

Suppenfasten im Frühjahr

Mittwoch, 30. März bis 06. April 2022

Info Abend: Montag, 21.02.2022
19 Uhr

Brasserie im Stadtgut A1
4407 Steyr Gleink



Essen ist eine höchst ungerechte Sache:
Jeder Bissen bleibt höchstens zwei Minuten im Mund,
zwei Stunden im Magen, aber drei Monate an den Hüften.
(Christian Dior)

Heike Maria Kuttner
TCM Ernährungsberatung
Tel: 0664 38 88 325
Mail: heike.kuttner@icloud.com

Fasteneinstieg – Entlastungstage

Der Fastenteilnehmer sollte zumindest 3 Tage vor dem eigentlichen Fasten die Ernährung umstellen. Die Entlastungstage sollten ballaststoffreich sein und beim Entwässern helfen. Für diese Tage eignen sich Obst, gedünstetes Gemüse, Getreide oder Reis sowie 1 bis 2 Liter Kräutertee oder Wasser. Kälteempfindliche Personen sollten gekochtes Obst und Gemüse der Rohkost vorziehen.

Für alle Entlastungstage gilt:

3 x (vor jeder Mahlzeit) 1 EL Leinsamen geschrotet oder

1 TL Flohsamenschalen, mit $\frac{1}{4}$ Liter verdünntem Birnensaft einnehmen.

Nachstehend einige Vorschläge wie ein Entlastungstag gestaltet werden kann, z.B. wenn man sich für einen Reistag entscheidet, dann sollte man die vorgegebenen Angaben von morgens bis abends einhalten.

Alle Mengenangaben gelten für eine Person pro Tag.

Montag Reistag:

Insgesamt 150 g Vollreis in 400 ml Wasser mit etwas Salz weich dünsten.

Morgens: Reis mit Apfelmus oder Kompott(ohne Zucker) und Zimt

Mittags: Reis mit gedünstetem Gemüse, gewürzt mit frischen Kräutern.

Abends: Reis mit Apfelmus und Zimt

Dienstag: Gemüsetag

Morgens: Kompott

Mittags: Gemüseplatte aus diversen gedünsteten Gemüsesorten der Saison

Abends: gekochte Kartoffeln

Mittwoch Obsttag

Kompott von Äpfel oder Birnen bis Nachmittag essen.

Am Abend gibt es Glaubersalz!!

Alle Gerichte sollten immer mit wenig Salz, Zucker und Fett zubereitet werden. Als Würze dient Zitronensaft oder Sojasauce.

Täglich für zu Hause:

- Ölziehen (Olivenöl)
- leichte sportliche Aktivitäten an der frischen Luft
- Einlauf
- Leberwickel, günstig zwischen 13 und 15 Uhr
- Öfters Duschen,
- Ölen des Körpers mit Parafin freien Körperölen
- ca. 2 Liter trinken (leicht dosierter Fastentee)
- leicht dosierter Maishaartee + etwas Süßholz, (keine Früchtetees)
event. mit 1 TL Honig süßen
- wenn notwendig Abführtee
- Wasser (ohne Kohlensäure)
- oder Sauerkrautsaft
- hochwertige, mit Wasser verdünnte Obst- und Gemüsesäfte

- kein Kaffee (bei starkem Kaffeegenuss, sollte dieser schon Wochen vorher reduziert werden!)
- keinen Schwarzen und Grünen Tee

Vermeiden:

- Stress
- fernsehen und Radio hören
- am Abend spannende Bücher lesen, Rätselraten (Sudoku), Handarbeiten
- zu lange Autofahrten
- Gäste einladen, Einladungen annehmen
- Restaurantbesuche vermeiden
- Lebensmittel einkaufen gehen

Empfohlen:

- wenn möglich Urlaub nehmen
- beruflich und privat kürzer treten
- Zeit für sich selber nehmen
- ca. 2,5 Stunden für Fastentreffen am Abend einplanen
- die restliche Familie von Bekannten und Verwandten bekochen lassen
- vorgekochtes Essen servieren
- früh zu Bett gehen und ausreichend schlafen

Leberwickel: zwischen 13 und 15 Uhr

Man nehme ein nasses, so warm wie möglich, ausgewundenes Tuch und lege es unmittelbar auf die rechte Seite (Leber). Darauf ein trockenes, dünnes Tuch geben. Dann lege die Wärmeflasche darauf und wickle den Brustkorb fest in ein Flanelltuch. Bleibe eine ½ Stunde damit liegen.

Diese Zeit sollte man nutzen um zu entspannen. Radiohören, Zeitung lesen oder Fernsehen sollten beim Leberwickel sowie auch in der Fastenwoche vermieden werden.

Haftungsausschluss

Bitte ausfüllen und beim ersten Fastentreffen abgeben

Familienname:	Vorname:
Straße:	PLZ – Ort:
Geb. Datum:	E-Mail:
Beruf:	Tel. Nr:

Menge an Glaubersalz:

Ich bin darüber informiert, dass es sich um einen **Fastenkur für Gesunde** handelt und nicht um ein „Heilfasten“ unter ärztlicher Leitung. Ich nehme freiwillig und in eigener Verantwortung teil. Es ist mir bekannt, dass werdenden und stillenden Müttern sowie Menschen mit depressiven Verstimmungen und frisch Operierten vom Fasten für Gesunde abzuraten ist. Ich bin nicht auf regelmäßige Einnahme von kontrollbedürftigen Medikamenten angewiesen und leide nicht an Essstörungen. Ausgeschlossen sind auch Personen mit Herz-Kreislaufkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Leber- und Nierenerkrankungen, Krebserkrankungen, Schilddrüsen-Problemen, sowie Erkrankungen der Verdauungsorgane. Ich halte mich für gesund (bzw. habe im Zweifelsfall vom Arzt die Erlaubnis zum Fasten) und erhebe keinen Haftungsanspruch gegen die Fastenleiter u. Organisatoren. Ich kenne die Teilnahmebedingungen und bin damit einverstanden.

Datum: _____

Ort: _____

Unterschrift: _____