



GESUND DURCH SÄFTE

Informationen, Ratschläge
bezüglich der entgiftenden
Heifastenkur

Inhalt

HEILFASTENKUR – WOCHENPROGRAMM, TAGESORDNUNG	6
KURZE GESCHICHTE DES FASTENS	7
ÜBER DIE ENTGIFTUNG	9
HEILFASTEN NACH BUCHINGER	11
WAS MÜSSEN SIE ÜBER DIE REINIGUNGS-REGENERATIONS-SAFTFASTENKUR WISSEN?	12
TAGESORDNUNG WÄHREND DER KUR	13
REQUISITEN	14
BEGRIFFE	15
ALLGEMEINE GUTE RATSCHLÄGE	16
RICHTIG ESSEN NACH DEM FASTEN	17
TIPPS FÜR DIE GESUNDE ERNÄHRUNG	23
NÄHRSTOFF-TABELLE	24
REZEPTE	25
AUTOGENES TRAINING	28
RICHTIG ATMEN STEIGERT GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN	29
MEHR ENERGIE UND SCHWUNG MIT WAI TAN KUNG	31
APFELMEDITATION	33

Lieber Gast!

Während der ärztlichen Untersuchung haben Sie sicherlich so viel neue Informationen in Verbindung mit der Fastenkur erhalten, daß wir befürchten müssen, daß es unmöglich ist, sich alles merken zu können. Deshalb bitten wir Sie, nehmen Sie von uns dieses kleine Informationsheftchen und blättern Sie nicht nur während der Kur, sondern auch in späteren Zeiten darin.

Wir hoffen, daß Sie aufgrund der Unterhaltung mit dem Arzt und auch schon zurückgreifend auf frühere Kenntnisse von der wohltuenden Wirkung der Kur wissen. Wir möchten noch einmal betonen, daß die Kur nur dann begonnen und zuendegeführt werden kann, wenn es aus eigenem Willen geschieht. Falls irgendwelche Zweifel auftreten sollten, bitten wir Sie den Arzt oder die Chef-Assistentin aufzusuchen.

Wir hoffen, daß Sie bereits wissen und auch glauben, daß die Kur nicht mit hungern gleichzusetzen ist. Konsultieren Sie uns und wir helfen Ihnen gern, die eventuellen, unangenehmen Kurreaktionen zu umgehen.

Unser größter Wunsch ist es, daß die Kur für Sie all' diese angenehmen Dinge für Sie bringen wird: Zeit für sich selbst, zum Lesen, hören von Musik, relaxen, zur Erneuerung des Körpers, des Geistes und der Seele. Gehen Sie spazieren! Gehen Sie ganz auf in der schönen natürlichen Umgebung! Bewundern Sie den Vögel Gesang und den sich ändernden und doch immer gleichen Gang der Natur.

Am Ender der Kur werden Sie neue Kräfte in sich spüren - im Körper, wie im Geiste. Ihr Selbstwertgefühl wird wachsen, denn Sie haben nicht passiv ärztliche Behandlungen über sich ergehen lassen, sondern - und das hoffen wir sehr - haben aktiv den eigenen Gesundheitszustand verbessert. Die Fastenkur ist nicht das Ende etwas, sondern erst der Anfang. Wenn es nicht so ist, wird alles schnell in Vergessenheit geraten und wir können nicht lange stolz auf Ihr Ergebnis sein, denn die Kilos kehren zurück und es beginnen sich wieder die "Gifte" im Körper aber auch in der Seele anzusammeln.

Bitte vergessen Sie nicht, was Sie gelernt haben:

Wir sind, was wir essen - aber noch viel mehr, was wir denken.

Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung.

Lesen und sprechen Sie über einen gesunden Lebenswandel. Lernen und lehren Sie, wie man ausgeglichen, mit gutem Wohlbefinden und erfolgreicher jede nicht kleine Prüfung in dieser sich rapide (schnell) ändernden Welt bestehen kann, wo es immer schwerer wird, gesund zu leben.

Unser Wunsch ist es, daß Sie zu jenen gehören, denen dies gelingen wird!

HEILFASTENKUR – WOCHENPROGRAMM, TAGESORDNUNG

- Sonntag (Entlastungstag)** Ankunft. Erholung, Bewegung individuell .
Lernen Sie das Wochenprogramm kennen.
- Montag (Entlastungstag)** Ärztliche Untersuchung, allgemeine Zustandskontrolle.
Plauderei mit der Diätetiker über die Fastenkur, über die gesunde Ernährung und über die Ernährung nach der Fastenkur.
- Dienstag (1.Safttag)** Möglichkeit zur ärztlichen Kontrolle (Blutdruck, Puls, Körpergewicht)
Inanspruchnahme der vorgeschriebenen Behandlungen und Bewegungsmöglichkeiten.
Warme Leberpackung nach Mittag- oder Abendessen, 1 Stunde Ruhe im Zimmer.
- Mittwoch (2.Safttag)** Möglichkeit zur ärztlichen Kontrolle (Blutdruck, Puls, Körpergewicht)
Inanspruchnahme der vorgeschriebenen Behandlungen und Bewegungsmöglichkeiten.
Warme Leberpackung nach Mittag- oder Abendessen, 1 Stunde Ruhe im Zimmer.
- Donnerstag (3.Safttag)** Möglichkeit zur ärztlichen Kontrolle (Blutdruck, Puls, Körpergewicht)
Inanspruchnahme der vorgeschriebenen Behandlungen und Bewegungsmöglichkeiten.
Warme Leberpackung nach Mittag- oder Abendessen, 1 Stunde Ruhe im Zimmer.
- Freitag (Fastenbrechen)** Abschlussuntersuchung, Ratschläge nach der Fastenkur
Um 10.00 Uhr Fastenbrechen, unter feierlichen Umständen
Die Aufbaudiät beginnt.
Warme Leberpackung nach Mittag- oder Abendessen, 1 Stunde Ruhe im Zimmer.
- Samstag (Aufbautag)** Behandlungen, Bewegungsprogramme
Aufbaudiät
Warme Leberpackung nach Mittag- oder Abendessen, 1 Stunde Ruhe im Zimmer.

KURZE GESCHICHTE DES FASTENS

Fasten als Gestaltungselement des Lebens ist historisch in allen Religionen belegt und kommt in vielfältigen Formen sowie in teilweise festgelegten Ritualen vor: Für bestimmte Jahreszeiten oder Zeitabschnitte, kollektiv oder individuell, als völliger oder teilweiser Verzicht auf Nahrungsmittel sowie auf Genussmittel, Fleisch, Alkohol, Sexualität u. a. Kulturhistorisch überwiegen Fastenzeiten im Frühling, wo sie neben religiösen Aspekten besonders auch der Darmreinigung nützlich sind. Dazu sagte Hippokrates von Kós: „Sei mäßig in allem, atme reine Luft, treibe täglich Hautpflege und Körperübung ... und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei.“

In der Neuzeit finden sich Formen des therapeutischen Fastens, etwa eine Diät begleitend oder in der Trauerarbeit, bis hin zu Formen des Protestes im Hungerstreik und des politischen Fastens, z. B. eines Mahatma Gandhi. Andererseits läßt sich der soziologische Trend erkennen, alte medizinische oder religiöse Traditionen neu zu entdecken.

Im religiösen Kontext schließlich, dient das Fasten unter anderem der Reinigung der Seele, der Buße im Christentum, der Abwehr des Bösen, dem Streben nach Konzentration, Erleuchtung oder Erlösung.

Allgemein soll das Fasten mittels reduzierter Nahrungsaufnahme mehreren Zwecken dienen:

- der religiösen Praxis, u. a. in der christlichen Fastenzeit und im muslimischen Fastenmonat Ramadan
- in mehreren Religionen, der Vorbereitung auf religiöse Feste
- einem Gewinn an seelischer Harmonie und an Demut
- einer Förderung der Wahrnehmung und der eigenen Aufmerksamkeit
- einer Erhöhung der Willenskraft und Vorbereitung auf spezielle Herausforderungen
- der Trauer über einen Todesfall oder sonstigen Verlust
- dem Zuwachs an psychischer und sozialer Kontrolle bzw. Macht (siehe z. B. Mahatma Gandhi oder allgemein Hungerstreik),
- und (bei gezielter Methodik) auch dem Abnehmen, bzw. der Kontrolle des Körpergewichts.

Viele Religionen kennen Tage oder Perioden des Fastens. Im alten Ägypten war das Fasten bekannt. Die Fastenkultur beinhaltete unter anderem den Verzicht auf Fischgerichte in der Laichzeit. Die 40-tägige Fastenzeit vor Ostern sollen die ägyptischen Kopten so von ihren Vorfahren übernommen haben.

