



# *Ratgeber*

## *Fasten und Ernährungs- kuren*

Weitere Ratgeber zu ernährungsbedingten Krankheiten und Themen rund um die gesunde Ernährung sowie individuelle Beratung zu Gesundheitsfragen erhalten Sie im Reformhaus.



4226



# RATGEBER FASTEN UND ERNÄHRUNGSKUREN

*Es gibt viele gute Gründe hin und wieder zu fasten oder eine Ernährungskur durchzuführen: Abnehmen, entschlacken, Krankheitsbeschwerden lindern oder einfach einmal wieder zum bewussten Essen zurückfinden gehören dazu. Dieser Ratgeber stellt Ihnen klassische Ernährungskuren vor und erläutert, worauf es beim Fasten ankommt. Außerdem liefert er praktische Tipps und leichte Rezepte für die Vorfasten- und Aufbautage.*

# Inhalt

Wissenswertes	04
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fasten-Einmaleins</li><li>• Der Körper stellt sich um</li><li>• Gestaltung einer Fastenwoche</li></ul>	
Fastenformen	13
<ul style="list-style-type: none"><li>• Heilfasten (Buchinger-Fasten) und „Fasten für Gesunde“</li><li>• Klassische Molke-Kur</li></ul>	
Ernährungskuren	15
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mayr-Kur</li><li>• Körner-Kur</li><li>• Formula-Diäten</li></ul>	
Rezepte und Tipps für Vorfasten- und Aufbautage	18
Weitere Informationen	31

## Impressum

Text: Katrin Faßnacht, Dr. Hilmar Burggrave (1. Vorsitzender der Deutschen Fastenakademie)  
Medizinische Beratung: Dr. Martin Adler ● Rezepte: Marlis Weber und Marita Koch  
Redaktion: Doris Eschenauer ● Grafik: Ulrike Timmann ● © Deutscher Reform-Verlag GmbH,  
Waldstr. 6, 61440 Oberursel ● 1. Auflage 2003

# WISSENSWERTES

Fasten und Ernährungskuren tauchen in der Geschichte der Menschheit immer wieder auf. Schon im Alten Testament wird gefastet und in der hippokratischen Medizin (ca. 400 v. Chr.) dienten Ernährungskuren zum Beispiel der Bekämpfung von Übergewicht, Stoffwechselstörungen, Rheuma und Arthritis.

Auch heute ist die Ernährungstherapie eine wichtige Säule der Naturheilkunde. Das klassische Heilfasten, das meist mehrere Wochen dauert und in speziellen Kliniken unter ärztlicher Aufsicht stattfindet, soll – wie der Name schon sagt – eine bereits beste-

hende Krankheit heilen. Aber auch Gesunde können vom Fasten profitieren: Das Gewicht wird reduziert, der Körper von innen gereinigt, man fühlt sich wohler und das kann langfristig dazu beitragen, typischen Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Das „Fasten für Gesunde“ darf maximal sieben bis vierzehn Tage durchgeführt werden. Zum Fasten gehört ein freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für begrenzte Zeit. Davon abzugrenzen sind spezielle Ernährungskuren wie die 7-Tage-Körner-Kur oder verschiedene Formula-Diäten, so genannte bilanzierte Diäten, die als Brei aufgenommen werden.

## Fasten-Einmaleins

### Wer darf fasten?

Gesunde Erwachsene und Jugendliche ab etwa 14 Jahren können kürzere Fastenperioden ohne Bedenken in ihren Alltag integrieren. Gesund ist, wer sich wohl fühlt, voll arbeitsfähig ist und keine Medikamente braucht. Liegen Stoffwechselerkrankungen wie Gicht oder Diabetes vor oder bestehen andere gesundheitliche Probleme, muss zunächst auf jeden Fall mit dem behandelnden Arzt gesprochen werden. Dieser entscheidet, ob eigenständiges Fasten mit ambulanten Untersuchungen vertretbar ist, oder ein Aufenthalt in einer speziellen Klinik sinnvoller wäre. Schwangere und Stillende, Unternährte, nervlich oder körperlich Erschöpfte (z. B. Krebspatienten), geistig Behinderte sowie Menschen, die blutverdünnende Medikamente wie Marcumar einnehmen, sollten generell nicht fasten. Auch für Personen, die durch eine kurierte Krankheit oder Operation geschwächt sind, an Essstörungen (Bulimie oder Magersucht) oder depressiven Verstimmungen leiden, gilt eine Fastenkur als nicht empfehlenswert.

### Wie lange darf man fasten?

Das Heilfasten in einer Klinik dauert zwischen zwei und sechs Wochen. Während dieser Zeit müssen die Patienten jedoch regelmäßig untersucht werden. Fehlende Elektrolyte, Vitamine oder Nährstoffe lassen sich gezielt ergänzen. Ebenfalls passen Ärzte die Dosierung von Medikamenten der veränderten Stoffwechsellage an.

Ohne ärztliche Betreuung empfiehlt es sich, nur etwa sieben bis vierzehn Tage einschließlich Entlastung und Aufbau (s. Seite 11f) zu fasten beziehungsweise eine ebenso lange Ernährungskur einzulegen. So können Einsteiger in einem überschaubaren Zeitraum feststellen, wie ihnen die neue Situation bekommt.

Spezielle Formula-Diäten, die als voll bilanzierte Diäten gekennzeichnet sind beziehungsweise alle lebensnotwendigen Nährstoffe enthalten, dürfen etwa zwei bis drei Wochen lang durchgeführt werden.

### Wo, wann, wie?

Haben Sie sich für eine Fastenwoche entschieden, bleibt nur noch die Frage nach dem richtigen Rahmen. Und der

ist individuell sehr verschieden. Möchten Sie alleine fasten oder ist es gemeinsam mit einem Bekannten oder in einer Fastengruppe leichter? Lässt sich die Kur gut in den Alltag integrieren oder fällt es zu schwer, regelmäßig zur Arbeit zu gehen oder die Familie zuzuschauen? Diese Fragen muss jeder für sich klären.

Generell ist es möglich, im Alltag zu fasten. Doch gestaltet sich dieser Weg für viele schwieriger, da im Fastenstoffwechsel auch die körperliche und seelische Verfassung beeinflusst wird:

- der Fastende hat längere Reaktionszeiten und ein langsames „Innentempo“ – alles braucht mehr Zeit

- der Kreislauf ist anfälliger
- das seelische Gleichgewicht kann leichter aus dem Lot geraten

Gerade für Einsteiger ist es daher sinnvoll, sich Zeit zu nehmen und eine günstige Balance zwischen Ruhe und Bewegung zu finden. Eine Fastenkur sollte möglichst auch die Gelegenheit geben, einmal wieder in sich hineinzuhören, verstärkt auf Körpersignale zu achten und sich zu verwöhnen.

