Praxis
Klassische Homöopathie
Dr. päd. Angela Söldner

# FASTEN
## bequem zu Hause

Ambulantes Fasten, Begleitbroschüre
3. überarbeitete Ausgabe 2008

Dr. Angela Söldner, Gluckstrasse 1. D-09120 Chemnitz
Fasten bequem zu Hause
Mit besonderem Dank an meine beiden tüchtigen Helferinnen
Frau Supranee Thierfelder und Frau Heidi Harzt

© 2007 by Dr. paed. Angela Söldner, Selbstverlag.
Chemnitz. Germany
Alle Rechte, einschließlich auszugsweiser oder photomechanischer Wiedergabe, vorbehalten. Kein Teil dieser Broschüre darf ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form reproduziert, veröffentlicht oder gespeichert werden. Dies gilt insbesondere für jede Form der elektronischen Datenverarbeitung.

Praxis
Klassische Homöopathie
Dr. päd. Angela Söldner

# INHALTSVERZEICHNIS

## Fasten

Allgemeine Fasteninformationen
Fasten – was ist das eigentlich 4
Fastenwirkungen 6
Einstimmung auf die Fastenzeit
Grundregeln für das Fasten 8
Tipps zur Vorbereitung 10
Praktische Durchführung des Fastens
Entlastungstag 11
Darmreinigung 12
Bedingungen zu Hause 12
Ein Fasten -Tag im Überblick 13
Rezepte für Fastengetränke 14
Teesorten 16
Rund ums Fasten 17
Fastenbrechen 23
Einkaufsliste 24
Aufbautage 26
Rezepte 27
Einfache Regeln für eine gesunde Ernährung 34

## Literatur

Literaturverzeichnis 36

## Infos

Praxis Dr. Söldner - Informationen 37

***Fasten - was ist das?***

Unter Fasten wird die völlige Enthaltung von fester Nahrung für einen begrenzten Zeitraum verstanden.

Ziel dieser natürlichen Hygienemaßnahme ist die Erneuerung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit.

***Was kann das Fasten alles schaffen?***

Abbau jahrelang angesammelter und deponierter Schlacken

Regeneration des Darms u.a. Organe durch diese entlastende Maßnahme

Einschmelzung von Fettdepots

Freiheit im Kopf für neue kreative Gedanken

Unabhängigkeit von Kaffee, Zigaretten, Alkohol, Süßigkeiten etc.

Erlernen eines anderen Essverhaltens

Erleben von Leichtigkeit und Souveränität

Steigerung der Leistungsfähigkeit

Gelassenheit im täglichen Tun



Ganz natürlich begegnet uns dieses Phänomen im Tag- Nacht-Rhythmus. Während des Schlafs lebt unser Körper von seinen Reserven.

Bei den Tieren ist es ähnlich. Dazu kommt hier der Winterschlaf, währenddessen viele Tiere ganz oder zum Teil auf Nahrung verzichten.

In den Weltreligionen gibt es genug Beispiele, die das Fasten als Voraussetzung für eine positive körperliche und geistige Entwicklung

hervorheben. Das Fasten gehörte auch oft zur Vorbereitung auf bestimmte religiöse Feste. Die Christen fasten z.B. vor Ostern, die Muslime im Ramadan und auf ihren Pilgerreisen nach Mekka.

Intensive Fastenerfahrungen kann man als sicher annehmen bei großen Religionsstiftern, wie Moses, Jesus oder Mohammed - sie kamen gerade in dieser Zeit der Enthaltsamkeit, der Zurückgezogen-heit zu neuen Erkenntnissen. Mohammed formulierte es so: „ Beten führt auf halbem Wege zu Gott, Fasten bringt uns an die Tür des Himmels“ oder weiter: „Fasten ist Euch anbefohlen, damit Ihr lernt, Euch gegen das Böse zu schützen“. Den indischen Religionsstifter Buddha führten seine Gedanken über Leben und Tod zu einer sieben jährigen Askese, in deren Folge der „Erleuchtete“ den mittleren Pfad zwischen Lebensbejahung und Selbstpeinigung erkannte. In seiner Mönchsgemeinde gehörte das Fasten zum Ordensleben.

