'Ernährungsumstellung durch Teilfasten'

INHALT

1 Eingangstext

2 Verlauf der einzelnen Fastenphasen

3 Liste der Lebensmittel/Zusatzstoffe für Phase I

4 Nahrungszubereitung und Rezeptideen

5 Abführen / Ausleiten / Entgiften / Fasten / Fastenbrechen / Kostaufbau

6 Körper / Geist / Seele

7 Stoffwechselhierarchie

Stephanie König / Heilpraktikerin
Funkenberg 8, 24568 Kaltenkirchen (Praxisadresse)
Schmalfelder Str. 19, 24568 Kaltenkirchen (Postadresse)
04191/8 60 49 73 #Fon l Lucke.daheim@gmx.de #Mail
www.veganleak.wordpress.com #Blog l www.stephanie-lucke.de #Home

---

Stand Oktober 2014

Teilfasten

Warum Teilfasten?

Die Gründe, warum gefastet (besser gesagt teilgefastet) wird, werden in der ersten Stunde herausgearbeitet. In vielen Fällen ist es ein impulsgebender Einstieg, (Ernährungs-) Gewohnheiten zu überdenken und zeigt mit überraschender Deutlichkeit, wie einzelne Lebensmittel auf den Körper wirken und sich Lebensmittelzusatzstoffe auf das Essverhalten/Wohlbefinden auswirken.

Wie verlaufen diese Wochen?

Je nach individueller Ernährungssituation, wird von Woche zu Woche, nach einem vorgegebenen Schema, zunächst auf Zusatzstoffe, dann auf immer weitere Lebensmittel verzichtet – entweder bis zur veganen Ernährung oder zum Tee-/Saftfasten. Bei jedem Treffen werden, neben der Feedbackrunde, gewünschte Nebenthemen besprochen, so dass beim letzten Treffen jeder in der Lage sein sollte, sich ein konkretes/realistisches Ziel für *'die Zeit danach'* zu setzen.

Geht es nur um Nahrungsverzicht?

Neben dem Augenmerk auf Nahrungsverzicht, sollte diese Zeit genutzt werden, den Alltag und die lieb gewonnenen Gewohnheiten zu betrachten, damit sich ein Wille entwickelt, der Teile des Alltags auch nachhaltig verändern kann.

Da der Mensch mindestens drei Wochen braucht, um eine neue Gewohnheit als 'gegeben' anzunehmen, geben diese Wochen einen kräftigen Impuls zur Ernährungsumstellung und zum Überdenken von Gewohnheiten. Sie können als eine Zeit der allgemeinen Willensschulung, nach dem Motto **'Bin ich Herr oder Knecht meiner Gewohnheiten?'**, dienen.

Auch während des Alltags durchgeführt, können Räume für Gespräche, Bewegung, Natur, Leseabende und der Beseitigung von Altlasten (Fotos sortieren, Fenster putzen usw..) geschaffen werden.

Besonders wichtig ist, den Rest der Familie mit ins Boot zu holen und um Akzeptanz zu bitten.
Sonst könnte das 'schlechte Gewissen' positive Erfolge zunichte machen.

Vorteilhaft ist es, sich während dieser Wochen eingehend mit dem Thema Ernährung zu befassen.
Hier kann ich die Bücher 'Anständig essen' (Karen Duve) und 'Tiere essen' (J. Foer) empfehlen.
Auch ist es schön, in veganen Kochbüchern, z. B. in denen von Attila Hiltmann zu stöbern. Auch mit Sport- oder vegetarische Kochzeitschriften kann das Thema gut vertieft werden.

Herzlichst

Stephanie König
- Heilpraktikerin -

Wochenverlauf

Um den Verstand nicht in Panik zu versetzen, verläuft das Fasten in **4 Phasen**. Anfangs wird 'nur' auf einige Zusatz- und Genussmittel verzichtet (wobei hier kleine Willensschwächen noch verzeihlich sind) und sich langsam mit dem Fastengedanken vertraut gemacht werden kann. Wer bei dem Teilfasten bleibt, verbleibt länger in Phase 3 (vegane Ernährung), wer sich an ein Tee/Saftfasten wagt (was noch relativ spontan entschieden werden kann), geht irgendwann über in Phase 4 (Tee-/Saftfasten). Am Ende des Tee/Saftfastens folgt das Fastenbrechen und der Kostaufbau. Ansonsten geht es beim Teilfasten wieder rückwärts über Phase 2 und 1 zur (vielleicht nun etwas veränderten (!?) Alltagskost.