Das Christentum kennt vornehmlich die vierzig Tage der Fastenzeit im Frühjahr, die der Vorbereitung auf Ostern dienen und an die 40 Tage erinnern, die Jesus Christus fastend und betend in der Wüste verbrachte. Demgegenüber tritt der Aspekt des Nahrungsverzichts bei der Adventszeit, die ebenfalls eine Buß- und Fastenzeit darstellt, mehr in den Hintergrund. Mehrfach berichtet auch das Alte Testament vom Fasten als Zeichen der Trauer; so fastete König David nach dem Tod seines Sohnes Absalom. Es entwickelte sich eine Praxis, dass man zweimal pro Woche, Mittwoch und Freitag, (teil)fastete. Das Fasten der Katechumenen vor der Taufe gab es schon im Frühchristentum, die Fastenzeiten vor den höchsten Festen Ostern und Weihnachten kamen später hinzu.

Die katholische Kirche hat körperlichen Zeichen von jeher viel Beachtung geschenkt. Doch wurde seit etwa 1960 die entsprechende kirchliche Bußpraxis gelockert – als strenge Fast- und Abstinenztage gelten verpflichtend nur noch Aschermittwoch und Karfreitag (einmalige Sättigung und eine kleine Stärkung). Hingegen ist eine persönliche Form des Opfers bzw. der Abstinenz an jedem Freitag geboten, die viele Katholiken zusätzlich auch am Mittwoch pflegen.

Die orthodoxen Kirchen kennen vier mehrwöchige Fastenperioden pro Jahr, teilweise mit völligem Verzicht auf tierische Nahrungsmittel, Alkohol sowie Fett und Öl; dazu kommt auch hier das Fasten am Mittwoch und Freitag. Allerdings hatte das Fasten in den orthodoxen Kirchen – mit Ausnahme Russlands – nie einen so stark verpflichtenden Charakter wie in der Westkirche. Aktuell finden sich die strengsten Fastenregeln in der russisch-, rumänisch- und griechisch-orthodoxen Kirche, wo während der Fastenzeiten auf Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Milchprodukte, Alkohol und Olivenöl verzichtet wird. Lediglich an Gedenktagen der Heiligen sind Wein, Olivenöl und Fisch erlaubt. In der syrisch-orthodoxen Kirche hingegen fasten die Gläubigen mittwochs und freitags, indem sie auf Fleisch-, Eier- und Milchprodukte verzichten. Fischprodukte, Meeresfrüchte und Honig bilden eine Ausnahme.

Der Islam nennt das Fasten eine der „fünf Säulen“. Als Zeichen der Demutsbekundung vor Gott versteht er das Fasten. Er schreibt das Tagesfasten für den Monat Ramadan vor – , welcher wegen des Mondkalenders in den höheren Breitengraden allmählich durch die Jahreszeiten wandert.

Das Judentum kennt mehrere Zeiten des Fastens – insgesamt gibt es dort, übers Jahr verteilt, sechs Fastentage, deren bekanntester wohl Jom Kippur ist, der Große Versöhnungstag. Hierbei wird für 25 Stunden auf jegliches Essen und Trinken verzichtet.

ÜBER DIE ENTGIFTUNG

Entgiftungskuren gehörten in allen Kulturen zu den selbstverständlichsten Dingen der Welt. Im Christentum war dies traditionell die Fastenzeit vor Ostern. Dabei ging es nicht nur darum weniger zu essen oder etwas Gewicht zu verlieren, sondern vor allem um die Entgiftung und Entschlackung des Körpers zur Erhaltung der Gesundheit. Leider ist dieses Bewusstsein in der heutigen Zeit kaum noch vorhanden. Wenn man sich jetzt noch vorstellt, wie viel belasteter unsere Umwelt und Nahrung ist, wird deutlich, weshalb wir heute mehr denn je regelmäßig Entgiftungsmaßnahmen ergreifen müssen.

- Entgiften muss unser Körper jede Sekunde eine Vielzahl von Stoffen. In erster Linie handelt es sich dabei um die körpereigenen • Stoffwechselprodukte und Verbrauchsprodukte wie Hormone, Bilirubin usw.
- Als weitere Produkte kommen dann die Fehl- oder Überernährungsstoffe hinzu wie z. B. Oxalsäure, Harnsäure usw.
- Als nächstes sind dann Genussgifte wie Nikotin aus den Zigaretten und der Alkohol zu nennen.
- Ist im Körper dann noch die Verdauung gestört und es besteht z.B. ein Gärungsmilieu, so kommen jetzt noch die Fuselalkohole, als hoch giftige Substanzen, hinzu.
- Als weitere, sehr giftige Faktoren sind dann die Schwermetallbelastungen aus Amalgam- (Quecksilber) und Goldfüllungen (Palladium) in den Zähnen zu nennen.
- Und oben drauf auf all diese Belastungen kommen jetzt noch die Gifte aus der Umwelt wie Pestizide, Konservierungsmittel, Farbstoffe, Holzschutzmittel usw.

Bei der hier aufgeführten Liste von Belastungen wird schnell klar, warum wir uns mit der Entgiftung des Körpers beschäftigen müssen.

Der menschliche Körper hat mit der Evolution ein sehr gutes Entgiftungssystem entwickelt. Deshalb kann er die eigenen Stoffwechselprodukte auch sehr gut ausscheiden. Selbst mit den Folgen der jetzigen Zivilisation mit Überernährung, wenig Bewegung und dem einen oder anderen Glas Alkohol kommt der Körper noch zurecht. Der Körper nutzt dazu folgende Ausscheidungsmechanismen:

Das wichtigste und größte Ausscheidungsorgan ist der Darm, insbesondere die letzten 50 cm des Dickdarms. Der Körper kann hier Abfallstoffe direkt aus der Blutbahn über die Darmschleimhaut als Zwischenspeicher in den auszuscheidenden Stuhlgang abgeben.

Was der Darm nicht ausscheiden kann, versucht die Leber dann direkt über die Galle in den Speisebrei zu entsorgen, wo die Gifte aber möglicherweise wieder vom Dünndarm resorbiert werden. Die meisten Gifte versucht aber die Leber so umzubauen, dass sie den Körper über die Niere verlassen können.

Die Niere filtert ständig das Blut und reinigt so den Körper. Hierbei muß man wissen, dass dieser Filter nur kleine Moleküle zurückhalten kann und deshalb fast alle großmolekularen Stoffe im Körper verbleiben. Das heißt, die Niere kann Schwermetalle, Pestizide usw. kaum ausscheiden!

Die Gifte, die nun weder über den Darm, die Leber oder Niere ausgeschieden wurden, versucht der Körper entweder über die Lunge oder die Haut auszuschleiden. Die Lunge ist sehr gut geeignet, um das verbrauchte CO₂ abzuatmen, jedoch schlecht geeignet, um andere Gifte loszuwerden. Teilweise kann sich der Körper aber nicht anders helfen, wodurch es dann z.B. zur chronischen Bronchitis kommt. Die Haut hingegen ist ein ausgezeichnetes Entgiftungsorgan, hat aber mit nur 2 m² eine zu geringe Oberfläche, um das Entgiftungsproblem zu lösen. Im Vergleich dazu hat der Darm ca. 300 m² und die Lunge immerhin noch ca. 100 m² Oberfläche. Die Haut ist somit immer das kleinste Glied am Ende der Kette. Mit diesem Verständnis der Vorgänge wird klar, wieso Hautausschläge, Ekzeme und andere Hautprobleme so zunehmen.

Alle Gifte, die der Körper über die oben beschriebenen Funktionen nicht los wird, müssen zwangsläufig eingelagert werden. Selbstverständlich nimmt der Körper nicht zuerst die lebenswichtigen Organe (Herz, Gehirn,...) als 'Müllhalden', sondern schiebt die Gifte in die Speicherorgane, die da heißen: Bindegewebe, Muskeln, Fettgewebe und Gelenke, hinein. Irgendwann sind aber auch diese Speicher einmal voll und es kommen immer wichtigere Organbereiche dran. Welche Bereiche zuerst überlaufen oder Symptome machen, hängt natürlich von der Konstitution, von erworbenen oder erbten Schwachstellen ab.

Wichtig ist zu verstehen, dass der menschliche Körper viele Möglichkeiten hat, die normalen Stoffwechselfgifte auszuschleiden. Leider ist der Körper aber nicht auf die Entgiftung von Schwermetallen und großmolekularen Umweltgiften eingerichtet. Dies war und ist in der Natur nicht vorgesehen. Deshalb sind es auch diese Stoffe, weswegen wir vermehrte Entgiftungsmaßnahmen ergreifen müssen, wenn wir gesund bleiben oder wieder gesund werden wollen.

HEILFASTEN NACH BUCHINGER

Das Heilfasten nach Buchinger gilt als die am häufigsten angewendete Fastenmethode. Es handelt sich um eine reine Trinkkur auf der Basis von Gemüsebrühe, Säften und Tees. Die Fastenkur nach Buchinger wird seit über 80 Jahren angewendet. Die Methode begründete der Internist Otto Buchinger, welcher 1920 die erste Heilfastenklinik Deutschlands eröffnete. Von schwerem Gelenkrheuma betroffen, fand Buchinger durch das Heilfasten selbst Linderung.