Berühmte Ärzte der Antike wie Galenus, ließen in ihren Schriften zur Heilkunde schon ein tieferes Verständnis für die Fastenzeit erkennen: „Die Seele wird durch zuviel Fett, wird durch zuviel Blut und Fett erstickt und ist dann nicht fähig, göttliche und himmlische Dinge einzusehen und zu beurteilen. “Avicenna, ein arabischer Philosoph, beeinflusste auch als Arzt und Naturforscher das Mittelalter, indem er mit Fastenkuren Kranke behandelte. Ebenso wie Paracelsus, der es so formulierte: „Der Hunger wirkt auf die Natur des Menschen mit großer Kraft ein und kann als ein Mittel angesehen werden, das zur Heilung führt“.

# Fastenwirkungen in unserem Körper



Der Organismus schaltet bei Nahrungsentzug vom Kohlehydratstoff- wechsel auf Eiweiß - und später auf Fettstoffwechsel um. Nach einigen Tagen wird der Energiebedarf fast ausschließlich aus dem Fett gedeckt.

Die durchschnittliche tägliche Gewichtsreduktion beträgt bei längerem Fasten ca. 350 g bei den Damen und ca. 450 g bei den Herren, ist aber abhängig von der Art des Fastens.

Es kommt zu einer gesteigerten Wasser- und Salzausscheidung, damit sinkt das Flüssigkeitsvolumen in den Gefäßen und außerhalb der Gefäße und das Herz erfährt eine Entlastung, der Puls und der Blutdruck sinken. Auch bei einem zu niedrigen Blutdruck wird sich bald eine Normalisierung einstellen.

Bei Übergewichtigen nimmt durch den Gewichtsverlust die Lungen- kapazität zu, das Atmen wird freier und es kann mehr Sauerstoff in die Lunge und damit in das Körpergewebe gelangen.

Es kommt zu einem Absinken und damit zu einer Normalisierung der Fettwerte. Auch mäßig erhöhte Leberwerte können sich normalisieren. Abgelagertes Fett kann sich aus den Körperdepots lösen - der Organismus bringt sich in ein Gleichgewicht.

Die Harnsäure steigt vorübergehend an durch eine vermehrte Entschlackung aus den Geweben. Schon bald wird sich eine Harmonisierung einstellen. Bei schon erhöhten Werten, sind täglich 2 bis 3 Zitronen gepresst einzunehmen, ist reichlich zu trinken und abzuführen.

Ein ab und zu erhöhter Blutzucker normalisiert sich schon in den ersten Tagen.

Der Austausch zwischen Gewebe und Blutgefäßen wird verbessert. Dadurch wird im Körper eingelagertes, überschüssiges Eiweiß aus-geschieden.

An Eiweiß und Körperfett gebundene Giftstoffe, die im Bindegewebe abgelagert sind, lösen sich durch das Fasten heraus und werden über unsere Ausscheidungsmechanismen abgeführt. Knie- und Fußgelenke sowie die Bandscheiben werden entlastet.

Bei leichtem Training kann es zu einer Steigerung der Leistungsfähig-keit kommen. Das Vertrauen in die Tüchtigkeit des eigenen Körpers wird gestärkt.

Von besonderer Bedeutung sind regelmäßige Fastenzeiten für die Absicht, zu einer allmählichen Neuordnung des Lebensstils zu kommen.

***Der Körper baut ab:***

alles, was ihn belastet

alles, was er nicht braucht

alles, was ihn stört

alles, was ihn krank macht

***Der Körper baut niemals ab:***

Brauchbares - z.B. Herz oder Muskel

Funktionierendes - alle Organtätigkeiten

Lebensnotwendiges - z.B. die Steuerungseinrichtungen

**Das eigentliche Geheimnis des Fastens, so Dr. Lützner:**

„Die natürlichen Gesetzmäßigkeiten sind dem menschlichen Orga- nismus einprogrammiert - wir dürfen uns getrost auf diese hohe innere Sicherheit unseres Körpers verlassen.“

**Grundregeln für das Fasten nach Buchinger- Lützner**

***Nichts essen - nur trinken***

Für 1, 2 oder 3 Wochen gibt es nur Tee, Gemüsebrühe, Obst- oder Gemüsesäfte und viel, viel Wasser.

***Alles weglassen, was nicht lebensnotwendig ist***

Alle lieben Gewohnheiten, die uns lebensnotwendig ist schaden, wie Nikotin, Alkohol, Süßigkeiten, Kaffee, entbehrliche Medikamente (Appetitzügler, Abführmittel) werden vom Kostplan gestrichen.

***Sich vom Alltag lösen***

Sie nehmen sich Zeit und versuchen nicht unbedingt nötige Termine zu verschieben. Vielleicht verzichten Sie auch auf Fernsehen und Radio nach dem Motto: „Statt Reizüberflutung von außen - eine Begegnung mit mir selbst." Lassen Sie sich doch von innen steuern, statt von außen!