Die Fastenphasen *(Konkrete Längen einzelner Phasen bestimmt jeder selbst)*

In der **ersten Phase** wird mindestens 3 Tage auf Folgendes verzichtet:
- Genussmittel/Zusatzstoffe aus der beigefügten Liste

In der **zweiten Phase** wird mindestens 3 Tage zusätzlich auf Folgendes verzichtet:
- Fleisch, Fisch, Eier, Weißmehl und Zucker, Honig, Sirup

In der **dritten Phase** wird außerdem mindestens 4 Tage noch auf Folgendes verzichtet:
- Sämtliche Milchprodukte (Achtung: Inhaltsstoffe von Fertigprodukten!)

In der **vierten Phase** wird mindestens 3 Tage nur noch Folgendes zu sich genommen:
- Wasser, Tee, Brühe, verdünnten Saft

→ *Fastenbrechen 1/3 der Fastenzeit*

Und nun?

1. **Ab sofort** beginnt die 1. Phase! Lebensmittel, die sich noch im Kühl- oder Küchenschrank befinden, sollten nun auf Inhaltsstoffe geprüft und die 'nicht Kompatiblen' im Schrank warten oder verschenkt werden. Wenn es gar nicht anders geht, werden sie halt gegessen – Dann aber möglichst zu Anfang und nicht immer 'zwischendurch mal'!

2. Besonders diese 1. Phase ist geeignet, sich auf die Situation einzustellen und bewusstes Essverhalten zu üben, indem Inhaltsstoffe auf dem Etikett beim Einkauf sorgfältig studiert werden. Hier sollte für den Einkauf ruhig etwas mehr Zeit eingeplant werden.

3. Bereits in den ersten Tagen wird die Qualität der Lebensmittel sehr im Mittelpunkt stehen. Der Unterschied wird jedoch nicht immer sofort als positiv empfunden, da der Mensch Vertrautes als 'gut' abspeichert. Hierbei handelt es sich um eine Tatsache, die sich die Lebensmittelindustrie in ihrer Marketingstrategie zu Nutze macht. 'Guter Geschmack ist lernbar'

4. Bereits in den ersten Tagen sollten die Freizeitgewohnheiten überdacht, vielleicht ein *bewusster* Medienkonsum geübt und ein gesunder Schlafrhythmus (spätestens ab 00.00 Uhr und bis 06.00 Uhr) angeeignet werden.

5. Stoffwechsel- und Entgiftungsprozesse werden durch Bewegung an frischer Luft angeregt, sodass man sich mindestens 30 Minuten täglich draußen aufhalten sollte.

Diese Lebensmittel/Zusatzstoffe werden die <u>gesamten</u> Wochen nicht gegessen:

Süßungsmittel

- Acesulfam K (geschmacksverstärkend)
- Saccharin (Magenbeschwerden)
- Xylit/Xylitol (Blähungen/Durchfall)
- Cyclamat, Thaumatin Aspartam

Fette

- gehärtete Fette (künstliche Transfettsäuren/Triglyceride)
- Mono- und Diglyceride *(oft nicht vegan / Gentechnik! / schwer verdaulich)*
- fettreduzierten Produkte *(verstärkt Esslust)*

Aromen

- Natürliches Aroma (ausgenommen bei Demeterprodukten)
- Naturidentisches Aroma
- Künstliches Aroma

Schwefelstoffe

- Schwefeldioxid (Übelkeit, Kopfschmerz, Asthmaanfall/Sulfitasthma)
- Schwefelsulfit (Allergie)

Emulgatoren

- Synthetische Lecitine (E322) (oft Gentechnik, Abfallprodukt), allergieauslösend
- Mono- und Diglyceride (s. o.)

Geschmacksverstärker *(Alzheimerverdacht, Sättigungsgefühl wird ausgeschaltet)*

- künstliche L-Glutamate / Glutaminsäure (wirkt direkt im Hirn als Neurotransmitter!!)
  → Achtung: Chinafood, Kräutersalz
- isolierter Hefeextrakt

Nitrit/Nitrat

- Nitritpökelsalz und sonstige Nitrate (E 449 – 452)

Alkohol und Kaffee

Hinweise zur Essenszubereitung

Eine wichtige Regel vorweg: Eine Mahlzeit sollte einem **immer** schmecken. Nur leckeres Essen kann den Geschmackssinn schulen und Lust auf eine veränderte Nahrung entfachen. 'Guter Geschmack ist lernbar'

Wer allerdings oft Fertigprodukte gegessen hat, wird merken, dass das Essen anfänglich fade schmeckt. Wenn eine Mahlzeit selbst zubereitet anders schmeckt als ein Fertigprodukt, liegt es häufig daran, dass die Tricks aus dem Chemielabor der Nahrungsmittelindustrie fehlen. Und das ist sicher ein gutes Zeichen.

