten passt.* Und wenn du für deine Familie mitkochst, kannst du die Rezepte ganz unkompliziert erweitern: mit Fisch, Fleisch, Eiern oder etwas Käse. Ganz nach dem Geschmack deiner Lieben.

Aus: **Fasten:Reset** von Elisabeth Rabeder, Kneipp Verlag Wien 2025

## ÜBER DIE AUTORIN

**Elisabeth Rabeder** begleitet Menschen beim Fasten und steht ihnen während dieser sensiblen Zeit zur Seite. Die diplomierte Lebensberaterin mit Ausbildungen in Logotherapie und Existenzanalyse hat die Themen Fasten, Detox auf Europäisch und Darmgesundheit im Curhaus der Marienschwestern in Bad Mühllacken, das sie seit 2004 leitet, fest etabliert.

Foto: Christina Baireder