***Sich natürlich verhalten***

Hören Sie auf Ihr Körpergefühl und versuchen Sie Ihre Freizeit entsprechend zu gestalten. Schlafen Sie doch einfach, wenn Sie erschöpft sind. Wandern Sie, wenn die Lust dazu da ist. Treiben Sie Sport oder gehen Sie schwimmen. Viel leicht gehen Sie lieber bummeln, lesen ein schon lange bereit gelegtes Buch, genießen schöne Musik oder widmen sich ihren Hobbys.

***Alle Ausscheidungen fördern***

Entleeren Sie regelmäßig Ihren Darm, täglich oder jeden 2. Tag.

Spülen Sie Ihre Nieren gut durch, indem Sie reichlich trinken.

Schwitzen Sie ordentlich, entweder in der Sauna oder bei Sport und Spiel.

Nutzen Sie die Spaziergänge an frischer Luft für Ihre Lunge und machen Sie entsprechende Atem-Übungen.

Pflegen Sie Ihre Haut durch Bäder, Bürsten und Ölen.

Auch die Schleimhäute sind an der Ausscheidung beteiligt und wollen rein gehalten werden - verwenden Sie dazu bitte auch Substanzen aus der Natur, ohne chemische Zusätze.

Einige dieser Gewohnheiten sollten Ihnen auch für die Zeit danach lieb und teuer werden.

Zur Einstimmung sollten Sie bevorstehende Verpflichtungen erledigen. Planen Sie bitte keine Abschieds- Menüs! Sortieren Sie Ihren Essensvorrat. Die größten „Versucher" sollten weggeschlossen werden. Und treffen Sie Vereinbarungen mit Ihrer Familie, den Arbeitskollegen u.s.w., deren, Verständnis Sie beim Fasten unterstützen kann.

***Was müssen Sie zurechtlegen?***

Warme, bequeme Kleidung, v.a. warme Wollsocken

Sportsachen

Wärmflasche

Irrigator aus der Apotheke (Einlaufgefäß mit Darmrohr oder Klistiergummiball)

Hautöle, Trockenbürste, Pflanzen- oder Salzzahncreme

Duftöle, Bücher, Musik CD' s, Hobbyutensilien

***Was Sie einkaufen sollten***

3 Pfund Obst für den Entlastungstag oder 3 Pfund rohes Gemüse für den Rohkosttag oder 150 g Reis für einen Reistag

½ Pfund geschroteten Leinsamen

„Stilles" Mineralwasser, ca. 5 bis 10 Flaschen, auch gutes Quell - und Leitungswasser möglich

Kräutertee, verschiedene Sorten: Kamille, Rosmarin, Melisse, Ginseng, Fenchel, Apfelschale, Wermut - möglichst keine Teebeutel

3 große (l ½ Liter) oder 8 kleine Flaschen Obstsaft (Ihre Lieblingssäfte - ohne Zucker; nicht zu dicke Säfte!)

Gemüse für die Brühe, möglichst aus biologischem Anbau: Karotten, Sellerie, Kartoffeln, Lauch u. a., Gewürze: Cenovis- Brühwürfel oder Vitam- R, Muskat-nuss, Kümmel, Majoran u. a. sowie frische Kräuter

2 große Flaschen Gemüsesaft ohne Zucker oder 8 kleine Flaschen (wahlweise zu frischem Gemüse)

1 Flasche Sauerkrautsaft (nach Geschmack)

5 Zitronen (ungespritzt)

40 g Glaubersalz



***Entlastungstag***

Der Entlastungstag dient der Vorbereitung auf das Fasten. Er kann in gemäßigter und strenger Form wahrgenommen werden.

***Entlastungstag- gemäßigte Form***

Obst, Nüsse, Müsli, Rohkostplatte, Kartoffeln, Gemüse, Natur- joghurt, Knäckebrot (bitte immer nur halbe Portionen!)

***Entlastungstag- strenge Form***

**Obsttag**

3 Pfund Obst verschiedener Art, auch Beerenobst, auf drei Mahlzeiten verteilt. Gut kauen!

**Reistag**

3 x 50 g Reis, am besten Vollreis, ohne Salz, nur mit Wasser gekocht; früh und abends mit gedünsteten Äpfeln oder Apfelmus ohne Zucker; mittags mit 2 gedünsteten Tomaten, gewürzt mit Kräutern.