Buchinger Heilfasten wird vorrangig in Kliniken durchgeführt, kann unter entsprechender therapeutischer Begleitung aber auch ambulant zur Anwendung kommen. Eingeleitet wird das Buchinger Heilfasten mit so genannten Entlastungstagen. Man nimmt in dieser Zeit ausschließlich leichte Kost zu sich und bereitet sich auf das bevorstehende Fasten vor. Nach einer kompletten Darmentleerung beginnt man für etwa fünf Tage mit dem eigentlichen Fasten. Über den Tag verteilt werden mindestens drei Liter Flüssigkeit aufgenommen.

Morgens wird Kräutertee mit Honig getrunken. Am Mittag dürfen Gemüsebrühe oder Gemüsesaft zu sich genommen werden. Nachmittags abermals Kräutertee oder Mineralwasser. Gemüsebrühe oder Obstsaft dienen am Abend als Mahlzeit. Grundsätzlich sind alle Teesorten erlaubt. Sparsamer sollte mit Pfefferminz- oder Früchtetee umgegangen werden. Sehr gut vertragen werden in der Regel Fenchel-, Brennnessel- oder Melissentees. Die Fastentage sollten von Yogaübungen oder leichter sportlicher Betätigung begleitet werden.

Die Buchinger Fastenmethode hat den Vorteil, nicht völlig kalorienfrei zu sein und somit den Stoffwechsel weniger zu belasten als totale Nulldiäten. Allerdings sollten über die Flüssigkeiten täglich nicht mehr als 500 Kalorien aufgenommen werden. Das Ende der Fastenzeit wird mit dem Fastenbrechen eingeleitet, gegessen werden dürfen ein reifer Apfel und Gemüsesuppe. Daran schließen sich die Aufbau tage an, welche von Wechselduschen und Bürsten-Massagen begleitet sind. Leichte Kost und ein bewusstes Essverhalten können den Erfolg der Buchinger Fastenkur nachhaltig positiv beeinflussen.

Studien mit 1000 Fastenden ergaben bei 80% der Teilnehmer eine deutliche Verbesserung des Allgemeinbefindens nach Beendigung der Fastenkur. Die Buchinger-Fastenkur bringt Linderung bei Rheuma, Gicht, Hautkrankheiten, Migräne und Diabetes Typ 2.

WAS MÜSSEN SIE ÜBER DIE REINIGUNGS-REGENERATIONS-SAFTFASTENKUR WISSEN?

Zweck der Kur:

- Abbau der im Organismus im Verlauf der Jahre angelegten überflüssigen Reserven
- Entschlackung der Organe, Zellen, Körpersäfte, Abbau der krankhaften Stoffwechselprodukte
- Regenerierung des Organismus, der Seele und der geistigen Fähigkeiten
- Ihr Ziel ist nicht in erster Linie das Abnehmen sondern die Befreiung vom Überschuss (z.B. Übergewicht, hohe Blutfette, hoher Blutzucker usw.)

Die Kur bedeutet kein Hungern - wer während der Kur hungert, der macht etwas falsch!

Wofür ist die Kur gut?

Gemäß obiger Ausführungen ist ihr Indikationsgebiet ausgesprochen groß:

1. Erkrankungen des Herzens und des Gefäßsystems:

Arterienverkalkung
hoher Blutdruck
Herz- und Kreislaufinsuffizienz
Krankheit der Herzkranzgefäße, Infarkt-Prävention
Unterschenkelgeschwür
Grüner Star
Migräne, chronische Kopfschmerzen

2. Stoffwechselkrankheiten:

Zuckerkrankheit
hohe Blutfettwerte
hoher Harnsäurewert (Nierensteine, Gicht)
jede Art von Fettleibigkeit

3. Erkrankungen des Verdauungssystems:

Magen-, Darmkrankheiten
Leberkrankheiten
Stuhlverstopfung, Absorptionsbeschwerden
Erkrankungen der Galle, der Bauchspeicheldrüse
chronische Dickdarmentzündung (colitis ulcerosa, Crohn-Krankheit)

4. Immunologische Erkrankungen

5. Als Prevention für gesunde Menschen

TAGESORDNUNG WÄHREND DER KUR

- Morgens:** Trinken Sie auf nüchternen Magen lauwarmes Bittersalz, lösen Sie einen Teelöffel Salz in 2 dl lauwarmen Wasser auf.
Morgenturnen: mindestens 10 - 15 Minuten
Morgentoilette: trockenes Einreiben (mit dem rechten Bein beginnend sich nach oben bewegend),
Duschen (benutzen Sie reichlich Seife), am Ende Wechseldusche, das Einölen des Körpers, Gewichtsmessung!
Frühstück: 2 - 3 Tassen Tee
- Vormittags:** Nehmen Sie reichlich Flüssigkeit zu sich
(Tee, gepresste, verdünnte Säfte, Mineralwasser)
- Mittags:** Beginnen Sie niemals völlig erschöpft, abgehetzt mit dem Essen!
Mittagessen: Gemüsesuppe
Wenn Sie die Möglichkeit dazu haben, dann legen Sie vor oder nach dem Mittagessen für wenigstens eine Stunde eine Wärmflasche auf Ihren Bauch oder gehen Sie ein bisschen spazieren
- Nachmittags:** reichlicher Flüssigkeitskonsum, eventuell Nachmittagsruhe, Schlaf, Spaziergang, Wanderung, Turnen
- Abends:** Sie können Tee, Suppen oder Haferschleim trinken beziehungsweise essen
Wenn Sie bis jetzt nicht geturnt haben, dann holen Sie es nun nach!
Bauchmassage (mit kreisrunden Bewegungen)
Abendtoilette (genau wie am Morgen, vergessen Sie nicht, dass das Duschen auch jetzt mit einer kurzen kalten Dusche beendet werden muss!)
Gehen Sie spätestens um 10.00 Uhr schlafen
(Sehen Sie davor kein Fernsehen, lesen Sie keinen spannenden Roman, relaxen Sie!)
Wenn Sie während des Tages keine Möglichkeit dazu hatten,
dann legen Sie abends unbedingt eine Wärmflasche auf Ihren Bauch

REQUISITEN

- Zum trockenen Abreiben des Körpers eine Bürste oder ein Massagehandschuh
- Mandel, Avocado- oder Jojobaöl
- Wärmflasche
- 300 g Bittersalz
- Von den Kräutertees empfehlen wir (es sind nicht alle vonnöten, eher pro Gruppe 1 - 2):

Zur Förderung der Nierenfunktion:	Hibiskus, Brennnesselblätter, Goldrute, Birkenblätter
Zur Anregung der Leberfunktion:	Ackermennige, Löwenzahn, Queckenwurzel, Leberblumenblätter
Blutreinigungstees:	Brennnesselblätter, Walnussblätter, Schachtelhalm, Holunderblüten
Zur Anregung des Stoffwechsels:	Pfefferminze, Malvenblätter, Holunderblüten
Zur Verbesserung der Verdauung:	Schafgarbe, Kamille, Pfefferminze, Anis
Auf die Luftwege wirkende Tees:	Holundertee, weiße Malven, Linde, Lakritzenwurzel
Zur Hautreinigung:	Frauenmantel, wildes Stiefmütterchen, Schachtelhalm, Brennnesselblätter
Zur Stärkung des Immunsystems:	Hagebutte, Ringelblume, Steinlinde, Spierstrauch

- Mineralwasser (wenn möglich, ohne Kohlensäure)
- für Gemüsesuppen: Kartoffeln, Mohrrüben, Sellerie, Petersilienwurzeln, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Selleriekraut, Blumenkohl, Kohlrabi, Tomaten, Paprika, grüne Bohnen, grüne Erbsen
- Gewürze: Majoran, Liebstöckel, Estragon, Muskatnuss, Thymian, Kümmel, Basilikum
- Honig
- Zitrone
- Obst
- Obstzentrifuge oder Zitronenpresse
- Haferflocken, Reis, Speiseleinsamen

BEGRIFFE

Trockene Abreibung

Massieren Sie - bei den Fingern und den Zehen beginnend - Ihren gesamten Körper mit halbkreisförmigen Bewegungen mit einem groben Frottierhandtuch, einer weicheren Waschbürste oder einem Massagehandschuh. Reihenfolge: rechtes Bein - Richtung Schenkel, linkes Bein - Richtung Schenkel, rechte Hand - Arm, linke Hand - Arm, Rumpf vorne - hinten, Nacken, Gesicht. Das Ganze dauert nicht länger als 5 - 10 Minuten. Danach belebt und stabilisiert sich der Blutkreislauf. Darauf folgt eine Nassdusche, zum Schluss duschen Sie sich abwechselnd mit warmem und kaltem Wasser ab. Nach jedem Bad und Abreiben sollten Sie sich mit Pflanzenöl einreiben. In Anbetracht dessen, dass Ihre Haut das Öl sehr schnell aufnimmt, müssen Sie nicht um Ihre Kleidung besorgt sein.