In speziellen Fastenseminaren mit ausgebildeten Leitern wird auf eine ganzheitliche Betreuung mit Bewegungs- und Entspannungsprogrammen Wert gelegt.

## Der Körper stellt sich um

Der Mensch ist daran gewöhnt, jeden Tag mehrmals Energie in Form von Nahrung aufzunehmen. Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate werden im Verdauungstrakt in ihre Einzelbausteine gespalten und im Darm aufgenommen. Die Körperzellen wandeln die einzelnen Nährstoffe in Energie um, die der Organismus zum Überleben braucht.

Nimmt der Mensch mehr Energie durch Lebensmittel auf, als er verwerten kann, speichert der Körper diese in erster Linie als Fett. Die Fettspeicher werden in Fastenperioden, zum Beispiel auch über Nacht, angezapft.

## Nachlassen des Hungergefühls

Im Grunde kann jeder Mensch, der sich ausgewogen ernährt und nicht extrem hager ist, mindestens eine Woche ohne feste Nahrung auskommen, ohne dass ein Mangel an wichtigen Nähr- oder Vitalstoffen (Vitamine und Mineralstoffe) entsteht. Signalisiert der Körper in den ersten beiden Tagen einer Fastenkur noch durch ein zeitweise aufkommendes Hungergefühl, dass er auf Nahrungszufuhr von außen wartet, verschwindet dieses Verlangen nach Nahrung etwa am dritten Tag. Diese Umschaltung kann schnell-

ler erreicht werden, wenn man zum Einleiten des Fastens dem Körper ein eindeutiges Signal durch eine Darmentleerung gibt. Bewährt hat sich hier eine individuell dosierte Einnahme von Glaubersalz.

Der Organismus lernt dann sehr schnell, dass er die Energie ganz allein aus seinen Reserven schöpfen kann. Wenn die ersten Tage einer Fastenperiode überstanden sind, ist Fasten daher oft leichter als wenig essen, da das quälende Hungergefühl verschwindet. Die Umstellung des Stoffwechsels kann bei einigen Menschen von Schwäche und Kreislaufproblemen begleitet sein. Ein Glas Saft wird eine solche kurzfristige Unterzuckerung schnell beheben. Man merkt, mit wie wenig der Körper auskommen kann.

Auch „seelischer Hunger“, das Verlangen nach Liebe, Trost oder Geborgenheit, verleitet zum Essen. Während des Fastens zeigt sich, dass auch eine Tasse Tee, ein warmes Bad oder ein schöner Spaziergang diesen „Hunger“ stillen kann.

## Ressourcen nutzen

Für viele Menschen, die zum ersten Mal fasten, ist es ein einschneidendes

Erlebnis, sich so auf die Selbststeuerung des Körpers verlassen zu können. Gleichzeitig beeindruckt, wie viel Kraft und Energie „in einem steckt“. Denn obwohl der Körper im Fastenstoffwechsel weniger Energie mobilisiert, also auf Sparflamme läuft, ist der Mensch leistungsfähig, kann Sport treiben (aber bitte keine Höchstleistungen erwarten) und braucht häufig sogar weniger Schlaf. Das liegt unter anderem daran, dass die Energie, die normalerweise die Verdauung verbraucht, anderweitig genutzt werden kann.

Der Körper zieht während des Fastens die meiste Energie aus den Fettspeichern, die so nach und nach schmelzen. Bei der Nulldiät (ohne jegliche Kalorienzufuhr) befinden sich durch den Fettabbau größere Mengen an freien Fettsäuren und so genannten Ketonkörpern im Blut. Diese können die Harnsäureausscheidung in den Nieren behindern. Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten oder Gicht ist von einer Nulldiät daher dringend abzuraten. Bei modifizierten Fastenkuren wie dem klassischen Heilfasten (Buchinger) oder der Mayr-Kur wird die Bildung von Ketonkörpern durch geringe Gaben von Kohlenhydraten in Form von Saft und Honig oder Weißmehlbrotchen deutlich verringert.

Um eine Übersäuerung des Blutes zu vermeiden, empfiehlt es sich, während des Fastens reichlich, das heißt mindestens drei Liter am Tag, zu trinken.

Außer Fett wird beim Fasten kontinuierlich Eiweiß mobilisiert (etwa 1400 Gramm in vier Wochen), wobei der Abbau zu Anfang rasanter verläuft und sich langsam verringert. Muskelsubstanz wird aber nur abgebaut, wenn die Muskeln nicht betätigt werden. Bewegung (Wandern, Radfahren, Schwimmen etc.) gehört demnach zum Fasten dazu. Erst nach etwa zehn bis zwölf Wochen kann es durch den Eiweißabbau zu negativen Folgen wie Herzmuskelschäden kommen. Bei kurzen Kuren hat der Eiweißverlust in der Regel keine negativen Auswirkungen auf den Organismus. Fastenärzte gehen von der lebenserhaltenden Intelligenz des Körpers aus und sehen einen moderaten Eiweißabbau sogar als günstig an. Wer aber auch während kurzer Fastenzeiten möglichst wenig Eiweiß verlieren möchte, kann dies durch das Molkefasten erreichen. Normale Molke liefert genügend Protein, um den Eiweißverlust auf etwa 400 Gramm in vier Wochen zu beschränken. Bei Diät-Kurmolke sind es nur noch 230 Gramm.

### Förderung des Wohlbefindens

Wenngleich Fasten viele positive Wirkungen auf den Menschen hat, gehört der Wunsch abzunehmen gerade bei Einsteigern häufig dazu. Der **Gewichtsverlust** ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und verläuft auch nicht kontinuierlich. Nach einer Woche verlieren Frauen circa 4 kg, Männer 6 kg Gewicht. Der reine Fettanteil beträgt etwa 50 Prozent davon. Wer sich beim Fasten täglich auf die Waage stellt, sollte aber nicht verzweifeln, wenn das Gewicht einmal einen Tag stagniert. Das liegt daran, dass der Körper Wasser zurückbehält, um infolge des intensiven Ausscheidungsprozesses entstandene hohe Konzentrationen von Salzen und Stoffwechselprodukten zu verdünnen. Am nächsten Tag geht es sicher wieder ein paar hundert Gramm runter. Ganz wichtig: Um die geschmolzenen Kilos nicht gleich wieder zuzunehmen, muss nach dem Fasten ein langsamer Kostaufbau stattfinden. Sonst droht der Jojo-Effekt (s. Seite 12).