**Rohkosttag**

Früh Obstsalat oder Bircher Müsli; mittags und abends Rohkostplatte: Blattsalate, geraspelte Wurzelgemüse, Sauerkraut – nichts mit Mayonnaise angemacht, sondern mit einer Salatsauce aus Öl, Zitrone, Gewürzen.

**Bitte trinken Sie tägl. min. 2,5 bis 3,5 Liter Wasser/ Tee**

***Vorschläge:***

1 Glas Sauerkrautsaft (1/8 l), Molke oder Buttermilch morgens trinken (geeignet für Menschen, deren Stuhlgang normalerweise gut funktioniert)

30- 40 g Glaubersalz in ¾ l Wasser auflösen und innerhalb von 15 Minuten trinken, einige Spritzer Zitronensaft dazu sind erlaubt, bzw. Pfefferminztee hinterher Einlauf mit warmem Wasser. Dazu verwenden Sie einen Klistierbehälter, füllen 1l warmes Wasser ein und lassen eine kleine Menge in die Toilette oder das Waschbecken laufen, um evtl. Luft aus dem Schlauch zu entfernen. Hähnchen schließen und Einführungsstäbchen etwas einfetten. Nun hängen Sie den gefüllten Einlaufbehälter erhöht an die Türklinke oder an einen anderen Haken. Eine Knie-Ellenbogen-Lage einnehmen und das eingefettete Ende des Darmrohrs in den After einführen, ganz vorsichtig und langsam. Jetzt öffnen Sie das Hähnchen und lassen das warme Wasser einlaufen, dabei schön locker lassen und ruhig atmen. Wenn Sie starken Stuhldrang verspüren, unterbrechen Sie die Prozedur und geben dem Drang auf der Toilette nach. Dann beginnen Sie nochmal von vorn. Wegen der vorherigen Entleerung wird es schon besser gehen.

Ein Klistiergummiball tut es notfalls auch. Hier müssen Sie 3 bis 4 Ballonfüllungen über das Röhrchen in den Enddarm einfüllen. Ansonsten wie bei dem Einlauf verfahren.

***Bedingungen zu Hause***

**Kommen Sie zur Ruhe**

Versuchen Sie, Stress möglichst fernzuhalten - also gelassen in der Arbeit, gelassen beim Versorgen der Familie. Bemühen Sie sich um eine zügige, aber nicht hektische Gangart. Planen Sie viel Zeit für Mußestunden ein - bei Kerzenschein und einer guten Tasse Tee Musik hören oder ein Buch lesen, ein Aromabad nehmen oder gemäßigte Fitness betreiben.

Verabschieden Sie sich von Ihren „scheinbaren Genüssen", wie Zigaretten, Kaffee oder Süßigkeiten.



**Morgens:**
2 Tassen Kräutertee

**Vormittags:** Wasser oder Mineralwasser ohne Kohlensäure, Kräutertee in beliebiger Menge

**Mittags:** ¼ l Gemüsebrühe oder Gemüsefrischsaft, beides kann beliebig je mit Wasser verdünnt werden und wird kalt oder heiß verzehrt

**Vesper :** 2 Tassen Kräutertee nach Geschmack und Wasser in beliebiger Menge

**Abends :** ¼ l Obstsaft, Kräutertee und/ oder Wasser in beliebiger Menge

***Beachte:***

Genießen

Alle Getränke schluckweise trinken

Jeden Schluck kauen

Langsam trinken

***Varianten:***

Bei schlechtem Geschmack können Sie ca. 2x täglich den Saft eines Zitronenschnitzes aussaugen.Erlaubt sind auch 2x täglich ½ Teelöffel Honig in den Tee oder pur auf die Zunge.Die Mahlzeiten mit Gemüsesaft/- brühe bzw. Obstsaft können selbstverständlich zeitlich variiert werden.

***Kartoffelbrühe:***

Sie brauchen für 1 Portion:

¼ l Wasser, 70g Kartoffeln, ½ Karotte, ¼ Stange

Lauch etwas Petersiliewurzel, 1 Stück Knollensellerie, je 1 Messerspitze Kümmel und Majoran, 1 Prise Meersalz, etwas Vitam-R oder Cenovis Brühwürfel, 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss, 1 Teelöffel frisch gehackte Petersilie.

Die Kartoffeln und das Gemüse gut waschen, ungeschält klein schneiden. Das Wasser zum Kochen bringen, die Kartoffeln und das Gemüse zufügen und darin zugedeckt 10 bis 20 Minuten gar kochen (Kochzeit im Dampfdrucktopf 5 bis 7 Minuten).