Leberpackung

Wenn Sie können, ruhen Sie nachmittags und legen Sie eine Wärmflasche auf Ihren Bauch! Die warm-feuchte Leberpackung regt die entgiftende Tätigkeit der Leber an, allerdings gewährleistet schon das Liegen allein eine um 40 % bessere Blutversorgung der Leber. Füllen Sie die Wärmflasche bis zu einem Drittel mit warmem Wasser, drücken Sie die Luft heraus. Falten Sie ein Handtuch oder Laken der Länge nach zusammen, tauchen Sie 1/3 des Stoffs in heißes Wasser und wringen Sie ihn aus. Legen Sie zuerst den feuchten Teil des Handtuchs auf Ihren Bauch, dann die Wärmflasche, zum Schluss schlagen Sie den trockenen Teil des Handtuchs darüber und decken sich zu. Bleiben Sie 20 - 30 Minuten liegen. Wenn Sie tagsüber keine Zeit dazu hatten, dann holen Sie es vor dem Schlafengehen unbedingt nach!

ALLGEMEINE GUTE RATSchLÄGE

- Vermeiden Sie jedes Programm, welches nicht obligatorisch ist (Kino, Theater usw.).
- Während der Kur verlängert sich die Reaktionszeit, es ist besser, wenn Sie sich nicht häufig ans Steuer setzen oder nur sehr vorsichtig fahren.
- Bewegen Sie sich so viel wie möglich, wohin Sie nur können gehen Sie zu Fuß!
- Lüften Sie Ihr Zimmer, Ihre Wohnung ausreichend, hauptsächlich vor dem Schlafengehen, wenn Sie nicht mehr bei offenem Fenster schlafen können.
- Aus dem Liegen, dem Sitzen erheben Sie sich immer sehr langsam, vorher bewegen Sie Ihre Glieder, Ihren Kopf.
- Führen Sie ein Kur-Tagebuch, tragen Sie jeden Tag ein, wie sich Ihr Gewicht geändert hat, welche Beschwerden aufgetreten sind, welche Veränderungen Sie an sich wahrgenommen haben.
- Sofern sich ein Hungergefühl oder eine andere Kurreaktion einstellen sollte, so ist die erste Maßnahme der reichliche Konsum von Flüssigkeit.
- Rubbeln Sie Ihre Haut vor dem morgendlichen Duschen trocken ab, beenden Sie das Duschen immer mit einer kurzen kalten Dusche und reiben Sie Ihre Haut dann dünn mit Mandelöl ein.
- Bei den Mahlzeiten kauen Sie die Speisen gründlich (30 - 50 Mal).
- Gehen Sie nie müde, sehr ausgehungert zu Tisch (entspannen Sie sich immer vor den Mahlzeiten ein bisschen).
- Trinken Sie wenigstens 2 - 3 Liter Flüssigkeit pro Tag (eine halbe Stunde vor und nach dem Essen bzw. zwischendurch sollten Sie nicht oder nur wenig trinken!).
- Vermeiden Sie oder schränken Sie zumindest stark ein:
das Rauchen, das Kaffeetrinken, den Konsum von Süßigkeiten, das starke Salzen, die fetten Gerichte, den wöchentlichen mehrmaligen Fleischkonsum, die Schlafmittel, Beruhigungsmittel.
- Versuchen Sie, so wenig wie möglich Fernsehen zu sehen oder Radio zu hören, gehen Sie lieber rechtzeitig schlafen.
- Planen Sie möglichst nicht zu viel Programme, Arbeit für die Fastenzeit ein (während der Diät brauchen Sie viel mehr Ruhe, vorübergehend kann eventuell sogar auch Ihre Leistungsfähigkeit zurückgehen).

RICHTIG ESSEN NACH DEM FASTEN

Die Auftage - richtig essen und trinken nach dem Fasten

Wichtiger und schwieriger als das eigentliche Fasten sind Fastenbrechen und Aufbau. Deshalb sollte dieser Übergang langsam, behutsam und schrittweise erfolgen. "Jeder Dumme kann Fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig abbrechen." (George Bernard Shaw). Fastenbrechen bedeutet das Beenden des Fastens sowie Abschiednehmen, aber darüber hinaus auch Neubeginn, Neuaufbau und Überleitung in eine neue Zeit. Die Auftage nach dem Fastenbrechen sind also keineswegs ein Entlassenwerden in die alten Fehler der Lebens- bzw. Ernährungsweise. Vielmehr bedeuten sie eine wichtige Nachbehandlungszeit, die sorgfältig geleistet werden sollte, um den Behandlungserfolg zu stabilisieren. Außerdem können jetzt neue Verhaltensweisen praktisch eingeübt werden. "Im Fasten sollte nicht nur der Gürtel weiter werden, sondern auch der Verstand."

Nachfasten motiviert zum bewußteren Lebensstil

Wie das Einfasten braucht auch das Nachfasten den äußeren Rahmen der Ruhe. Der Aufbau sollte deshalb zur Streßvermeidung am selben Ort stattfinden wie das Fasten selbst (d. h. in der Gruppe und in der Klinik bzw. dem Gruppenraum bei ambulantem Fasten). Die Fastenzeit als Zeit der Muße bietet eine gute Gelegenheit, die eigene Ernährungs- und Lebensweise zu überdenken. Das Fastengefühl, oft mit "leicht und fit" umschrieben, wird meist als so angenehm empfunden, daß die Motivation geweckt wird, auch über die Fastenzeit hinaus etwas für das Wohlbefinden zu tun. Für gesunde Faster sollte die Aufbauzeit deshalb ein Übergang zur Vollwert-Ernährung bedeuten. Für kranke Faster besteht nach dem Fasten die Möglichkeit, auf eine den Besonderheiten der Krankheit angepaßte Kost umzusteigen. Bei Patienten wird oftmals durch die Erfahrungen im Fasten erst die Sensibilität für die Ernährungsabhängigkeit ihrer Krankheit geweckt. Jetzt sind sie motiviert für eine Ernährungsumstellung. Ideal ist, wenn während der Fastenzeit bereits die Möglichkeit der Schulung bzw. Beratung besteht und nach der Fastenzeit Lehrküchenveranstaltungen und weitere Treffen angeboten werden können.

Wie das Fasten selbst in verschiedenen Varianten durchgeführt werden kann, unter Beachtung methodischer Gemeinsamkeiten, so gilt dies analog für den Aufbau. Auf der Basis dieser Grundsätze sind verschiedenste Spielarten des Aufbaus möglich, die abhängig sind von Faktoren wie Alter, Geschlecht, Konstitution, Krankheiten, zeitlichem Rahmen und äußeren Rahmenbedingungen.

Was passiert bei der Rückführung des Stoffwechsels und was ist folglich bei der Ernährung während der Aufbauzeit zu berücksichtigen?

Länge der Aufbauzeit

Verdauung und Stoffwechsel werden behutsam wieder "zurückgeschaltet" von innerer auf äußere Ernährung und von Ausscheidung auf Absorption. Die Adaptation dauert ca. eine Woche. Die Aufbauzeit sollte mindestens ein Drittel der Länge der Fastenzeit betragen, auf jeden Fall aber vier volle Tage. Sowohl beim stationären wie auch beim ambulanten Fasten sollte dies bei der zeitlichen Planung berücksichtigt werden.

Trinken

Wichtig ist weiterhin reichlich zu trinken, mindestens 1, bis 2 Liter täglich. Das dient zum einen zur besseren Durchfeuchtung der Schleimhäute des Verdauungstraktes, denn die Schleimhäute sind im Fasten eher trocken. Magen, Pankreas und Darm haben im Fasten nur Basalsekretion zu leisten. Sie müssen im Aufbau wieder Schleim und Verdauungssekrete bilden. Dazu benötigen sie Flüssigkeit. Speziell die Durchfeuchtung des Darmes ist für die Stuhlproduktion und eine gute Konsistenz des Stuhles erforderlich. Deshalb gilt dem ersten Stuhlgang nach dem Fasten auch besondere Aufmerksamkeit. Er sollte bis zum 3.-4. Nachfastentag spontan erfolgen. Zum anderen muß der Kreislauf aufgefüllt und damit stabilisiert werden. Die einsetzende Verdauungstätigkeit zieht ca. 20 Prozent der Blutmenge in den Verdauungstrakt. Durch diese geänderte Druckverteilung im Körper sinkt die körperliche Leistungsfähigkeit zu Beginn der Aufbauzeit kurzfristig. Zur Anpassung an die wieder veränderten Verhältnisse lagert der Körper ca. 500 bis 800 ml Wasser ein. Dies ist sinnvoll und notwendig. Um die Verdauungssäfte nicht zu stark zu verdünnen, ist es grundsätzlich besser zwischen und nicht zu den Mahlzeiten zu trinken.