Nicht am Salz sparen! 'Ernährungsumstellung' ist ein starkes Projekt - 'Salzarme Kost' vielleicht lieber ein Weiteres. Ein Anfang wäre, Salz gegen BIO-Kräutersalz zu tauschen.

Frühstück: Ungesüßtes Müsli mit Getreidemilch (Favorit: Dinkel/Mandelmilch) oder Orangensaft. Auch ein über Nacht mit Rosinen eingeweichter Frischkornbrei ist lecker. Am Morgen dann noch 2-3 EL Hafersahne oder 1 EL Mandelmus einrühren. Wer es lieber herzhaft mag: Vollkornbrot mit Avocado als Aufstrich und/oder vegetarischer 'Wurst' mit Rohkost. Statt Kaffee/Schwarztee: Getreidekaffee (Lupinenkaffee!!) (mit geschäumter Getreidemilch!?), Grün- oder Matetee.

Mittag Es gibt viele Ideen unter www.chefkoch.de (Kriterien: vegetarisch/vegan) und natürlich unter www.veganleak.wordpress.com. Die Leserkommentare sind recht aufschlussreich. Um den Geschmackssinn zu schulen, mit schlichten/einfachen Rezepte beginnen, in denen einzelne Zutaten herauszuschmecken sind. Hierfür eignen sich …

Eintopf: Gemüse (Kartoffeln, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Möhren, Steckrüben, Sellerie, Lauch, Brokkoli, Zwiebeln, Kürbis, Süßkartoffeln, Wirsing...) kleinschnippeln, in Brühe mit 2-3 EL Quinoa oder Thermogerste kochen. Mit veganem Schmalz (Kräuterlisel - Reformhaus) und TK Kräutern würzen und mit einer Saitanwiener servieren. *Yummi!!*

Gebratenes Gemüse: Gemüse in wenig Öl anbraten (nur 2-5 Minuten). Paprika, Zwiebel, Brokkoli, Lauch, Möhre mit mediterranen Kräutern, Salz und frischem Pfeffer abschmecken und dazu Nudeln, Reis (Vollkornreis 2 Stunden einweichen), Quinoa, Bulgur. Als Sauce vielleicht noch einen Klacks vegane Creme Fraiche.*Yummi!*

Polenta:….ist ein grob gemahlenes Maismehl, was man gut als Alternative zu Nudeln essen kann. Die Zubereitung des Grundrezeptes steht auf der Packung! Wichtig ist, dass es nicht zu wenig gewürzt ist. Polenta kann man gut mit Tomatensauce essen oder dem o. g. gebratenen Gemüse essen. Statt mit Käse, mit Hefeflocken bestreuen. *Auch … Yummi!*

Abendbrot Brot mit Aufstrichen, veganem Schmalz, Tofuaufschnitt. Dazu Rohkost / Salat / Oliven und man hat ein vollwertiges und leckeres Abendbrot. Auch hier gilt es, nur nicht zu versuchen, abends auf Kohlenhydrate zu verzichten oder so … Schritt für Schritt ist meist nachhaltiger als huschlahopps

Abführen und Entgiften

Ganz sanfte Methoden (entweder...oder...) … Auch ohne Tee/Saftfasten hilfreich!

Zitronendrink: 0,5 Liter Wasser für 10 Minuten (wichtig!!) kochen, den Saft einer halben Zitrone dazu, lauwarm nüchtern trinken → Rezept aus der TCM

Sauerkrautsaft: nüchtern ein Glas (unverdünnt) trinken

Apfelessigdrink: 2 EL (naturbelassenen) Apfelessig in 300ml Wasser einrühren

Brottrunk: 1-2 Gläser (unverdünnt) trinken

Trockenpflaumensaft 1 Glas warm gemacht abends unverdünnt trinken

Für die Unerschrockenen … und NUR zum Tee/Saftfasten!