Die Suppe vom Herd nehmen, durch ein Sieb seihen, die leicht sämige Brühe mit den Gewürzen abschmecken, die Petersilie darüber streuen.

**Variante:** Sie können die Brühe auch mit Dill, Basilikum oder Liebstöckel würzen.

***Selleriebrühe:***

Sie brauchen für 1 Portion:

¼ l Wasser, 60 g Sellerieknolle, etwas Lauch und Karotte, je 1 Messerspitze Kümmel und Majoran, etwas Vitam-R oder Cenovis Brühwürfel, 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss, 1 Teelöffel frisch gehackte Petersilie.

Das Gemüse gut waschen, ungeschält klein schneiden.

Das Wasser zum Kochen bringen, das Gemüse zu fügen und darin 10 his 20 Minuten gar kochen (Kochzeit im Dampfdrucktopf 5 bis 7 Minuten). Die Suppe vom Herd nehmen, durchsei¬hen, die Brühe mit den Gewür¬zen abschmecken, die Hefefloc¬ken und die Petersilie darüber streuen.

**Variante:** Sie können die Brühe auch mit Basilikum oder Liebstöckel würzen.

***Karottenbrühe***

Sie brauchen für 1 Portion:

¼ l Wasser, 70 g Karotten, ¼ Stange Lauch etwas Petersiliewurzel und Sellerie, 1 Prise Meersalz, etwas Vitam-R oder Cenovis Brühwürfel, 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss, 1 Teelöffel frisch gehackte Petersilie.

Das Gemüse gut waschen, ungeschält klein schneiden. Das Wasser zum Kochen bringen, das Gemüse zufügen und darin 10 bis 20 Minuten gar kochen (Kochzeit im Dampfdrucktopf 5 bis 7 Minuten). Die Suppe vom Herd nehmen, durchsei¬hen, die Brühe mit den Gewür¬zen abschmecken, und die Petersilie darüber streuen.

**Jahreszeitliche Varianten sind erlaubt.**

Varianten mit anderen Gemüsesorten sind ebenfalls erlaubt.

Bitte verwenden Sie Gemüse aus biologischem Anbau.

Bei empfindlichem Magen können die Brühen durch Hafer- oder Reisschleim ersetzt werden.

*Empfehlungen für mögliche Teesorten:*

**Nieren - und Blasentee:** Berberitze, Löwenzahn, Wacholder, Brennnessel, Anis, Spitzwegerich

**Leber -und Gallentee:** Löwenzahn, Gänsefingerkraut, Schöllkraut, Schafgarbe

**Blutreinigungstee:** Brennnessel, Salbei, Schlüsselblumen, Fenchel, Schafgarbe, Wacholderbeere, Birkenblätter, Kümmel

**Nerventee:** Melisse, Hopfen, Baldrian, Johanniskraut, Lavendel, Fenchel, Ringelblume, Salbei, Weißdornblätter und -blüten, Rosmarin

Sie haben jetzt zahlreiche Möglichkeiten für die Anwendung. Nehmen Sie sich jeden Tag einen anderen Tee vor, z.B. am ersten Tag die Tees für die Nieren, am 2. Tag den Leber - Gallentee und am 3. Tag den Tee zur Blutreinigung und dann wieder von vorn beginnen.

Dann können Sie sich die Teesorten selbst zusammenstellen und in der Apotheke anfertigen lassen oder aber Sie greifen auf fertige Mischungen aus dem Naturladen zurück. In jedem Fall sollten Sie immer frische oder getrocknete Kräuter verwenden und keine Aufgussbeutel!

**Welche Tees könnten Sie noch verwenden?**

Sie sind völlig frei bei der Wahl Ihrer Kräutertees. Mischen Sie die Ihnen wohlschmeckenden Teesorten. Es kommt nur darauf an zu variieren und nicht bei einer Tee Sorte zu bleiben!

Bekömmlich und mit exotischer Note ist auch etwas geriebener, frischer Ingwer, mit Wasser aufgebrüht. Wer jetzt sein Löffelchen Honig noch gut hat wird belohnt durch ein besonders pikantes Geschmackserlebnis.

*Empfehlungen für Säfte:*

Hier dürfen Sie nach Lust und Laune genießen, frisch gepresst oder fertig aus dem Naturladen. Aber bitte ohne Zucker und Fruchtfleisch!