Salzarm

Damit die Wassereinlagerung nicht über das physiologisch nötige Maß hinaus erfolgt, sollte im Aufbau so salzarm wie möglich gegessen werden. Der stark entwässerte Organismus des Fasters verträgt im Aufbau nichts schlechter als Kochsalz. Da Salz große Mengen Wasser bindet, fühlt sich der FASTER nach der Leere und Leichtigkeit des Fastens schwer und aufgedunsen. Der Fastenerfolg ist damit "versalzen".

Das Wie kommt vor dem Was und Wieviel

Die ganze Eßkultur soll auf eine neue Basis gestellt werden. Konzentriert langsames, genußvolles, schweigendes Essen ist anzustreben.

Mahl-Zeiten sind keine Schling-Zeiten.

Die sorgfältige Zerkleinerung und das Einspeicheln stellt eine Grundvoraussetzung für bekömmliches und genußvolles Essen dar. Das Abschlucken zu großer Nahrungsstücke verursacht vielfältige Störungen, z. B. zu schnelle Passagezeit und damit schlechte Ausnutzung der Nahrung. Unverdaute und unresorbierte Nahrung gelangt in tiefere Darmabschnitte und wird von Bakterien zersetzt, Folgen sind Gärung und Blähbauch.

Appetit, Hunger und Sättigung

Während des Fastens ist das Hungergefühl durch eine gründliche Entleerung von Magen und Darm verschwunden. Mit Fastenbrechen und Aufbau fängt der Körper wieder, an Verdauungssäfte zu produzieren und entwickelt Hunger. Dieser Hunger signalisiert den physiologischen Bedarf des Körpers nach Essen. In der Aufbauzeit können Hunger und Appetit besonders deutlich unterschieden werden, die Orientierung an echten körperlichen Bedürfnissen funktioniert wieder. Trotzdem kann noch einige Disziplin erforderlich sein, um nicht wieder in die alten Gewohnheiten zu verfallen, das heißt auf Gelüste sofort mit Essen zu reagieren bzw. keinen kleinsten Hunger zuzulassen. Wichtig ist auf genügend lange Pausen zwischen den Mahlzeiten zu achten. Auch das Sättigungsgefühl wird wieder bewußter wahrgenommen.

Sinneseindrücke

Der Fastende nimmt Sinneseindrücke intensiver wahr. Geschmack, Geruch und Farbe der Speisen bekommen einen höheren Stellenwert. "Genuß ist keine Frage der Menge." Die Geschmacksschwellen für salzig und süß sinken, neue Geschmackserfahrungen mit Kräutern und Gewürzen oder alternativen Süßungsmitteln werden als angenehm empfunden. Gedanken über die "inneren Werte" der Nahrung treten in den Vordergrund. Merkmale wie saisonal, regional, möglichst wenig bearbeitet, wenn möglich aus ökologischem Anbau werden wichtig. In der Aufbauzeit werden Reaktionen des Körpers auf bestimmte Nahrungsmittel besonders gut wahrgenommen (Körpersignale). Es fällt leicht, ungünstige Eßgewohnheiten durch körperverträglichere zu ersetzen, da der Erfolg sofort spürbar ist. Allergene können in dieser Phase besonders gut ausgetestet werden.

Lebensrhythmus und Essensrhythmus

In der Natur spielen Rhythmen eine wichtige Rolle. Nahrungsaufnahme, Verdauung und Ausscheidung erfolgen zu bestimmten Zeiten, je rhythmischer, desto problemloser. Nach dem Fasten beginnen viele mit einer Neuorganisation des Alltagslebens mit dem Ziel einer besseren Anpassung an ihre Bedürfnisse. Für die Ernährung ergeben sich dabei sehr wirksame, sofort zu realisierende Maßnahmen, wie z. B. sinnvolle Mahlzeitenverteilung und -frequenz (individuell, typgerecht, alltagstauglich), leichte Kost, besonders in den Abendstunden, und ausreichende, regelmäßige Flüssigkeitszufuhr. Motivation zur regelmäßigen Durchführung von Schalttagen, z. B. mit Reis, Obst, Gemüse im Alltag, und natürlich von regelmäßigen wiederholten Fastenperioden darf hier nicht fehlen.

Was bedeutet Essen für mich und soll/kann ich etwas ändern?

Diese Fragen verlangen Aufarbeitung während des Fastens, Einüben im Aufbau und Umsetzen im Alltag und sind immer wieder Thema in der Fastengruppe. Essen als Ersatzbefriedigung bei Ärger, Frust, Langeweile, zum Verdrängen unbewältigter Konflikte, Ablenkung, zum Ausgleich innerer Spannungen, als reine Genußquelle, achtloses Schlingen usw. ist ein Thema unserer Zeit. Gedanken zum Essen bezüglich Menge, Qualität, Verfügbarkeit, Genuß, Ersatz, als kulturelles und soziales Element treten im Fasten hervor. Alternativen zum Eßzwang werden gesucht und gepflegt, z. B. Musik, Handarbeit, Bewegung, Entspannung, Lesen.

Was und Wieviel

Für Gesunde bzw. Standardaufbau (ovo-lactovegetabile leichte Vollwert-Ernährung) Der behutsame Einstieg in eine gesunde Vollwert-Ernährung gelingt am besten über eine leichte Vollwertkost. Es werden also vorerst Nahrungsmittel weggelassen, die erfahrungsgemäß häufig Unverträglichkeiten erzeugen (z. B. Hülsenfrüchte, Kohl, Paprika), bzw. entsprechende Zubereitungsarten vermieden (scharf braten, panieren, zu viel Frischkost usw.). Im Aufbau sind die Mikronährstoffe wichtig (Vitamine, Mineralstoffe), aber auch mehrfach ungesättigte Fettsäuren und bioaktive Stoffe.

Ballaststoffreich

Aufbaukost soll reich an Faserstoffen sein, da diese für einen angenehmen Füllungszustand von Magen und Darm und somit für Sättigung sorgen. Voraussetzung dafür ist, daß ausreichend getrunken wird. Faserstoffe sind reichlich enthalten in Vollgetreide, Frischkost, Salaten und Obst. Frischkost wird im Aufbau in der Regel gut vertragen, wenn sichergestellt werden kann, daß sie gut

gekaut wird (individuelles Vorgehen!). Zur zusätzlichen Verdauungsanregung können eingeweichtes Trockenobst, Milchsäure in fettarmem Joghurt oder Buttermilch und unter Umständen ein Glas Sauerkrautsaft (aber salzarm!) eingesetzt werden.

Energiemenge stufenweise erhöhen

Resorption und Stoffwechsel müssen langsam "hochtrainiert" werden, da sich während des Fastens aufgrund von Sparmechanismen der Grundumsatz reduziert, z. B.: 1. Aufbau tag 800 kcal, 2. Aufbau tag 1000 kcal, 3. Aufbau tag 1200 kcal. Wird im Aufbau zu schnell wieder zuviel gegessen, so wird dieses Zuviel in Depotfett umgewandelt.

Anfangs überwiegend Kohlenhydrate. Fett und Eiweiß vorsichtig steigern.

Kohlenhydrate sind relativ leicht zu verstoffwechseln. Sie stellen außerhalb des Fastens die wesentliche Energiequelle des Organismus dar. Quellen sind überwiegend Vollgetreide und Obst, während raffinierte Kohlenhydraten vermieden werden sollten. Fette haben doppelt so viel Energie und benötigen die Galle der Leber, die nur langsam wieder zum Fließen gebracht werden soll. Deshalb sollte in der ersten Woche möglichst kein tierisches Fett, allenfalls kleinste Mengen Milchfett in Form von Sauermilchprodukten verzehrt werden. Außerdem sollten möglichst hochwertige mehrfach ungesättigte Fettsäuren in Form von kaltgepressten Pflanzenölen zugeführt werden, z. B.: 2 Eßlöffel Sonnenblumenöl oder 2 Teelöffel Leinöl pro Tag. Proteine erfordern den höchsten Stoffwchelaufwand. Deshalb anfangs nur wenig, überwiegend Milcheiweiß zuführen, andere tierische Eiweiße erst später. Besondere Beachtung dient einer salzarmen Lebensmittelauswahl und Zubereitung (s.o). Weiterhin sollten im Aufbau möglichst noch Kaffee, Schwarztee und Alkohol weglassen werden. Nach den Mahlzeiten sind Ruhezeiten anfangs noch wichtig, weiterhin mit Leberauflage. Generell sollte ausreichende Bewegung beibehalten werden, um unangenehme Kreislaufreaktionen zu vermeiden.

Grobschematischer Aufbauplan als Beispiel

Regeln für die Kost im Aufbau: so einfach wie möglich und so wenig wie nötig, schmackhaft und ausgewogen zubereitet, dekorativ angerichtet. Wichtig sind eine fachkompetente Begleitung und Motivation.