Außer den positiven Auswirkungen auf das Gewicht, profitiert der Körper auch noch in anderer Weise: Der Volksmund spricht von **Entschlackung** und meint damit die vermehrte Ausscheidung von End- und Zwischenprodukten des

Stoffwechsels sowie Umweltgiften, die den Organismus belasten können. Durch den Abbau von Fett, an das diese Stoffe meistens gebunden sind, fallen sie vermehrt an. Viel Trinken und Bewegung ist daher beim Fasten wichtig, um die Ausscheidung über Haut, Nieren und Darm zu fördern. Frischpflanzensäfte, die zum Beispiel während der klassischen Molke-Trinkkur zur Anwendung kommen, können zusätzlich unterstützend wirken. Regelmäßiger Stuhlgang ist in zweierlei Hinsicht wichtig: Er verhindert die Wiederaufnahme von giftigen Stoffwechselprodukten aus dem Darm und dient dazu, die „Ordnung im Darm zu vermehren“. Durch regelmäßiges Abführen, viel Trinken und bei Ernährungskuren die Aufnahme von darmgesunden Nährstoffquellen wird der Darm von negativen Darmbakterien gereinigt und der Aufbau einer gesunden Darmflora gefördert. Der Darm gilt als Hauptsitz des Immunsystems. Ist er im Gleichgewicht, wirkt sich dies positiv auf den ganzen Organismus aus.

Alles in allem erhöhen Fasten und sinnvolle Ernährungskuren die **Lebensqualität**. Wer sich während des Fastens mehr Zeit für sich nimmt und die Seele baumeln lässt, erholt sich zusätzlich.

## Gestaltung einer Fastenwoche

Fasten will geplant sein. Gerade Menschen, die sich zum ersten Mal daran wagen, eine Woche auf Essen zu verzichten bzw. nur auf wenige Nahrungsquellen wie beim Buchinger- oder Molke-Fasten zurückzugreifen, sollten sich im Vorfeld ein wenig auf die neue Situation einstellen. Aber auch für eine Ernährungskur lohnt es sich, einige Vorbereitungen zu treffen. So ist gewährleistet, dass man sich um den fastenden Körper richtig kümmert und sich während der Kur-Periode entspannt zurücklehnen kann.

### Zeitpunkt wählen

Wie bereits erwähnt, ist Fasten zwar auch im Alltag möglich, gerade Einsteiger können die Periode aber in der Regel besser genießen, wenn sie sich Zeit nehmen. Überlegen Sie daher, sich eine Woche Urlaub zu gönnen, oder ob die Kinder während der Ferien zum Beispiel an einer Freizeit teilnehmen möchten oder die Großeltern besuchen, damit im Haushalt weniger Arbeit anfällt. Ganz fern vom Alltag lässt sich die Fastenwoche auch in von ärztlich geprüften Fastenleitern geführten Gruppen gestalten (s. Seite 31), für die man sich nur rechtzeitig anmelden muss.

### Vorbereitungen beim Fasten zu Hause

Es gibt verschiedene Fastenformen und Ernährungskuren, von denen wir in diesem Ratgeber die wichtigsten vorstellen. Am Ende des Ratgebers befinden sich weiterführende Buchtipps für alle, die sich näher informieren möchten. Eine persönliche Beratung zu den verschiedenen Fastenformen und geeignete Produkte bekommen Sie außerdem im Reformhaus.

Bei jeder Kur empfiehlt es sich, einige Dinge vorab einzukaufen oder vorzubereiten.

**Schonende Abführhilfen:** Welches Mittel abführend wirkt, ist individuell verschieden. Funktioniert die Verdauung ohnehin sehr gut, reicht oft ein Glas Sauerkrautsaft am Morgen. Andere Menschen bevorzugen einen Einlauf oder Glaubersalz, um den Stuhlgang zu fördern. Legen Sie sich das Mittel der Wahl für den ersten Fastentag zurecht.

**Getränke und Co.:** Für alle vorgestellten Kuren werden spezielle „Lebensmittel“ benötigt. Sei es ein gutes mineralstoffreiches Wasser, Obst- und Gemüse-Säfte, Tees, Frischpflanzensäfte, spezielle Körner oder andere

Produkte. Alles was nicht frisch sein muss, sollte schon vor der Fastenwoche eingekauft werden.

Sowohl beim Fasten als auch beim anschließenden Kostaufbau gehört es dazu, Wert auf gute Qualität bei der Lebensmittelauswahl zu legen. Frische Lebensmittel bzw. eine schonende und möglichst werterhaltende Verarbeitung liefern ein Optimum an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen. Produkte mit Lebensmittelzusatzstoffen wie zum Beispiel künstliche Farbstoffe, chemisch-synthetische Konservierungsmittel oder Nitritpökelsalz sind überflüssig und nicht empfehlenswert.

Wichtig ist es, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, etwa bei Honig auf Kaltschleuderung oder bei Pflanzenölen auf kaltgepresste und nicht raffinierte Qualität. Soweit verfügbar, sollten pflanzliche Lebensmittel wie auch Obst- und Gemüsesäfte aus ökologischem Anbau und Milchprodukte aus artgerechter Tierhaltung ausgewählt werden. Für sämtliche Reformhaus-Produkte mit dem neuform-Zeichen sind weder gentechnisch veränderte Rohstoffe noch eine radioaktive Bestrahlung zugelassen.

### Verwöhnprogramm

Jeder braucht etwas anderes, um sich ein wenig zu verwöhnen. Ist es der Theaterbesuch, können schon Karten vorbestellt werden, andere legen sich ein gutes Buch und eine wärmende Decke zurecht oder besorgen sich eine Zehnerkarte für das Schwimmbad. Überlegen Sie sich, womit Sie sich etwas Gutes tun möchten.

### Fastenablauf

Ist ein Zeitpunkt und die passende Kur gewählt und alles Nötige vorbereitet, kann es losgehen. Gerade bei stark energiereduzierten Fastenformen empfiehlt es sich, den Körper langsam an die geringe Nahrungsaufnahme zu gewöhnen. Dazu reicht es, ein bis zwei Tage vor Fastenbeginn etwas weniger, leichter und am besten bewusster zu essen. Tipps und Rezepte für die Vorfastentage finden Sie ab Seite 18.

Der erste Fastentag beginnt mit der Darmentleerung. Die deutsche Fastenakademie sieht es als vorteilhaft an, am ersten Tag mit Glaubersalz abzuführen. Das vermittelt dem Körper am eindeutigsten, dass er zunächst nicht mehr mit fester Nahrung zu rechnen hat – der Stoffwechsel stellt sich um und das Hungergefühl verschwindet schneller.