*Morgens*

Am Morgen stehen Sie bitte langsam auf. Sollte es etwas schwarz werden vor den Augen, ist es Ihnen etwas schwindelig, dann ging es zu schnell - nehmen Sie sich Zeit. Die Reihenfolge:

**Strecken- Dehnen- Gähnen- Räkeln- Aufsetzen- Aufstehen- Pflegen**

Vielleicht etwas kaltes Wasser in das Gesicht, einen kleinen Morgengang oder vor dem offenen Fenster kräftige, tiefe Atemzüge durch die Nase und langes Ausatmen durch den Mund.

Sollten Sie morgens etwas mehr Zeit haben waschen Sie sich schnell von oben bis unten kalt ab und schlüpfen Sie, ohne Abtrocknen, ins noch warme Bett zurück! Ein Genuss!

Die Waschung kann auch durch eine kurze kalte Dusche ersetzt werden, der eine heiße Dusche vorausgeht.

Eine kleine Morgengymnastik ist gut zum Strecken und Lockern der Wirbelsäule und für Körper und Geist. Bitte kein Powerprogramm, alles harmonisch und Körperfreundlich!

Sie können auch eine Bürstenmassage am offenen Fenster durchführen. Denken Sie daran: immer von den Finger - und Zehenspitzen zum Herzen hin!

Den krönenden Abschluss des Verwöhn- Programms bildet eine wohltuende Pflege der Haut mit natürlichen Ölen.

Eingebaut in dieses morgendliche zeremoniell wird täglich eine gründliche Darmreinigung (s. Seite ). Für Berufstätige ist die Darmreinigung auch am Abend in Ruhe möglich.

***Hautpflege***

Auch unsere Haut ist ein wichtiges Ausscheidungsorgan und darf während der Fastenzeit nicht vernachlässigt werden. Wir duschen/ baden nach Bedarf eben öfter. Verwenden Sie schonende pflanzliche Pflegesubstanzen zum Eincremen oder Einölen danach. Benutzen Sie kein Make Up oder andere Schminkpräparate, sie verstopfen die Haut und es kann kein Stoffaustausch stattfinden. Verwenden Sie bitte auch keine Deodorants und andere die Haut reizenden Mittel.

***Lunge***

Gehen Sie viel an die frische Luft, lüften Sie ihre Wohnung öfters am Tag und schlafen Sie auch nachts möglichst bei offenem Fenster. Damit verbinden können Sie immer einige Atemübungen, indem Sie ruhig und tief einatmen und ausatmen.

***Dunkler Urin***

Wenn Ihr Urin etwas dunkel aussieht und stark riecht, trinken Sie reichlich Wasser, um den Nieren und ableitenden Harnwegen die Arbeit der Ausschwemmung zu erleichtern.

***Mund***

Bei Verfärbungen der Zunge verwenden Sie zum Sauberbürsten eine weiche Zahnbürste, spülen den Mund öfters aus oder saugen einen Zitronenschnitz aus. Bei unangenehmem Geschmack verwenden Sie etwas Heilherde oder kauen frische Kräuter, wie Petersilie, Schnittlauch oder Dill.



***Sport***

Bitte gehen Sie sorgsam mit ihren Kräften um, muten Sie sich nicht zuviel zu. Haben Sie sich schon immer etwas sportlich betätigt, dann ist das natürlich auch während des Fastens erlaubt. Für Neuanfänger gibt der Fastenkurs mit seinen Bewegungsangeboten Anregungen, die Sie entsprechend Ihren körperlichen Voraussetzungen auch nach dem Fasten ins Alltagsleben integrieren können.

Da unser Körper jetzt sehr mit sich selbst beschäftigt ist, lassen Sie ihm Zeit und versuchen Sie nicht in Kürze von Null auf Hundert zu kommen, der Straßenbahn hinterherzuhetzen oder gleich zwei Treppen auf einmal zu nehmen. Besser sind ausdauernde Aktivitäten, wie Schwimmen, Radfahren, Wandern, Gymnastik oder auch Gartenarbeit. Vergessen Sie bei allem nicht die ausgleichende Ruhe und Entspannung danach.

***Mußestunden***

Vielleicht haben Sie gerade jetzt Lust auf ein neues Hobby gehen Sie es an!

Schreiben Sie Gedichte, beginnen Sie mit Farbe und Pinsel herum zu probieren, malen Sie Mandalas oder lesen Sie die schon lange bereit gelegten Bücher.

Auch hierfür finden Sie im Kurs - Ambulantes Fasten - Anregung.