1. Aufbau tag (ca. 600 kcal)

Früh: Matetee oder Rosmarintee
Vormittag: 1 gedünsteter Apfel oder 1 reifer roher Apfel
Mittag: Kartoffeln und Gemüse (meist als Suppe)
Abends: Kartoffeln und verschiedene Gemüsesorten

2. Aufbau tag (Getreidetag oder Kartoffeltag) (600 - 800 kcal)

Früh: Müsli aus Getreideflocken, eingeweichten Trockenfrüchten und Sauermilchprodukt oder: Kartoffeln und Quark-Öl-Creme
Mittag: Getreide und Gemüse oder Kartoffeln und Gemüse
Abends: s. Mittag Sowohl in der Zubereitung (Kochen, Dünsten, Dämpfen, Backen) als auch in der Auswahl der Gemüsesorten und der Getreidearten sollte auf Abwechslung geachtet werden. Es hat sich bewährt, während der ersten beiden Aufbau tage gedünstete Speisen anzubieten (bißfest gegart!), danach werden zusätzlich Frischkost in Form von Salaten und Obst empfohlen.

3. Aufbau tag (Leichte Vollwertkost ca. 800 kcal)

4. Aufbau tag

5. Aufbau tag (Leichte Vollwertkost ca. 1000 kcal)

6. Aufbau tag

danach Vollwertkost nach Speiseplan auf 1200 oder 1700 kcal.

Zusammenfassung

Der Aufbau stellt eine kritische und alles weitere entscheidende Phase der Fastenkur dar. Trotzdem gibt es darüber nicht allzu viel zu sagen, da nach einer guten Fastenerfahrung der Faste sehr sensibel spürt, welche Nahrung und wieviel davon gut für ihn ist. Meist entsteht ein Bedürfnis nach einfachem bescheidenem Essen. Fertige Rezepte sollten als Empfehlungen verstanden werden und können und sollen deshalb durch Intuition individuell umgestaltet werden.

Fasten bietet die Möglichkeit, die eigene Ordnung zu finden, die Zeit nach dem Fasten die Chance, sie zu leben.

TIPPS FÜR DIE GESUNDE ERNÄHRUNG

Unsere Tipps sollen Ihnen helfen, eine gesunde Ernährung und Lebensweise in Ihren Alltag einzubauen. Lassen Sie sich inspirieren.

- Getreideprodukte und Kartoffeln sind die Basis einer vollwertigen Ernährung. Sie liefern jede Menge wichtige Nährstoffe, enthalten aber kaum Fett. Ausserdem sind sie reich an Ballaststoffen. Essen Sie täglich 3 bis 4 Scheiben Brot – davon mindestens 2 Scheiben Vollkornbrot – und 1 bis 2 Brötchen oder eine Portion Getreideflocken. Ausserdem sollte es eine Portion Reis, Nudeln oder Kartoffeln geben.
- Mit fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag tun Sie das Beste für Ihre Gesundheit. Denn Obst und Gemüse sind kalorienarm und reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Essen Sie z.B. zum Frühstück Joghurt mit frischen Früchten, vormittags ein Glas Gemüsesaft, mittags eine Portion Gemüse, nachmittags einen Apfel und abends einen Salat.
- Verzehren Sie täglich 2 bis 3 Portionen Milch und Milchprodukte, z. B. ein Glas Milch, zwei Scheiben Käse und einen Joghurt. Milch ist unser bester Calciumlieferant und damit wichtig für gesunde Knochen und Zähne.
- Essen Sie 1 bis 2-mal pro Woche Seefisch (z. B. Schellfisch, Seelachs, Forelle). So können Sie Ihre Jodversorgung verbessern.
- Essen Sie 2 bis 3-mal pro Woche Fleisch und Wurst. Sie liefern viele wichtige Mineralstoffe, Vitamine und hochwertiges Eiweiss. Wählen Sie möglichst magere Fleisch- und Wurstsorten. Schauen Sie auf dem Etikett nach dem Fettgehalt oder fragen Sie an der Theke nach.
- Essen Sie pro Woche höchstens drei Eier, da sie sehr viel Cholesterin enthalten.
- Verwenden Sie für Salate hochwertige Pflanzenöle (Oliven- oder Rapsöl). Streichen Sie Margarine oder Butter dünn aufs Brot. Bereiten Sie ihre Speisen fettarm zu, indem Sie z. B. zum Braten beschichtete Pfannen verwenden, Gemüse ohne Fett dünsten und Fleisch nicht immer panieren.
- Einmal am Tag können Sie ohne schlechtes Gewissen etwas Süsses zu sich nehmen und geniessen.
- Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag. Geeignete Durstlöscher sind Mineral- und Trinkwasser, ungesüsste Kräuter- oder Früchtetees, Obstsäfte, Gemüsesäfte. Kaffee, schwarzer Tee oder alkoholische Getränke sind Genussmittel und zum Durstlöschern ungeeignet.

Nährstoff-Tabelle

Die Angaben sind für 100 g zu verstehen.

Benennung	Energie (kcal)	Eiweiss (g)	Fett (g)	Kohlenhydrat (g)
Zucker	400	0	0	99.9
Weissmehl	375	12.3	1.9	76.3
Roggenmehl	337	7.5	0.9	72.8
Reis	353	8	0.3	77.5
Nudeln	392	15	3.4	72.9
Semmel	151	5.1	0.4	30.8
Kipfel	133	4.5	1.1	25.6
Weissbrot	255	8.3	0.8	52.3
Milchbrot	285	9.4	2.3	55.1
Abonett/ 1 Stück	20.4	0.88	0.09	4.9
Truthahnfleisch	174	20.5	9.5	0.4
Hühnerfleisch	136	20.9	5.2	0.5
Rindfleisch	240	19	17.2	0.6
Schweinefleisch	163	21	8.1	0.4
Heck-Fisch	89	20.2	0.9	0
Oil-Fisch	274	18.6	21.3	0.3
Schinken	157	22.6	7.1	0.4
Salami	532	25.1	46.1	0.3
Leberwurst	324	15.9	27.7	0.3
Bauerschinken	378	17.2	33	0.1
Speck	716	9	73	0
Ei / 1 Stück	68	5.4	4.8	0.3
Milch	62	3.4	2.8	5.3
Käse (mager)	381	27.7	28.1	1.6

Benennung	Energie (kcal)	Eiweiss (g)	Fett (g)	Kohlenhydrat (g)
Quark	78	14.1	0.5	3.8
Rahm	216	3.3	20	3.9
Kefir	34	3.4	0.1	4.6
Natur Joghurt	80	3.4	5	4.6
Túró Rudi	106	4.4	5.5	9.3
Aubergine	27	1.3	0.2	4.8
Zucchini	32	1.5	0.4	5.3
Radieschen	15	1.2	0.1	2.2
Kopfsalat	17	1.4	0.3	2
Kraut	32	1.6	0.2	4
Kartoffel	94	2.5	0.2	20
Paprika	20	1.2	0.3	3
Tomaten	23	1	0.2	4
Apfel	31	0.4	0.4	7
Erdbeer	49	0.4	0.3	11.3
Sauerkirsche	52	0.8	1.4	11
Kirsche	63	0.8	0.7	14
Pfirsich	41	0.7	0.3	9
Dörrobst	262	0.8	0.9	62
Haselnuss	690	15.6	63.5	8.7
Nuss	654	18.6	57	11.7
Pistazien	650	22.9	54	13.8
Margarine	737	0.3	79	0.2
Butter	746	0.4	80	0.5
Sonnenblumenkernöl	928	0	99.8	0
Olivenöl	928	0	99.8	0

REZEPTE

MUESLI

Zutaten pro Person:

- 1 gestr.EL geschroteter Vollkornweizen

70 g (ca 1/2) geriebener Apfel

50 g frisches Obst nach Saison

60 g Joghurt oder Kefir

10 g Nüsse (z.b. Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln) auch

Rosinen, grob zerkleinert

ca. 155 Kcal.

VORSCHLÄGE ZUM ANREICHERN:

1 TL Leinsamen (über Nacht eingeweicht)

25 cc Dörripflaumensaft

1/2 TL Agar-Agar

1/2 TL geröstete Sesamkörner

1 TL Kleie

Diese Zutaten wirken als natürliches Abführmittel und bereichern das Muesli ausserdem mit Mineralen und Vitaminen.

Zubereitung:

Lassen Sie die Weizenkörner 10-12 Stunden in Mineralwasser

weichen. Erst kurz vor dem Verzehr die restlichen Zutaten untermischen. Bitte bedenken Sie, dass das Muesli ein Getreide/Milch/Obstgemisch ist, das sofort nach der Zubereitung gegessen werden sollte, damit der Protein- und Vitamingehalt voll genutzt werden kann. Aufgrund eines grossen Nährwertes ist das Muesli bestens als Frühstück geeignet.

OFENKARTOFFEL MIT KÜMMEL

Zutaten pro Person

150 g Kartoffeln

Kümmel (nach Belieben)

Ca. 128 kcal.