# FASTENFORMEN

## Heilfasten und „Fasten für Gesunde“

Den Begriff Heilfasten prägte der berühmte Fastenarzt Dr. Otto Buchinger (1878-1966). Es unterscheidet sich vom totalen oder Wasserfasten durch die Gabe von je einem großen Glas Gemüsebrühe, Obst- oder Gemüsesaft sowie etwas Honig am Tag. Dadurch nimmt der Mensch täglich etwa 250 Kalorien in Form von Kohlenhydraten auf. Dies verhindert eine Überladung des Organismus mit Ketonkörpern durch die verbesserte Fettverbrennung. Außerdem ist eine reichliche Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser und Hausteas wichtig. Beim Heilfasten handelt es sich generell um ärztlich betreutes Fasten in einer Klinik über mehrere Wochen mit dem Ziel der Krankheitstherapie. Die Heilung sollte sich nicht nur auf den Organismus, sondern auch auf das geistige und seelische Wohlbefinden beziehen. Otto Buchinger nannte dies die „Diätetik der Seele“ und betonte damit die Bedeutung von Musik, Muße, Natur, Humor und Meditation während einer Fastenperiode.

Die Methode des Buchinger-Fastens eignet sich auch als „Fasten für Gesunde“. Es dient der Prävention und wird zum Teil ambulant durch Ärzte oder in Gruppen durch ärztlich geprüfte Fastenleiter begleitet.

### Anwendung

Fasten greift in viele Stoffwechsellvorgänge im Körper ein und beeinflusst außerdem auch die Psyche. In speziellen Kliniken wird die Therapieform daher zur Behandlung verschiedenster Krankheiten eingesetzt, zum Beispiel bei Stoffwechselerkrankungen wie extremem Übergewicht, Diabetes oder erhöhten Blutfetten, bei Herz-Kreislauf-Problemen, bei Allergien, chronischen Schmerzen oder psychosomatischen Störungen. Die Fastendauer wird individuell mit dem Patienten abgestimmt.

Wer ohne ärztliche Betreuung eine Buchinger-Kur machen möchte, sollte sich entweder einer Fastengruppe anschließen oder zumindest ein gutes Buch als Fastenbegleiter wählen. Als Dauer bietet sich ca. eine Woche inklusive Vorfastentag und Tag des Fastenbrechens an.

Auch in den folgenden Tagen sollte mindestens jeden zweiten Morgen abgeführt werden, zum Beispiel mit Sauerkrautsaft oder Einläufen. Dies dient der Ausscheidung von Giftstoffen und Stoffwechselprodukten und hilft, das Hungergefühl weiter zu bekämpfen.

Jede Kur sieht einen gewissen Tagesplan vor, der beherzigt werden sollte. Außerdem empfehlenswert: auf Körpersignale achten, sich nötige Ruhepausen gönnen und ausreichend Bewegung verschaffen, damit der Kreislauf in Schwung bleibt.

### Kostaufbau

Nach dem Fasten oder der Ernährungskur ist es sehr wichtig, nicht wieder sofort in alte Ernährungs- und Verhaltensmuster zu verfallen, um die gesteigerte Lebensqualität auch noch länger genießen zu können. Besonders für Fastende gilt: Machen Sie einen langsamen Kostaufbau. Als erste feste Nahrung eignet sich ein reifer Apfel, der in Ruhe verzehrt werden sollte. Achten Sie bewusst auf die einsetzende Sättigung. Der Körper weist nach dem Fasten wieder verlässlicher darauf hin,

wenn er genug hat. Auch in den folgenden Tagen auf leichte Kost zurückgreifen. So gewöhnt sich der Körper wieder an feste Nahrung.

Wer zu schnell wieder normal isst, kann nicht nur Verdauungsbeschwerden bekommen, sondern läuft außerdem Gefahr, seine verlorenen Kilos und noch mehr in kurzer Zeit wieder zuzunehmen – das ist der berühmte **Jojo-Effekt**. Während des Fastens stellt sich der Körper nämlich darauf ein, mit weniger Energie auszukommen. Er hat seinen Grundumsatz gesenkt. Nur bei langsamem Kostaufbau gleicht er sich an die erhöhte Energiezufuhr wieder an. Wird dies nicht beachtet, wandert die überschüssige Energie direkt wieder ins Fettgewebe. Rezepte und Tipps zum Kostaufbau gibt es ab Seite 18.

Da Essen nach einer Fastenperiode wieder ganz neu wahrgenommen wird, sind die Auftage ein geeigneter Zeitpunkt mit einer längerfristigen Ernährungsumstellung zu beginnen. Im Ratgeber *Gesund genießen* finden Sie weitere Informationen zur zeitgemäßen Vollwertküche mit vielen Rezeptideen.

# ERNÄHRUNGSKUREN

## Klassische Molke-Trinkkur

Um den Abbau von Eiweiß beim Fasten zu verringern, eignet sich die Molke-Kur. Hierbei werden täglich ein Liter Molke sowie reichlich Wasser und Hausteas aufgenommen.

Besonders wertvoll ist die so genannte Diät-Kurmolke, die im Reformhaus erhältlich ist. Sie enthält pro Liter 30 Gramm hochwertiges Molkenprotein, etwa zehn Gramm Milchzucker sowie fast ausschließlich rechtsdrehende L(+)-Milchsäure, die der Körper direkt umsetzen kann. Auch normale Molke eignet sich für das Molke-Fasten. Allerdings enthält sie weniger hochwertiges Eiweiß (ca. 6 g/Liter) – der Eiweiß-Abbau während der Kur wird in geringerem Maße gebremst.

Klassischerweise kommen bei der Molke-Trinkkur außerdem bestimmte Frischpflanzenpresssäfte zum Einsatz. Durch die erntefrische, schonende Pressung der ganzen Pflanze bleibt in Frischpflanzen Säften der gesamte natürliche Wirkstoffkomplex in hoher Konzentration erhalten. Die frischen Säfte werden unverdünnt und ohne Zusatz von Konservierungsstoffen

direkt in die Flaschen abgefüllt. Im Rahmen einer Molke-Kur empfehlen sich die Inhaltsstoffe aus Artischocken, Brennesseln und Löwenzahn. Sie fördern die Verdauung und Ausscheidung.

### Anwendung

Traditionell werden Molke-Trinkkuren bei der Behandlung von Übergewicht, Gicht, Darm- oder Lebererkrankungen eingesetzt. Achten Sie darauf, die Molke immer frisch, gekühlt und in kleinen Portionen über den Tag verteilt zu trinken. Geöffnet hält sich die Kurmolke 24 Stunden im Kühlschrank. Von den Frischpflanzen Säften werden täglich 80 ml getrunken und zwar in der Reihenfolge zwei Tage Brennessel-, zwei Tage Löwenzahn- und zwei Tage Artischocken-Frischpflanzen Saft. Eine Flasche aus dem Reformhaus (160 ml) reicht genau für zwei Portionen.

