

## Vorfasten

Verminderte Nahrungsaufnahme auf 600 - 900 Kcal über 1 - 3 Tage zur Adaptation des Organismus.

### 600 Kcal:

morgens: 2 Backpflaumen, 1 kleines Müsli  
mittags: 1 große Salatplatte, 125 g Schälkartoffeln, 150 ml Buttermilch mit Sanddorn  
abends: Haferflocken

### 850 Kcal:

morgens: 2 Backpflaumen, 1 Müsli oder 10 g Eden, 50 g Magerquark, 1 Knäcke  
mittags: 1 Tasse Gemüsebrühe, 1 große Salatplatte, 150 g Kartoffeln mit 100 g Vollmilch püriert  
abends: 1 Vollkornbrötchen, 10 g Butter, 1 Tasse Gemüsebrühe

Dazu Mineralwasser ohne Kohlensäure, Kräutertees, grüner Tee, Hagebutte, Malve oder Frischteemischung (Brennnessel 20 g, Löwenzahn 10 g, Ringelblume 30 g), etc. (keine Beuteltees, kein Instant).

Wenn Rohkost nicht so gut vertragen wird, dann dreimal täglich 50 g Reis mit gedünstetem Apfel, bzw. Apfelmus (ungesüßt) und/oder Lindenblütentee.

## Darmreinigung

Am 1. Tag 20 g (4 Teelöffel) und an den zwei folgenden Tagen 10 g (2 Teelöffel) Glaubersalz (bei Hypertonieneigung – Bittersalz) in 0,5 (bzw. 0,25) Liter lauwarmen Wasser auflösen und schluckweise trinken. Geschmacksverbesserung ist mit Zitronensaft möglich; ggf. abends wiederholen. Dazu Darmreinigung mit Schwenkeinlauf oder Klistierball. Bei starken Durchfällen oder ausgeprägten vegetativen Reaktionen Dosisreduktion.

### Schwenkeinlauf:

Knie-, Ellenbogen- oder Links-Seitenlage einnehmen; das gefettete Einführrohr vorsichtig 5 cm in den Enddarm einführen und einen  $\frac{1}{2}$  - 1 Liter lauwarmes Wasser oder Kamillentee langsam einlaufen lassen; Flüssigkeit möglichst lange im Darm halten.

### Darmreinigung mit Klistierball:

Prinzip siehe oben, nur muß der Klistierball 3 - 4 mal mit Flüssigkeit gefüllt und erneut eingeführt werden.

Darmreinigung im weiteren Verlauf zweimal pro Woche.

## Leberwickel

Mittags, ggf. auch abends (täglich) feuchtheißer Wickel auf die Leberregion.

### Durchführung:

Großes Wolltuch auf das Bett und ein etwas kleineres Frotteetuch darauf legen; Platz nehmen; Leinen- oder Baumwolltuch auf DIN A4 Größe (20 x 30 cm) zusammenlegen und in sehr heißes Wasser, Kamillen- oder Scharfgarbentee eintauchen und auswringen (je trockener das Tuch, umso heißer wird es vertragen); das heiße Tuch auf den rechten Oberbauch legen und das Frotteetuch und das Wolltuch nacheinander darüberschlagen; Wärmeflasche darauf und evtl. noch an die Füße.  
Dauer 20 - 30 Minuten.

Abb. 28:  
Leberwickel



## Fastenprotokoll führen:

Gute Vorsätze aufschreiben.

## Nachkur

### Fastenbrechen:

- morgens: Hafer- oder Reisschleim, evtl. 1/2 geschälter kleingewürfelter Apfel
- mittags: pürierte Gemüsesuppe ohne Mehl mit Frischkräutern, ggf. mit frischer Sahne (ungesüßt)
- abends: Hafer- oder Reisschleim, ggf. mit Kursemmel

Prinzipiell gilt beim Fastenbrechen wie bei der Hauptkur die Nahrung in kleinen Schlucken oder minimalen Portionen (teelöffelweise) in Ruhe aufzunehmen und lange zu kauen. Das Fastenbrechen sollte mit langsamer Zulage von fester Nahrung (Gemüse, Getreide, Obst) über 3 Tage durchgeführt werden. Anzustreben ist dauerhafte Vollwerternährung unter besonderer Berücksichtigung der Reduktion sogenannter tierischer Eiweiße. In der Phase des Fastenbrechens „rächen“ sich Ernährungsfehler besonders intensiv.

### Wiederholung:

Wiederholungsmöglichkeiten einmal im Monat über 1 Wochenende (Freitags: Vorkur; Samstags: Fasten; Sonntags: Fastenbrechen).

### CAVE:

Eingeschränkte Verkehrstüchtigkeit und eingeschränkte Fähigkeit zum Führen von Maschinen u. ä. beachten.