Zubereitung:

Die Kartoffeln sehr gut waschen und ungeschält halbieren. Eine feuerfeste Form buttern und mit Kümmel bestreuen. Die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten hineinsetzen. Im Backofen bei Mittelhitze ca. 35-40 Minuten backen.

Sie können Ofenkartoffeln mit Kräuter-quark oder Roquefort-Dressing servieren.

FRÜHLINGSGEMÜSE

Zutaten für 1 Crêpe:

je 30 g (1 geh. EL) Mais, Erbsen, Champignons, Sojasprossen und Zucchini

10 g Soja-Fleisch oder Tartex (vegetarische Pastete)

5 g Öl zum andünsten

evtl. etwas Zwiebel, Cenovis

Das Gemüse in etwas Öl andünsten und im eigenen Saft garziehen lassen (ca. 15 min.). Mit dem Soja-Fleisch oder veget. Pastete abschmecken. Evtl. mit Zwiebeln, Soja-Sauce oder Cenovis (Pflanzen-Extrakt) den Geschmack variieren.

VOLLKORN-CREPE MIT FRÜHLINGSGEMÜSE

Zutaten für ca. 3 Crêpes:

30 ml Milch (ca. 2 EL)

1 Ei

30 g Vollkornmehl (ca. 2 geh. EL)

Gemüse-Extrakt (z.B. Cenovis), Kräutersalz, Petersilie

15 g geriebenen Ementhaler zum Ueberbacken

Die Milch mit dem Ei verrühren und das Mehl zugeben (Die Crêpe-Masse soll locker vom Löffel fließen). Dann mit Gewürzen und Kräutern abschmecken und mit wenig Fett in einer Teflonbeschichteten Pfanne dünn ausbacken.

Anschliessend mit dem frühlingsgemüse füllen, den Käse über die Crêpes streuen und bei 180°C im Ofen überbacken.

BUDWIG-CREME

(für 1 person)

2 EL Magerquark

1 EL kaltgepresstes Leinoel oder Sonnenblumenoel und nach Geschmack

1 TL Sonnenblumenkerne, frisch geschrotet

1 EL frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill...)

AlleZutatenmiteinandervermischen, evtl. Etwas Mineralwasser mit Kohlensäure zugeben, damit die Creme glatt wird.

Variante: statt der Sonnenblumenkerne 30 g gehackte Zwiebel 45 g geriebenen Apfel

ZUCCHINI MIT REIS-GEMÜSEFÜLLUNG

Mengenangabe pro Person:

25 g Vollkornreis

1 Stückchen Zwiebel

1 Lorbeerblatt

1-2 EL Gemüse (Möhren, Zucchini, Sellerie, Lauch) in Würfeln geschnitten frische Kräuter

1/2 Zucchini=ca. 150 g (oder Artischocke, Aubergine)

1 TL geriebener Mozzarella-Käse

ca. 150 Kcal

Zubereitung:

Den Reis mit der Zwiebel und dem Lorbeerblatt in reichlich Wasser kochen (ca. 30-35 Min.) nach ca. 15 Minuten Kochzeit die Gemüsegewürfel zugeben und zu Ende garen lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen, längs aufschneiden und aushöhlen (Gemüsefleisch für die Füllung verwenden). In etwas Gemüsebrühe bissfest kochen. Die Reis-Gemüsemischung mit Kräutern (Petersilie, Dill, Liebstöckl) würzen, die Zucchini füllen, den Käse darüberstreuen und ca. 5-10 Minuten im Backofen gratinieren.

TOMATENSAUCE

(für 3 Personen)

300 g reife Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 Stück Zwiebel
1/2 Paprikaschote (rot)
1 Lorbeerblatt
Oregano
1 Teelöffel Olivenöl

Zwiebelwürfen und Paprikastückchen im Öl andünsten, danach die geschälten und gewürfelten Tomaten zugeben. Mit Lorbeerblatt, Oregano und dem gepressten Knoblauch würzen. Ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen und anschliessend purieren. Mit Vitam-R oder Soyasauce abschmecken.
ca. 50 kcal pro Person

KÜRBIS – CREME

(für 3 Personen)

200 g Kürbis
50 g Tomate
100 ml Gemüsebrühe
Einige Blätter frische Minze, Salz, Sunbol, evtl frisch geriebenen Ingwer.
Kürbis und Tomaten waschen und in mittelgrosse Stücke schneiden. Mit den Minze-Blättern in der Gemüsebrühe garkochen und anschliessend mit dem Purierstab zu einer Creme verarbeiten. Mit Salz, Sunbol, Ingwer abschmecken.
ca. 50 kcal. Pro Person.

ZUCCHINI – CREME

(für 3 Personen)

200 g Zucchini
80 ml Gemüsebrühe
Dill, Sunbol, Salz

Die Zucchini waschen und mittelgrosse Würfel schneiden. In der Gemüsebrühe garkochen und anschliessend mit dem Purierstab zu einer Creme verarbeiten. Mit Dill und Sunbol (Vitam R) und etwas Salz abschmecken.
Ca. 50 kcal. pro Person

AUTOGENES TRAINING

Das autogene Training ist eine der am häufigsten angewandten Entspannungsverfahren. Das Konzept wurde von dem Berliner Arzt und Psychotherapeut Professor Johann Heinrich Schultz (1884-1970) in den 20 Jahren des vergangenen Jahrhunderts entwickelt. Schultz befasste sich ursprünglich mit der entspannenden Wirkung der Hypnose, erkannte jedoch bald, dass sich durch Suggestion und Vorstellungskraft das Gefühl der Entspannung auch selbst (autogen) herbeiführen lässt. In der heutigen hektischen Zeit können Entspannungsverfahren wie das autogene Training für Sie sehr hilfreich sein. Weitere Entspannungstechniken sind unter anderem Biofeedback-Verfahren oder die progressive Muskelentspannung.

Bei folgenden gesundheitlichen Störungen ist ihr Einsatz sinnvoll:

Bluthochdruck und Herzkrankheiten, Schlaflosigkeit, Ängste, psychische Belastungen, Muskelverspannungen und Haltungsschäden, Magen- und Darmstörungen, Kopfschmerzen und Migräne

Wie wirkt die Methode?

Durch die Entspannung können Ängste und innere Blockaden gelöst werden. Ein wichtiger Aspekt ist außerdem die ausgleichende Wirkung auf das vegetative Nervensystem, das viele unbewusst ablaufende Körperfunktionen, wie Herzschlag, Hormonausschüttung oder die Verdauung steuert. Die ungesunde Anspannung wird reduziert zu einer mittleren Spannungslage, die Ihnen Leistungsfähigkeit und Gelassenheit zurückgibt.

Übungsbeispiel: Entspannung

Das autogene Training umfasst in der Unterstufe sechs Übungseinheiten. Sie sollten sie unter Anleitung eines erfahrenen Therapeuten erlernen, sonst schleichen sich oft Fehler ein, die die Effektivität der Methode schmälern.

Eine der Grundübungen des autogenen Trainings ist die "Schwere-Übung". Das Gefühl der Schwere entsteht, wenn sich die Skelettmuskeln entspannen.

Setzen Sie sich dazu in einem ruhigen Raum auf einen Stuhl in die so genannte Kutscherhaltung (die Unterarme ruhen auf den Oberschenkeln) oder legen Sie sich mit leicht angestellten Knien auf eine Matte auf dem Boden, die Arme neben sich. Schließen Sie die Augen. Nun konzentrieren Sie sich auf das Schweregefühl in den Armen. In Gedanken sprechen Sie formelhaft vor sich hin: "Mein rechter Arm ist ganz schwer" (Linkshänder üben zunächst mit dem linken Arm). Spüren Sie der Entspannung der Muskeln und dem Schweregefühl bewusst nach. Auch am anderen Arm und in den Beinen stellt sich nach einer gewissen Übungszeit ein Schweregefühl ein. Durch ein kräftiges Anziehen der Arme nehmen Sie sich zurück und beenden die Übung.

RICHTIG ATMEN

STEIGERT GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Es ist erstaunlich, dass richtiges Atmen kaum bekannt ist. Atmen ist so lebenswichtig wie Essen und Trinken und wird dennoch nicht immer richtig beherrscht: Zu flaches oder hektisches Atmen, Atmen durch den Mund - es gibt viele Möglichkeiten, Fehler zu machen. Es lohnt sich, die ungünstigen Gewohnheiten zu korrigieren.

Denn wer richtig atmet, sorgt dafür, dass:

- mehr Sauerstoff in die Lunge gelangt und folglich die Sauerstoffversorgung sowie die Durchblutung der Organe gefördert wird,
- wegen der besseren Durchblutung das Immunsystem gestärkt wird,
- das Konzentrationsvermögen zunimmt,
- die Stimme voller klingt,
- die Ausstrahlung gewinnt.