Fx Passage Salz 4 gehäufte EL in ein Glas tun und langsam (!!!!) 250ml Wasser zuschütten (schäumt...)zügig trinken...in etwa 1 Stunde geht's los!!

Glaubersalz 3 gehäufte EL in 250ml Wasser auflösen . Wirkt zuverlässiger als Fx Passage Salz

Einlauf ...beim Kauf eines 'Irrigators' gibt's eine Bedienungsanleitung dazu. Man kann es problemlos allein anwenden . Man braucht nur Ruhe im Bad!!

WICHTIG!!!! Die Einnahme der Pille muss bei der oberen Darmreinigung entsprechend verlegt werden!!!!

Wenn man sich an die Regel, mindestens 4 Tage vor dem Fasten vegan zu leben, hält, ist es gut möglich, dass das Abführen vor dem Fasten erfolglos bleibt, da Darmpassage extrem verkürzt ist. An den übrigen Fastentagen jedoch, sollte alle 2 Tage abgeführt werden!! Geht dies nicht von selbst, muss mit einer der o. g. Hilfen abgeführt werden. Zu bedenken ist, dass bei einem Einlauf nur der Enddarm gereinigt wird...dafür aber gründlich. Gute Ergebnisse werden erzielt, wenn abwechselnd 'von oben' und 'von unten' abgeführt wird.

Ausleitung anregen / Entgiftungsorgane unterstützen

… auch gut, ohne Tee-/Saftfasten

Ein Fasten nach „Buchinger“ (Tee-/Saftfasten) für mindestens 3 Tage bringt schon guten Erfolg an Entgiftung und der Ausleitung angesammelter Gifte. Unterstützend wirken: ...

Leberwickel
- *Unterstützt die Tätigkeit der Leber, die in einem feuchtwarmen Milieu ideale Arbeitsbedingungen findet. Allein durch Liegen wird die Leber 40% mehr durchblutet...*
- Geschirrtuch in heißes Wasser tunken, auswringen und auf den Leberbereich legen (unter dem rechten Rippenbogen)
- Wärmflasche auflegen und darüber noch ein Frotteehandtuch
- Für etwa eine Stunde ruhen

Artischocke
- wirkt leberschützend, lipidsenkend vermindert Gallengrieß Presssaft ist im Reformhaus von Schönberger erhältlich

Birkenelixier
- Nierenanregend
- Birkenelixier ist als Kur von Weleda erhältlich

Basenpulver
- bei 'schlechter' Ernährungslage zu empfehlen, da Schlacken besser gebunden werden

Goldrute (Solidago)
- Nierenanregend - z. B. Solidago Pentakan aus der Apotheke

Besondere Indikationen

Bei Neigung zu Gallensteinen:	Artischocke und/oder Mariendiestelpräparate
Bei hohen Blutharnsäurewerten:	Saft von 3 Zitronen täglich und besonders gut abführen
Bei Bindegewebsschwäche:	4 Wochen Kur mit Schüssler Salz 11 (Silicea) - tägl. 3x1

Und was nehme ICH nun??

Als Faustregel kann man sagen:
'Schlanke' Personen sollten die Nieren und eher 'Kräftige/Rosige' die Leber anregen“

Aber bevor Ihr eines der oben genannten Mittel ausprobiert, fragt Ihr bitte … na??? wen?? genau!!
Euren Arzt oder Apotheker … oder gern auch mich

Wie geht es einem während der Fastentage?

...ehrlich!? Es geht jedem anders!!

Der erste Fastentag
Morgens ohne Wecker aufwachen/aufstehen! Kurz liegen bleiben – inne halten – und versuchen, sich der Situation bewusst zu werden...Dann tatkräftig aufstehen. Erst einmal einen Tee oder Getreidekaffe trinken und vielleicht einen Spaziergang (Zeitung???) machen. Darmentleerung! Da verbleibt man dann auch erst einmal besser...im Hause!! Der erste Tag ist ein Faulenz-, Lese- und Kuscheltag (ein Regentag wäre perfektl!) Bei Bauchweh, leisten Wärmflasche und Pfefferminztee gute Dienste. Heute stellt der Körper von Aufnahme auf Ausscheidung um. Bei Essverlangen einfach Zähne putzen...das hilft! Wenn die 'Sturm- und Drangzeit' beendet ist unbedingt raus und spazieren gehen!!