Die Molke-Kur wird häufig auch variiert als Ernährungskur mit kleinen Gerichten durchgeführt. Einen Diätplan für diese Molke-Diät mit entsprechenden Rezepten gibt es ebenfalls im Reformhaus.

## Mayr-Kur

Diese Kur wurde von F. X. Mayr, einem österreichischen Arzt, entwickelt. Es handelt sich ursprünglich um ein Tee-Wasser-Fasten mit anschließender Milch-Semmel-Diät als Aufbau. Abgeschlossen wird die Kur klassischerweise mit einer „Ableitungsdiet“. Während der meist angewendeten mittleren Stufe stehen drei bis fünf luftgetrocknete Weißmehlbrötchen auf dem Speiseplan. Zwischen den „Semelmahlzeiten“ sollte über den Tag verteilt ein Liter Buttermilch sowie reichlich Kräutertee getrunken werden. Die Mayr-Kur steht für: Schulung des Kauvorgangs, Schonung von Magen und Darm, Darmreinigung und insgesamt Sanierung eines kranken Darms.

### Anwendung

Die richtigen Kursemeln sind zwei bis vier Tage an der Luft getrocknet und dadurch schnittfest, derb elastisch und keinesfalls hart oder splitterig. Sie sollten bewusst lange gekaut werden, bis der Speisebrei flüssig und süß wird (die Stärke wird schon im Mund zu Zucker angebaut).

Die Ausscheidung während der Kur kann durch Frischpflanzen Säfte sowie durch eine tägliche Darmentleerung

(s. Seite 10) gefördert werden. Der Kostaufbau sollte wie auch bei den anderen Fasten- und Ernährungskuren langsam und vollwertig erfolgen.

Besonders geeignet ist die Mayr-Kur zur Sanierung eines funktionsgestörten Darms.

## Körner-Kur

Getreide eignet sich gut als Basiskost bei einer Schlankheitskur: Es macht satt, liefert relativ wenige Kalorien und dennoch ausreichend Eiweißstoffe und langsame Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel nur wenig ansteigen lassen. Dafür sind in erster Linie die Ballaststoffe verantwortlich, die außerdem die Verdauung anregen und teilweise auch einen positiven Effekt auf die Blutfettwerte zeigen. Zusätzlich bietet Getreide eine große Geschmacksvielfalt, so dass man mühelos jeden Tag der Woche eine andere Sorte wählen kann.

### Anwendung

Als klassische Getreidesorten bieten sich beispielsweise Weizen, Hirse, Hafer, Naturreis, Gerste und Dinkel an, die für die 7-Tage-Körner-Kur aus dem Reformhaus in praktischen Tagespor-

tionen angeboten werden. Aber auch andere Arten von Körnern und Saaten können den Speisezettel erweitern.

Die Getreide-Portion für den nächsten Tag wird jeweils am Vorabend gekocht. Für Frühstück, Mittag- und Abendessen lassen sich die Körner unterschiedlich würzen und verfeinern. Geeignet dazu sind Joghurt, klein geschnittenes Obst oder Gemüse, frische Kräuter sowie Gewürze und Würzpasten. Auf die Zugabe von Zucker, Salz oder Fetten und Ölen sollte man möglichst verzichten.

Reichliches Trinken von Wasser sowie Kräuter- und Früchtetees steht ebenfalls auf dem Tagesplan.

## Formula-Diäten

Als Formula-Diäten bezeichnet man spezielle Kostformen mit reduziertem Energiegehalt, die als Brei oder in flüssiger Form aufgenommen werden. Es gibt verschiedene Pulver-Nahrungen, die mit Wasser angerührt vier bis fünf Mal am Tag auf dem Speisezettel ste-

hen. Im Reformhaus sind die Produkte auf Grundlage von Reis, Hafer, Weizen, Milchpulver oder Lupinenprotein erhältlich, die zum Beispiel nach Apfel, Schoko, Orange, Vanille oder Waldfrucht schmecken. Wer es herzhaft mag, kann auch Tomate bekommen.

### Anwendung

Formula-Diäten können in der Regel über zwei bis drei Wochen als ausschließliche Nahrungsquelle dienen und werden in erster Linie zur Reduzierung von Übergewicht eingesetzt. Die Hersteller setzen alle Nährstoffe in ausreichender Menge zu. So wird einem Mangel an Vitaminen oder Mineralstoffen vorgebeugt. In so genannten voll bilanzierten Diäten sind alle Nähr- und Vitalstoffe mit mindestens 100 Prozent der empfohlenen Tagesmenge enthalten. Sie entsprechen der Diätverordnung.

Es ist ratsam, auch diese Diät-Formen nur in Verbindung mit einem speziellen Diätplan durchzuführen, bei dem gezielt nach und nach die Breikost durch gesunde leichte Speisen ersetzt wird.

Ergänzend zu Ernährungskuren können auch verschiedene Frischpflanzensäfte zum Einsatz kommen. Besonders beliebt im Rahmen einer Kur sind die Inhaltsstoffe aus Artischocken, Brennnesseln und Kartoffeln sowie als Geschmacksgeber Tomatensaft oder die fruchtige Variante mit Möhre, Apfel und Mango. Ein Frischpflanzen-Cocktail aus diesen Zutaten garantiert nicht nur eine gute Nährstoffversorgung, sondern regt außerdem Verdauung und Gallensäureproduktion an, fördert die Ausscheidung und beruhigt den Magen. Auch Gemüsesaft-Mischungen aus den genannten Bestandteilen wirken positiv auf den Organismus.

# REZEPTE UND TIPPS FÜR VOR-FASTEN- UND AUFBAUTAGE

Sowohl beim Einstieg ins Fasten als auch während der so genannten Aufbautage sollte der Körper möglichst leichte Kost aufnehmen, um den Stoffwechsel an die Umstellung zu gewöhnen. Die Aufbautage betragen in der Regel ein Drittel der Fastentage – bei fünf bis sieben Tagen entspräche dies einem zweitägigen Kostaufbau. Als erste feste Nahrung nach dem Fasten wird traditionell ein Apfel verzehrt. Als Mittag- und Abendessen bieten sich leichte Suppen an. Am zweiten Tag können zum Beispiel Porridge, ein Salat mit Kartoffeln, ein leichtes

Gemüsegericht oder eine sättigende Suppe auf dem Speisezettel stehen. Auch in den folgenden Tagen bzw. nach einer Ernährungskur ist es empfehlenswert, sich bewusst und leicht zu ernähren. So bleibt das positive Körpergefühl noch lange erhalten und motiviert weiterhin gesund zu genießen.