***Kneipp'sche Anwendungen***

Hier gilt der Leitsatz, dass alles erlaubt ist, aber behutsam angegangen werden sollte. Beim Saunieren zum Beispiel nicht gleich nach dem Schwitzen ins kalte Wasser springen, erst vorsichtig abkühlen. Zwei Saunagänge tun es auch und diese nicht zu lang.

Gönnen Sie sich eine Massage. Nehmen Sie öfter mal ein Duftbad oder eine Dusche, auch das nicht zu heiß - also alles, worauf Sie Lust haben.

Regelmäßige Bürstungen werden ihrem Kreislauf gut tun und das Hautbild verbessern.

***Entspannung***

Versuchen Sie so oft wie möglich, sich auszuruhen. Günstig ist ein Ausruhen nach jeder Tätigkeit, also nach Sport, einer Massage, einem Saunabesuch usw. Schließen Sie ihre Augen, lassen Sie los und genießen Sie die Ruhe. Spüren Sie einfach dem nach, was Sie gerade gemacht haben.

Wenn Sie Ruhe halten, hat sich ein warmer Leberwickel bewährt. Dazu nehmen Sie eine flach gefüllte Wärmflasche und legen sie, zusammen mit einem feuchten Tuch, auf ihren Bauch. Darüber decken Sie ein trockenes Handtuch.

Ein entspannendes Päuschen wird Ihnen auch bei kleinen Problemen sehr gut tun. Lassen Sie einfach los! Wer autogenes Training oder andere Entspannungsmethoden gelernt hat, sollte sich darauf besinnen und fleißig Gebrauch davon machen.

***Nachtschlaf***

Es könnte, muss aber nicht sein, dass Sie kürzer schlafen oder erst später einschlafen.

Nutzen Sie die Zeit für Dinge, die Sie erledigen können oder legen Sie eine Mußestunde ein.

Helfen Sie nicht mit Tabletten nach, sondern besinnen Sie sich auf die natürlichen Methoden zur Schlafförderung. Wenn Sie geistig sehr angestrengt waren, könnten Sie bei einem Spaziergang versuchen, Entspannung zu finden oder aber Sie nehmen ein warmes Bad. Wenn Sie kalte Füße haben, hilft ein warmes oder ansteigendes Fußbad. Sie sollten nach Möglichkeit auf synthetische Textilien verzichten. Die tun der Haut nicht gut und schaffen kein wohliges Gefühl. Gut bekommt Ihnen Körperbewegung, entweder als Gymnastik, Sport oder mit einem abendlichen Spaziergang, v.a. wenn der Tag viel vom „Kopf“ verlangt hat und wenig von den Beinen. Vergessen Sie nicht das Fenster vor dem Schlafen zu öffnen! Sollte Sie dann immer noch eine gewisse Unruhe plagen, waschen Sie sich von oben bis unten kalt ab und legen Sie sich noch feucht wieder ins Bett - oh' das ist gemütlich!

Wenn Sie verstärkt unter schlechten Träumen leiden, betrachten Sie auch das als Reinigung. Versuchen Sie, mit jemandem darüber zu reden oder schreiben Sie es sich von der Seele in das Fastentagebuch.

*Versuchungen- von außen und innen*

**Widerstehen Sie den Versuchungen:**

- „… nur einen Apfel."
- „…eine Kugel Eis…"
- „...ein Stückchen Brot..."
- „…eine Zigarette..."
- „…eine Tasse Kaffee…"

**Es tut Ihnen in vielerlei Hinsicht nicht gut:**

•Ein „Bisschen" macht Appetit auf mehr.

Der Organismus stellt wieder auf Ernährung von außen um.

Die Verdauungssäfte kommen in Gang.

Sie fangen das Fasten wie von neuem an.

Bei einem Zuviel kann es zu heftigen Beschwerden kommen.

**Starksein wird belohnt:**

Sie werden stolz auf sich sein.

Überwundene Versuchungen lassen Sie innerlich reifen.

Sie können gelassen mit Freunden essen gehen und bei einem Glas Tee oder frisch gepresstem Saft eine gute Unterhaltung haben.

Sie werden Mut schöpfen für manches andere, was Sie schon lange ändern wollten.

Sie können auch wieder Weniges oder fast „Nichts" Genießen.

Ein entschiedenes N E I N am Anfang macht den Kopf frei

für wesentliche Dinge während des Fastens!



*Fastenbrechen*

Fastenbrechen ist der Abbruch des Fastens und der allmähliche

Wiederaufbau der Stoffwechsel - und Verdauungsfunktion.