Der zweite Fastentag
Dieser Tag kann von Zweifeln begleitet sein...Nicht kleinmachen lassen - stark bleiben! Bei Hunger/Zweifeln vielleicht doch noch einmal einen Einlauf machen und/oder nach draußen gehen. Niedriger Blutdruck/Schwindel sind nicht unüblich, denn die Verdauung benötigt etwa 30% der Kreislauftätigkeit, die ja heute nicht mehr vorhanden ist. Zwischendurch immer mal mit kaltem Wasser das Gesicht erfrischen, rausgehen oder schlafen. Es können Kopf-, Glieder- und Kreuzschmerzen (selbst Fieber!!) auftreten - Sie zeigen die anfallende Säureflut an. Der Körper ist auf Entzug...Diese Zeichen sollten motivieren, durchzuhalten!! Wenn Frösteln auftaucht, warm halten! Vielleicht mit einem Bad (Vorsicht: Kreislauf)

Der dritte Fastentag
Bei vielen kehrt heute kehrt langsam Routine ein – und bei manchen ist dies einer der schlimmeren Tage. Wenn man es schafft, die Leere des langen Tages sinnvoll zu füllen, kann man heute aber beginnen, das Fasten wirklich zu genießen. Sollte sich gestern und kein 'freiwilliger' Stuhlgang eingestellt haben, sollte heute mal über eine Abführhilfe nachgedacht werden.

Weitere Fastentage
Die weiteren Fastentage verlaufen mit Höhen und Tiefen, wie man sie aus dem alltäglichen kennt und die nicht überbewertet werden sollten. Jeder zusätzliche Tag ohne feste Nahrung entlastet den Körper und entfernt die in den Windungen des Dünndarmes abgelagerten, alten Speisereste. Von nun an potenziert sich sozusagen die ausleitende und reinigende Wirkung des Fastens. Bei gesunder körperlicher Verfassung kann ohne Weiteres 14 Tage auf feste Nahrung verzichtet werden.

Sport
Fastenzeit sollte keine körperliche Schonzeit darstellen! Ausdauersport verhindert, dass Muskel- statt Fettmasse abgebaut wird.

Fastenbrechen und Aufbauzeit
Nach dem Motto '*Jeder Dumme kann fasten aber nur der Weise kann Fasten brechen*': Ruhe bei der 1. festen Mahlzeit und auch danach! Wenn sich am 2. Tag keine Darmentleerung einstellt bitte noch einmal abführen - bestenfalls mit einem Einlauf. Das letzte Essen in Aufbauzeit sollte gegen 18.00 Uhr eingenommen werden.

Fasten-Wehwehchen *(kann Euch auch ohne Tee-/Saftfasten so gehen)*

(Ein)schlafschwierigkeiten
- ½ Minute ein kaltes Fußbad nehmen
- Mit nasskaltem Waschlappen am ganzen Körper abreiben und feucht ins Bett legen
- FasterInnen benötigen nicht so viel schlafen (oft nur 5-6 Std)
- Nächtlicher Gedanken annehmen. Auch die Seele wird gereinigt - seelischer Müll wird entsorgt.

Hunger
- Eine Darmentleerung versuchen
- Nichts kauen (Vorsicht bei Kaugummi!)
- Säfte 1:3 mischen
- Langeweile??? Nun ist die Möglichkeit, 'Frust- und Lustessen' in seine Schranken zu weisen. Lieber sinnvoll beschäftigen!

Frieren
- Ingwertee
- Tau(Schnee)treten bis zum Kribbeln dann warme Socken
- Spaziergang
- Nach dem „Zwiebelsystem“ anziehen
- Heißer Leberwickel (bei wenig Zeit Wärmflasche oder Kirschkernsack)
- bei kalten Füßen **„Kupfersalbe rot“** von WALA + Wollsocken

Kopfschmerz
- *Entzugzeichen auf Zucker oder Kaffee?? Stress??*
- Weidenrindentee, Frische Luft, Zitronensaft, Darm

Niedriger Blutdruck
- dünner Schwarztee + 1 TL Honig morgens
- Rosmarin,- Ginseng oder Wermuthtee
- Rausgehen und an der frischen Luft bewegen (Gartenarbeit!?)
- Morgens langsam und in Ruhe aufstehen
- Bürstenmassage

Mundgeruch/Geruch allg.
- Pfefferminz- oder Melissenblatt kauen
- Schüssler Salz 9 (Natr. Phos.) 3x1 Tabl. Lutschen