Einige passende Rezepte und Tipps finden Sie im Anschluss. Weitere Anregungen für eine zeitgemäße vollwertige Ernährung, gibt es im Ratgeber *Gesund Genießen* in Ihrem Reformhaus.

## Tipps für die schonende Zubereitung

- Frisches Obst und Gemüse nicht im zerkleinerten Zustand stehen oder gar im Wasser liegen lassen
- Schütten Sie Gemüsewasser nicht weg (Ausnahme: Kochwasser von Spinat)
- Wählen Sie schonende Garmethoden wie Dämpfen, Dünsten, Grillen
- Frisch gemahlenes / geschrotetes Getreide ist am wertvollsten
- Keimen Sie selbst Körner und Samen (Getreidemühlen oder Keimgeräte gibt es im Reformhaus).

# SUPPEN FÜR DEN KOST-AUFBAU



Alle Rezepte für zwei Portionen

## Leichte Tomatensuppe

Zutaten:

- ◊ 500 g Flaschentomaten
- ◊ 1 mittelgroße Zwiebel
- ◊ 1 Knoblauchzehe
- ◊ 1 EL kaltgepresstes Olivenöl
- ◊ 1 TL Balsamicoessig
- ◊ 1 TL Zucker
- ◊ Pfeffer aus der Mühle
- ◊ 1–2 Tassen Gemüsebrühe aus Extrakt
- ◊ 2 EL süße Sahne (nicht am ersten Aufbautag)
- ◊ 1 Stängel glatte Petersilie

Zubereitung:

Die Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden. In heißem Olivenöl andünsten, die Tomaten zugeben. Mit Balsamicoessig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Falls sich nicht genug Brühe bildet, Gemüsebrühe zugeben, ebenfalls eventuell die Sahne. Ca. 30 – 40 Minuten bei geringer Energiezufuhr köcheln. Die Suppe in den Mixer füllen und pürieren. Evtl. noch etwas heiße Gemüsebrühe zugießen. Sollten die Tomatenschalen stören, kann die

Suppe durch ein Sieb passiert werden. Mit gehackter Petersilie garnieren.

## Buchweizen-Tomatensuppe

Zutaten:

- ◊ 6 EL Buchweizen
- ◊ 2 Tassen Gemüsebrühe aus Extrakt
- ◊ 1 TL Reformhausmargarine
- ◊ 1 Zwiebel
- ◊ 4 große gehäutete Tomaten
- ◊ Kräuter der Provence
- ◊ 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- ◊ 1 EL gerösteter Sesam

Zubereitung:

Buchweizen mit Gemüsebrühe ca. 10 Minuten kochen. Margarine erhitzen, gewürfelte Zwiebel andünsten, ebenfalls gewürfelte Tomaten, Kräuter, Knoblauch und Salz zugeben und ca. 3 Minuten kochen. Mit geröstetem Sesam bestreuen.

# LEICHTE GERICHTE FÜR 1 PERSON



## Pastinaken-Möhren-cremesuppe

### Zutaten:

- 150 g Pastinaken
- 150 g Möhren
- 150 g Kartoffeln
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Milch (1,5 % Fett)
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Endoferm
- 2 EL Petersilie (frisch gehackt)
- 2 TL Sesam

### Zubereitung:

Grob gewürfelte Pastinaken, Möhren und Kartoffeln in kochende Gemüsebrühe geben und mit geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe 20 Minuten garen. Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Milch einrühren, mit Kräutersalz, Pfeffer und Endoferm abschmecken. Portionieren und mit Petersilie und Sesam bestreut servieren.

## Topinambur-Kartoffel-cremesuppe

### Zutaten:

- 125 g Topinambur
- 250 g Kartoffeln
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Milch (1,5 % Fett)
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Endoferm
- 2 EL Schnittlauchröllchen

### Zubereitung:

Grob gewürfelten Topinambur und Kartoffeln in kochende Gemüsebrühe geben und mit geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe 20 Minuten garen. Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Milch einrühren, mit Kräutersalz, Pfeffer und Endoferm abschmecken. Suppe portionieren, mit Schnittlauch bestreut servieren.

## Frühstücks-Porridge

### Zutaten:

- 100 ml Wasser
- 100 ml Milch
- 4 EL grobe Haferflocken
- evtl. 1 Prise Meersalz
- Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
- 3 Trockenpflaumen
- 1 TL Honig

### Zubereitung:

Wasser und Milch zum Kochen bringen. Flocken, Salz und Zitronenschale hineingeben, vom Herd nehmen und ausquellen lassen. Geschnittene Trockenpflaumen untermischen und in einem tiefen Teller anrichten. Honig darüber träufeln.

### Tipp:

Der Frühstücksbrei lässt sich auch mit Hirse- oder anderen Flocken sowie mit verschiedenen Trockenfrüchten variieren.

## Apfel-Schrot-Müsli

### Zutaten:

- 3 EL Weizenschrot
- Wasser zum Einweichen
- 2 EL Haselnussmus
- 1/8 l Buttermilch
- 1 mittelgroßer Apfel oder anderes Obst
- evtl. 1 TL Honig

### Zubereitung:

Weizenschrot über Nacht einweichen und im Kühlschrank aufbewahren. Am Morgen restliches Wasser abgießen, mit Buttermilch, Nussmus und Buttermilch verrühren. Das Obst hineinreiben und evtl. mit etwas Honig verfeinern.

## Sauerkrautfrischkost

### Zutaten:

- 150 g Frischkost-Sauerkraut
- 1 kleine Gewürzgurke
- 1 EL kaltgepresstes Leinöl
- Kümmel

### Zubereitung:

Sauerkraut und Gewürzgurke klein schneiden. Mit Leinöl und Kümmel abschmecken.

## Fettarme Salatsaucen

### Pikant:

- Saft von 1/2 Zitrone oder 1–2 EL Weinessig
- 1/2 EL Senf
- 1 EL kaltgepresstes Pflanzenöl
- 1 EL gehackte Salatkräuter

### Nussig:

- 1/2 Becher Sanoghurt-Sauermilch (1,5 % Fett)
- Saft 1/2 Zitrone
- Meersalz
- 1 TL Nussmus
- 2 EL Fruchtsaft

### Zubereitung:

Bei beiden Rezepten alle Zutaten gut miteinander vermischen. Verwenden Sie verschiedene kaltgepresste Öle und Nussmuse, um den Geschmack zu variieren.

Mit Blattsalaten oder geraspelten Gemüsesorten wie Kohlrabi, Rote Bete, Karotten, Sellerie, Zucchini, Rettich o.ä. vermischen.