Richtig Atmen - gar nicht so einfach, aber erlernbar

Voraussetzung für eine gute Atmung ist eine aufrechte Körperhaltung. Die Schultern sollten entspannt und locker sein, ohne dass dabei der Oberkörper nach vorn gebeugt wird. Der Kopf wird nicht nach vorn gestreckt, er sollte eine Linie mit dem Rest des Körpers ergeben - hilfreich ist die Vorstellung, ähnlich wie eine Marionette, an einem Band zu hängen, das in der Mitte des Kopfes angebracht ist. Silvia Stadtmüller, Vorstandsmitglied der Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atemtherapie (AFA) empfiehlt auch sich zu sagen: "Ich bin größer als ich bin."

Das Atmen selbst sollte ruhig und ohne Anstrengung geschehen, d. h.:

Beim Einatmen: Die Luft ohne übertriebenes Luft einziehen durch die Nase in den Brustkorb und den Bauchraum fließen lassen, so dass sich das Zwerchfell senkt - nur bei gesenktem Zwerchfell ist gewährleistet, dass die Lunge und der ganze Körper ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird.

Beim Ausatmen: Das Zwerchfell hebt sich, der Atem - und mit ihm die Schadstoffe - strömen aus. Auch das Ausatmen sollte in aller Ruhe passieren, damit wirklich alle Schadstoffe, etwa Kohlendioxid, wieder abgesondert werden.

Atemtherapie - richtig angewendet ist gut für Herz und Kreislauf

"Tief einatmen" so lautet ein häufiger Tipp. Die Aufforderung wird aber häufig missverstanden, beklagt Stadtmüller. Gerade Patienten mit einer Herzkrankheit atmen die Luft oft zu angestrengt ein. "Dabei spannen sie den Brustkorb an, ziehen den Bauch ein und ziehen das Zwerchfell hoch. Die Folge: Es wird dem Herzen eng - ein Effekt, den man sich nun wirklich nicht wünscht." Das Ausatmen wird mit ebenso großem Ehrgeiz betrieben, was dann reflektorisch wieder zum starken Einatmen führt. "Sie schnappen dann wie ein Fisch auf dem Land nach Luft. Doch die kleinen Lungenbläschen, die Alveolen, mögen das gar nicht." Werden sie zu oft gedehnt, wird der Körper nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Mediziner sprechen in diesem Fall auch von einem Lungenemphysem.

Diese Brustkorb-Atmung kann man vermeiden, indem man darauf achtet, dass beim Einatmen der Bauch entspannt ist. Auf diese Weise kann die Luft auch in den Bauchraum gelangen. Beim Ausatmen sollten die Lippen leicht aufeinander liegen, dann fließt der Atem langsamer und intensiver, Schadstoffe werden besser abgesondert. Für Herz-Patienten ist wegen ihrer Neigung zur Brustkorb-Atmung eine Atemtherapie oft empfehlenswert.

MEHR ENERGIE UND SCHWUNG MIT WAI TAN KUNG

Wai Tan Kung ist eine besondere Form des chinesischen Qigong, einer jahrtausendalten Heilkunst zur Aktivierung der Lebenskraft. Es ist eine wirksame Selbstheilungsmethode, die Körper, Geist und Seele pflegt und ein langes Leben ermöglicht. Seine Wurzeln reichen zurück bis in die Zeit 2697 - 2597 v. Chr.

Zwölf dynamische, einfache Bewegungen bilden die Basis des Wai Tan Kung, einer Form des traditionellen chinesischen Gesundheitssystems Qi Gong. Die klaren Bewegungsfolgen mobilisieren und verteilen die Lebensenergie Qi noch intensiver im Körper als das herkömmliche Qi Gong, so dass eine kräftigende, heilende Wirkung bereits früher einsetzt.

Wai Tan Kung kann man beschreiben mit Vitalisieren des Körpers durch „schütteln“ der Gliedmaßen und des Körpers. Es gilt als besonders wirkungsvolle Form des Qi-Gong und legt großen Wert auf bewusstes muskuläres Anspannen und Entspannen. Die Wai Tan Kung Übungen sind Bewegungs-übungen, die im Stehen ausgeführt werden. Einige der Übungen eignen sich aber auch für die sitzende Position.

Aufgrund der schüttelnden Bewegungen hat dieser Qi Gong Stil sehr starken Einfluss auf die Beweglichkeit all unserer 360 gelenkigen Verbindungen im Körper. Das gegenläufige, gelenkige Schütteln „öffnet“ die Gelenke und macht sie auf vorsichtige Weise weich und locker. Vor allem arthritische Gelenkbeschwerden werden wirkungsvoll gelindert. Durch das ständige Hin- und Herbewegen der Gelenke werden die Blutgefäße komprimiert und gedehnt. Dies hat starke blutfördernde Wirkung (z.B. bei Durchblutungsstörungen). Die Gefäße werden elastischer und weicher; die Saug- und Pumpfunktion wird gefördert. Die Blutversorgung des Gewebes wird gefördert. Sämtliche Stoffwechsel-Vorgänge werden angeregt. Bereits nach den ersten Übungen spürt man Kribbeln in den Händen, Armen und Beinen als Zeichen vermehrter Durchblutung und Qi Versorgung.

Wirkungen

- Die Schüttelungen bewirken eine sehr starke Qi- und Blutverteilung im gesamten Organismus
 - Das rythmische An- und Entspannen effektiviert das natürliche muskuläre Wechselspiel
 - Durch das Fortsetzen der körpereigenen Schwingungen werden selbst einseitige Verspannungen gelöst
 - Die gesamte Körperkoordination verbessert sich
 - Die synchronen Bewegungen und die geistige Konzentration fordern die rechte und linke Gehirnhälfte zu gleichen Anteilen
 - Arterielle Blutgefäße werden wieder elastischer und Durchblutungsstörungen wirkungsvoll beseitigt
 - Auch die Venen erhalten durch Wai Tan Kung wieder mehr Spannkraft, so dass venösen Stauungen und Schwellungen entgegengetreten wird
 - Wai Tan Kung regt den gesamten Stoffwechsel an, Diabetes und Rheuma werden besonders positiv beeinflusst
- Körperliche und psychische Verspannungen können über Wai Tan Kung "abgeschüttelt" werden, so dass man sich nachhaltig erfrischt und befreit fühlt

Wai Tan Kung ist auch für ältere Menschen geeignet!

APFELMEDITATION

*Ich breche meine Fastenzeit mit einem schönen, reifen Apfel.
Dies ist die erste Speise, die sich seit langer Zeit zu mir nehme.*

Ich beisse hinein!

Warte! Nicht so wie bisher: schnell herunter damit!

Nach einer Minute ist er schon vergessen...

Nein, jetzt werde ich ein Festessen zu Ehren der Speisen veranstalten.

Ich werde eine Kerze anzünden und mit Dank an den Apfel denken,

Weil es ihm Freude bereiten wird, mich zu nähren.

Ich denke deswegen mit Liebe daran, weil ich ein wenig Zeit herhalte,

Damit diese Gedanken mich voll ausfüllen können.

Nun achte ich nur auf den Apfel.

Was ist das für ein Apfel? Was fällt mir darüber ein?

Über den Duft, die Farbe? Eine Erinnerung aus der Kinderzeit, eine Reise?

Geniesse diesen Augenblick! Schliesse die Augen!

Jetzt beiss“ hinein! Fühle den Geschmack im Munde!

Schluck den Bissen nicht sofort herunter, wende, kaue ihn,

Geniesse das Essen, das Kauen.

*Auch später darfst Du nicht vergessen, dass jeder Bissen genossen werden soll,
Beeile Dich nie, lasse Dir Zeit zum Essen.
Halte zwischendurch eine kleine Pause.*

*Frage Dich: Bin ich schon satt?
Wenn ja, habe die Kraft, alles Überflüssige auf dem Teller zu lassen.
Sei stolz auf Dich, wenn es gelingt.
Es ist nicht leicht, aber die Entschädigung bleibt nicht aus...*

*Achte die Nahrung und danke dem Schicksaal, dass Du deinen Körper ernähren kannst.
Diese Gedanken werde ich auch bei der nächsten Mahlzeit nicht vergessen.
Ich bin dankbar im Gedenken an das Fasten, welche mir helfen wird, ein gesünderes, besseres Leben zu führen.*

*Du bist, was Du isst, aber noch viel mehr...
Du bist, was Du denkst!*



DANUBIUS
HEALTH SPA RESORT

BÜK

★ ★ ★ ★

Danubius Health Spa Resort Bük****
H-9740 Bükfürdő
Tel: +36 94 889 400, Fax: +36 94 889 432
buk.reservation@danubiushotels.com

danubiushotels.com/buk



DANUBIUS
HEALTH SPA RESORT

SÁRVÁR

★ ★ ★ ★

Danubius Health Spa Resort Sárvár****
H-9600 Sárvár, Rákóczi u.1.
Tel: +36 95 888 400, Fax: +36 95 888 499
sarvar.reservation@danubiushotels.com

danubiushotels.com/sarvar