Kostaufbau oder die Zeit 'danach'

Zeit, zum Vorsätze fassen …. ***Siehe auch 'Körper/Geist/Seele' u. Stoffwechselhierarchie***

Am Abend vor dem Fastenbrechen, Zeit nehmen und sich kritisch mit den Ess- und Trinkgewohnheiten **vor** der Fastenzeit auseinandersetzen. Themen überdenken, wie:

- Obst/Gemüseanteil im Essen
- Kaffee/Alkohol/Softgetränke
- Größe der Mahlzeiten, Essenszeiten
- unkontrolliertes Essen
- Mediengebrauch
- Essgeschwindigkeit, Heißhungerattacken
- Anteil der Fleisch- und Milchprodukte
- Zwischen'durch'mahlzeiten
- Freizeitgestaltung/Sport/Frischluft
- Verhältnis: Anspannung/Entspannung

Es ist sinnvoll, sich sehr konkrete schriftliche Vorsätze zu machen. Der Willensimpuls voll wirksam und unkontrolliertes Essen/Handeln nach der Fastenzeit kann vermieden werden. Sollte vor dem Fasten ein ständiger Blähbauch und/oder Kopfschmerz ein Problem gewesen sein, kann nun geschaut werden, wann dieser wieder auftritt. Ggf. besteht eine Unverträglichkeit (Milchzucker / Fruchtzucker / Rohkost / Getreide / Zusatzstoffe...)

Für alle Aufbautage gilt

Nach dem Essen: Pause, da sonst Übelkeit/Schwindel droht. Viel trinken, damit Schwung in den Darm kommt und der Stuhlgang nicht fest wird. Es drohen sonst Magen/Darmkrämpfe.
Das Fastenbrechen

Morgens	Tee...vielleicht schon mal wieder leichten Schwarztee
Vormittags	1 reifen/süßen Apfel oder 1 gedünsteten Apfel so lange kauen bis sich jeder einzelne Biss fast verflüssigt hat!!
Mittag	Gersten-Gemüse-Suppe (Nur die Hälfte der Rezeptmenge gibt es zum Mittag!) 3 EL Thermogerste, 2 kleine Möhren, 1 Lauch, ½ l Wasser, Kräuter nach Geschmack
Nachmittags	Persönlichen Lieblingssaft in einer halb/halb Mischung
Abends	Gersten-Gemüse-Suppe (die andere Hälfte) und 1 Knäckebrot

Der 1. Aufbautag

Morgens	2 Äpfel (wie Fastenbrechen) + 2 Knäckebrote mit Margarine/Aufstrich
Vormittags	etwas Obst (keine Bananen!!)
Mittags	3 Pellkartoffeln mit Leinöl und Kräutersalz, dazu einen Blattsalat mit Zitronen/Öldressing
Nachmittags	etwas Obst oder wieder einen Saft halb/halb
Abends	Getreideschrot(VK Reis)suppe 1 Möhre oder etwas Brokkoli klein schneiden, 2 EL Schrot (VK Reis) im Topf erwärmen – nicht bräunen, ¼ Liter Brühe und das Gemüse dazu und 10 Minuten köcheln und mit Kräutern würzen.

Der 2. Aufbautag

Morgens	Ungesüßtes Müsli (Trockenfrüchte erlaubt) mit Orangensaft , Getreidemilch oder Sojayoghurt und 1 geriebenen Apfel. Dazu Tee
Vormittags	Etwas Obst (keine Bananen!)
Mittags	Kräutersuppe 3 kleine Kartoffeln klein schneiden und in Brühe kochen. ¼ Packung TK Kräuter in die Suppe tun. Mit Muskat würzen. Auf dem Teller mit einem TL Leinöl beträufeln.
Nachmittags	etwas Obst oder Saft, Nüsse
Abends	3 Scheiben Knäcke mit vegetarischem (veganem!?) Aufstrich Dazu Blattsalat mit Zitronen/Öldressing

Wenn sich am 2. Aufbautag auch noch kein Stuhlgang eingestellt hat, muss noch einmal ein Einlauf (auf keinen Fall FX Passage o. ä.!!!) gemacht werden oder sich Glycerin-Zäpfchen aus der Apotheke besorgt werden. Bei **Bauchweh** legt man sich eine feucht-warme Leibauflage mit Wärmflasche auf den Bauch. Viiiiel trinken!!!!