## Chinakohlsalat mit marinierten Linsen

### Zutaten:

- 3 EL Du Puy Linsen
- 1–2 Tassen Gemüsebrühe
- 1 EL Balsamicoessig
- etwas Thymian (gerebelt)
- 1 EL kaltgepresstes Olivenöl
- Pfeffer
- Kräutersalz
- 150 g Chinakohl
- 50 g Möhre
- 1 EL frisch gehackte Petersilie

### Zubereitung:

Gewaschene Linsen mit Gemüsebrühe aufkochen. Mit geschlossenem Deckel 20 Minuten auf kleiner Stufe garen lassen. Anschließend Essig und Thymian zugeben und 10 Minuten nachquellen lassen. Mit Olivenöl verrühren und mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken. Linsen möglichst 15 Minuten durchziehen lassen. In dünne Streifen geschnittenen Chinakohl auf zwei Teller anrichten. Linsen auf dem Chinakohlsalat verteilen, mit geraspelten Möhren und Petersilie bestreut servieren.

### Für zwischendurch:

## Molke-Schlankheitstrunk

### Zutaten:

- 400 ml Molke
- 2 EL Leinsaat
- 100 ml Orangensaft

### Zubereitung:

Molke, Leinsaat und Orangensaft verrühren. In zwei Gläser füllen. Zur Verschönerung Gläserrand vor dem Füllen des Glases kurz in Wasser, dann in Kokosraspeln, Leinsaat oder Sesam tauchen.

## Bunter Reissalat

### Zutaten:

- 50 g Naturreis
- 150 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Tomate oder anderes Gemüse
- 1 EL kaltgepresstes Pflanzenöl
- 1 TL Senf
- 1–2 TL Rotweinessig
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- schwarzer Pfeffer
- 1/2 Bund Schnittlauch

### Zubereitung:

Reis in Gemüsebrühe kochen und abkühlen lassen. Paprika und Tomate in kleine Würfel schneiden. Pflanzenöl, Senf, Essig, schwarzen Pfeffer und zerdrückten Knoblauch miteinander verrühren und zu den übrigen Zutaten geben. Etwa 30 Minuten durchziehen lassen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Der Salat eignet sich auch gut zum Mitnehmen.

### Tipp:

Statt Reis kann auch Quinoa oder Couscous verwendet werden – beide haben eine kürzere Garzeit als Reis.

## Dips zu Pellkartoffeln

### Tomaten-, Nuss- oder Meerrettichquark:

### Zutaten:

- 100 g Magerquark
- 3 EL Milch
- wenig Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL gehackte Kräuter
- 1 EL Meerrettich, Tomatenmark oder Nussmus

### Zubereitung:

Quark mit Flüssigkeit cremig rühren, mit Kräutern, Pfeffer und Salz würzen und eine der restlichen Zutaten zufügen.

### Tofu-Dip:

### Zutaten:

- 60 g Tofu
- 3 EL fettarme Milch
- 1 Frühlingszwiebel
- Schabzigerklee
- Meersalz

### Zubereitung:

Tofu durch ein Sieb drücken und mit übrigen Zutaten vermischen.

## Quinoa & Wokgemüse mit Spinat

### Zutaten:

- 50 g Quinoa
- 1 kleine Tasse Gemüsebrühe
- 1 EL Bratöl, z. B. Erdnussöl
- 1 kleine Schalotte
- etwas Chilipulver
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 50 g Topinambur
- 1/2 Stange Lauch
- 50 g Möhren
- 1/2 TL Curry
- 100 g Spinat
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Wasser

### Zubereitung:

Quinoa auf ein Sieb geben und heiß abspülen, dann in kochende Gemüsebrühe geben und mit geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe 15 Minuten garen. Weitere 10 Minuten ohne Energiezufuhr nachquellen lassen. Inzwischen Öl im Wok erhitzen. Schalotte halbieren und in feine Spalten schneiden, Knoblauch fein hacken und alles mit etwas Chilipulver 1/2 Minute anbraten. In feine Streifen geschnittenen Topinambur, Lauch und Möhren zugeben und 2-3 Minuten dünsten, dabei mit Curry würzen. Sprossen

zugeben, kurz mitdünsten. Mit Sojasauce und Wasser ablöschen und weitere 3-5 Minuten garen. Quinoa portionieren, Gemüse darauf anrichten und servieren.

## Jasminreis & Wokgemüse mit Sprossen

### Zutaten:

- 50 g Natur-Jasminreis
- 1 kleine Tasse Gemüsebrühe
- 1 EL Bratöl, z. B. Erdnussöl
- 100 g Möhren
- 75 g Lauch
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 Messerspitze Fünfgewürz
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Wasser
- 100 g Chinakohl
- 2 EL Schnittlauchröllchen

### Zubereitung:

Jasminreis auf ein Sieb geben und kalt abspülen. Dann in kochende Gemüsebrühe geben und mit geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe 30 Minuten garen. Weitere 10 Minuten ohne Energiezufuhr nachquellen lassen. Inzwischen Öl im Wok erhitzen. In feine Streifen geschnittene Möhren und Lauch mit der gehackten Knoblauchzehe 3 Minuten unter Rühren andünsten, dabei mit Kurkuma und Fünfgewürz bestreuen. Mit Sojasauce und Wasser ablöschen. Anschließend mit Deckel weitere 3-5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. In Streifen geschnittenen Chinakohl zugeben und ohne Deckel weitere 3-5 Minuten unter Rühren dünsten. Jasminreis portionieren, Gemüse darauf anrichten und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren

## Hirse & Wokgemüse mit Rosenkohl

### Zutaten:

- 50 g Hirse
- 1 kleine Tasse Gemüsebrühe

- 2 EL Bratöl, z. B. Erdnussöl
- 1 kleine Gemüsezwiebel
- 50 g Möhren
- 6 Stücke Rosenkohl
- Pfeffer
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Wasser
- 100 g kleine Champignons
- 2 TL Sesam

### Zubereitung:

Hirse auf ein Sieb geben und heiß abspülen, dann in kochende Gemüsebrühe geben und mit geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe 15 Minuten garen lassen. Weitere 10 Minuten ohne Energiezufuhr nachquellen lassen. Inzwischen Öl im Wok erhitzen. Halbierte und in dünne Spalten geschnittene Zwiebel, in dünne Streifen geschnittene Möhren und in dünne Scheiben geschnittenen Rosenkohl zugeben und 4 Minuten andünsten, mit Pfeffer würzen. Mit Sojasauce und Wasser ablöschen. Bei geschlossenem Deckel 4 Minuten garen. Geachtelte Champignons unterheben und 2 Minuten ohne Deckel unter Rühren weiterdünsten.

Hirse portionieren, Gemüse darauf anrichten, mit Sesam bestreut servieren.

## Gefüllte Tomaten

### Zutaten:

- 50 g Basmatireis
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 300 g Tomaten
- 40 g Schafskäse
- 3 EL Basilikumblätter
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- einige Blätter Feldsalat

### Zubereitung:

Basmatireis nach Packungsangabe in der Gemüsebrühe kochen. Tomaten halbieren. Fruchtfleisch herauslösen. Fruchtfleisch und Schafskäse würfeln, Basilikum grob hacken, mit Reis und Knoblauch mischen. Mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Tomatenhälften füllen und auf einem mit Salatblättern ausgelegten Teller anrichten. Jede Tomate mit einem Basilikumblatt verzieren.

## Amaranthpuffer mit Kräuterquark

### Zutaten:

- 50 g Amaranth
- 1 Tasse Gemüsebrühe aus Extrakt
- 1 kleines Ei
- 1 Schalotte
- Meersalz
- 50 g Magerquark
- 1 rote Paprikaschote
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 1 EL Schnittlauch
- 1 EL glatte Petersilie
- 1 EL Dill (alles frisch gehackt)
- Pfeffer

### Zubereitung:

Amaranth nach Packungsangabe in der Gemüsebrühe kochen. Ei verquirlen, mit Amaranth, geraspelter Schalotte und wenig Salz verrühren. 6 Puffer auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten bei 170° C backen. Quark, gewürfelte Paprika, Knoblauch und Kräuter mischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Puffer mit Kräuterquark servieren.

## Ratatouille

### Zutaten:

- 50 g Bulgur
- 1 Tasse Gemüsebrühe aus Extrakt
- 1 Zwiebel
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 Aubergine
- 1 kleiner Zucchini
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 150 g Tomaten
- Thymian, Oregano, etwas Rosmarin, Pfeffer, 2 EL Basilikum (frisch gehackt)

### Zubereitung:

Bulgur nach Packungsangabe in der Gemüsebrühe kochen. Gewürfelte Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl andünsten. Aubergine, Zucchini, Paprikaschote und Tomaten grob würfeln und andünsten. Thymian, Oregano, Rosmarin und Pfeffer dazugeben. Auf kleiner Stufe 20 Minuten dünsten. Basilikum unterheben und auf Bulgur servieren.

## Taboulé

### Zutaten:

- 50 g Couscous
- 1 Tasse Gemüsebrühe aus Extrakt
- 2 Tomaten
- 100 g Gurke
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 1 Schalotte
- 1 TL Olivenöl
- 1–2 EL Zitronensaft
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 1 TL Minze
- 2 EL glatte Petersilie (beides frisch gehackt)
- schwarzer Pfeffer
- Meersalz
- 50 g Joghurt (1,5 % Fett)

### Zubereitung:

Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Couscous einrühren und vom Herd nehmen. Ca. 5 Minuten ausquellen lassen. Tomaten, Gurke, Paprika, Schalotte in Würfel schneiden und mit gegartem Couscous mischen. Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Minze und Petersilie dazugeben und verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. 1 Stunde durchziehen lassen. Mit Joghurt servieren.

## Jasminreissalat mit Spargel

### Zutaten:

- 50 g Jasminreis
- Tasse Gemüsebrühe aus Extrakt
- 150 g weißer Spargel
- 100 g grüne Erbsen
- 50 g Champignons
- 1–2 EL saure Sahne (10 % Fett)
- Currypulver
- Sojasauce
- weißer Pfeffer
- 3 EL Schnittlauch
- in feine Ringe geschnitten

### Zubereitung:

Jasminreis nach Packungsangabe in Gemüsebrühe kochen. Spargel und Erbsen garen. Abgekühltes, abgetropftes Gemüse, Reis und die blättrig geschnittenen Champignons mischen. Für die Marinade saure Sahne mit Curry, Sojasauce, Pfeffer und 2 EL Schnittlauch abschmecken. Marinade unterheben. Salat mindestens 1 Stunde durchziehen lassen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

# WEITERE INFORMATIONEN

## Fettspar-Tipps

- Fertigdressings mit hohem Fettgehalt durch fettarme, selbst gemachte Salatsaucen ersetzen.
- Beim Binden von Saucen und Suppen anstatt zur Sahne beispielsweise zu Johannisbrotkernmehl, Pfeilwurzelsstärke oder Guarkernmehl greifen. Auch durch eine mitgekochte Kartoffel lassen sich Suppen leicht andicken.
- Fettarme Käse- und Quarksorten bevorzugen, so sparen Sie an versteckten Fetten und nehmen weniger Cholesterin auf.
- Kartoffelsalat und Co. schmecken auch mit Saucen aus Joghurt, saurer Sahne oder Dickmilch – alternativ zur Mayonnaise.
- Legen Sie Gebratenes auf fettaufsaugendes Küchenpapier, so lässt sich das Bratfett um die Hälfte verringern.
- In Aufläufen kann man die Sahnesauce gut durch 1/4 Liter Milch vermischt mit 2-3 EL Schmand ersetzen. Zum Überbacken etwas fettarmen Käse mit geriebenem Gemüse und Vollkorn-Semmelbröseln verwenden.
- Mischen Sie fettreiche aromatische Käsesorten mit Magerquark

## Bücher

- **Wie neugeboren durch Fasten**  
Dr. med. Hellmut Lützner, GU
- **Richtig essen nach dem Fasten**  
Dr. med. Hellmut Lützner und Helmut Million, GU
- **Die F. X. Mayr-Kur ...** und danach gesünder leben  
Erich Rauch und Karl F. Haug  
Haug-Verlag
- **Annemuellers Molkebuch**  
Kuren mit Molke für Gesundheit, Fitness und Schönheit  
fit fürs Leben Verlag
- **7-Tage-Körner-Kur**  
Dr. Jürgen Weihofen  
sanoform Verlag
- **Schnelle Vollwertküche mit Pfiff**  
Herbert Walker, pala
- **Gesunde Küche für eine Person**  
Marlis Weber, Hädecke

## Adressen

- **Deutsche Fastenakademie (dfa)e.V.**  
Geißhalde 48  
71134 Aidlingen  
Tel. und Fax: 07056/8964  
[www.d-f-a.de](http://www.d-f-a.de)
- **Akademie für gesundes Leben**  
Gotische Straße 15  
61440 Oberursel  
Tel. 061 72/3009-822  
Fax: 061 72/3009-819  
[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)
- **Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e.V. (ZÄN)**  
Am Promenadenplatz 1  
72250 Freudenstadt  
Tel.: 07441/91858-0  
[www.zaen.de](http://www.zaen.de)