Nach dem Fastenbrechen und den beiden Aufbautagen, sollte sich langsam wieder die Normalkost angewöhnt werden. Dabei sollten die aufgeschriebenen Vorsätze im Auge behalten werden. Es ist für die Verdauung hilfreich, wenn Milchprodukt ganz langsam mit in den Nahrungsplan wieder mit aufgenommen werden. Idealer weise wartet man damit so lange es eben geht.

Hier noch was zum Nachdenken …

Körper, Geist und Seele … Das ist der Mensch! Alle drei Bereiche möchten auch wirklich gern wahrgenommen, beansprucht und gepflegt werden!

Klassische Büromenschen nutzen ihren Geist, vergessen aber Körper und Seele … Wer nur auf die Fitness seines Körpers bedacht ist, vernachlässigt Geist und Seele!

Betrachte Deinen Körper? Was vernachlässigst Du?

Körperpflege
Körperliche Bewegung, kosmetische Pflege mit natürlichen Produkten, Sauna, Massagen … Diese und viele Dinge mehr braucht der Körper und gesund und tatkräftig zu sein.

Geistiger Anspruch
Ein gutes Buch, Sachdokumentationen, Fort- und Weiterbildung, eine fremde Sprache lernen, Vorträge hören … Der Geist will beschäftigt werden, damit wir wach bis ins hohe Alter bleiben

Seelische Wärme
Kunst, Kultur, Musik, Spiritualität … Diese Dinge umhüllen uns mit Wärme, die wir brauchen, um 'bei uns zu sein'. Aus Zeitmangel sind dies die Aktivitäten, die wir gern zuerst vernachlässigen, dies führt jedoch früher oder später zu innerer Unruhe. Besonders Menschen, die sich abends mit Schokolade 'verwöhnen', vernachlässigen oftmals diesen Bereich ihres Körpers.

Stoffwechselhierarchien

Jedes Lebensmittel, welches wir zu uns nehmen hat im Vorwege einen bestimmten Stoffwechsel durchlebt. Dies ist nötig, damit unser Körper die Nähr- und Mineralstoffe überhaupt verwerten kann.

Mineralstoffe

Wir brauchen Mineralstoffe, wie Calcium, Magnesium, Kalium, Eisen etc., damit bestimmte Prozesse im Körper funktionieren. Sie sind jedoch nicht ohne Nebenwirkungen, wenn sie nicht bereits einen Stoffwechselprozess durch die Pflanze erfahren hätten. Mineralstoffe, die diesen Prozess nicht durchgemacht haben, neigen dazu, sich im Körper (Organe, Arterien, Haut …) abzulagern. Viele kennen das Unwohlsein, welches einem widerfährt, wenn er Eisentabletten nehmen muss.

Pflanzennahrung

Aus pflanzlicher Nahrung nehmen wir Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate und auch Mineralstoffe auf. Die Mineralstoffe sind für den Körper verwertbar, Überschüssiges wird über Urin/Stuhl ausgeschieden. Die Pflanze hat aus den Mineralstoffen der Erde, Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate gebaut. Diesen Prozess, den der Mensch auch nicht hätte übernehmen können, hat sie ihm abgenommen. Der Mensch muss nun aber für seinen Teil noch ein guten Teil des Stoffwechsels übernehmen, um die Nährstoffe nutzbar zu machen. Dieser Prozess macht den Menschen innerlich stark und widerstandsfähig.

Tierische Nahrung

Ein Tier, welches Pflanzen frisst, verstoffwechselt diese und hebt sie abermals auf eine höhere Ebene der Verwertbarkeit. Es ist also viel einfacher, für einen Menschen, sich dass Fett des Tieres 'einzubauen' als das einer Pflanze. Auch ist beispielsweise tierisches Eisen einfacher zu verwerten als Pflanzliches. Tierische Nahrung ist für den Menschen also praktisch ein Convenient Produkt. Wie bei allen convenient Produkten, muss hier sehr gut auf das Maß des Konsums geachtet werden, da ein Zuviel an tierischen Nährstoffen krank macht.

Eiweiß → Gicht
Fett → Hoher Cholesterinspiegel
Mineralstoffe → Arteriosklerose, Steinbildungen

Tierische Lebensmittel sollten also (höchstens) als Genussmittel in die alltägliche Kost einfließen, um den Körper nicht mit dem oben genannten zu belasten.