Die Umschaltung erfolgt langsam, also harmonisch und damit körperfreundlich. Dabei gilt es bestimmte Regeln zu beachten, damit es Ihnen gut geht und Sie nicht gleich wieder zu alten, möglicherweise ungünstigen Gewohnheiten zurückkehren. Also gehen Sie diese Zeit mit Ruhe und Besonnenheit an. Dazu vorweg einige Grundregeln für Ihr späteres Essverhalten:

Sie sollten nur essen, wenn Sie auch Hunger verspüren

Sind Sie ausgeglichen, dann bekommt ihnen das Essen auch besser

Essen Sie ohne Hast

Kauen Sie gut, ca. 15-35 mal

Trinken Sie nicht zu jedem Bissen

Sprechen Sie nicht beim Essen. Nur so ist Genießen möglich

Versuchen Sie, Ihre Mahlzeiten regelmäßig einzunehmen

Günstig ist eine kleine Portion Frischkost vor dem Essen

Essen Sie möglichst bis 18 Uhr die letzte Mahlzeit, Trinken ist danach noch möglich.

Versuchen Sie auf Ihre „innere Stimme" zu hören. Sie sind mit so wenig Nahrung ausgekommen bzw. Sie haben gar nichts Festes zu sich genommen und waren doch leistungsfähig.

*Einkaufsliste für die Zeit nach dem Fasten*

Nehmen Sie sich in den letzten Tagen vor Beendigung des Fastens

Zeit und kaufen Sie in aller Ruhe und mit Bedacht für die Zeit nach dem Fasten ein.

**Vorschläge für den Einkaufszettel:**

1 Pfund reife unbehandelte Äpfel

Tomaten, Karotten, Salat, Kartoffeln, je nach Jahreszeit

frische Kräuter und Gewürze

Gemüsebrühe gekörnt

Weizenschrot

Öl, naturbelassen

Butter, Frischkäse, Magerquark oder Hüttenkäse,

Biojoghurt

Knäckebrot, Leinsamenbrot oder Vollkornbrot

Backpflaumen oder Feigen

Molke und / oder Sauerkrautsaft

Es empfiehlt sich, im Naturladen einzukaufen. Ihre Zunge ist nach dem Fasten sensibler geworden und Sie können beim Essen wieder feine Nuancen herausschmecken.



*Aufbautage*

**Was ist erlaubt zu den Aufbautagen?**

Die Rezepte für die Suppen und andere Gerichte finden Sie auf den folgenden Seiten.

**Erster Tag im Überblick**

**Morgens:**
Kräutertee oder dünner schwarzer Tee, evtl. ½ Teelöffel Honig

**Vormittags:**
1 Apfel, roh oder gedünstet

**Mittags:**
1 Teller Gemüse-Kartoffel-Suppe

**Vesperzeit:**
Kräutertee oder Mineralwasser ohne Kohlensäure

**Abends:**
1 Teller Tomaten - oder Spargelsuppe mit einem Teelöffel Leinsamen, 1 Scheibe Knäckebrot, Kräutertee oder Mineralwasser ohne Kohlensäure

**Zweiter Tag im Überblick**

**Morgens:**
1 Glas Molke oder 1 Glas Sauerkrautsaft; 1 Feige oder 2 Backpflaumen (am Abend vorher eingeweicht), Weizenschrotsuppe oder 2 Scheiben Knäckebrot mit 50 g Kräuterquark

**Vormittags:**
Trinken von Kräutertee nach Geschmack mit einem Teelöffel Honig oder Mineralwasser ohne Kohlensäure

**Mittags:**
Blattsalat, Pellkartoffeln, Möhrengemüse,

**Dessert:**
Biojoghurt mit Sanddornsaft und einem Tellöffel Leinsamen.

**Vesperzeit:**
Trinken von Kräutertee nach Geschmack mit einem Teelöffel Honig oder Mineralwasser ohne Kohlensäure

**Abends:**
Möhrenrohkost,. Getreidegemüsesuppe, Dickmilch mit einem Teelöffel Leinsamen, 1 Scheibe Knäckebrot, Kräutertee oder Mineralwasser ohne Kohlensäure

*Aufbautage*

**Dritter Tag im Überblick**

**Morgens:**
1 Glas Molke oder 1 Glas Sauerkrautsaft; 1 Feige oder 2 Backpflaumen (am Abend vorher eingeweicht) Bircher-Müsli oder Frischkornsuppe

**Vormittags:**
Trinken von Mineralwasser ohne Kohlensäure oder Kräutertee nach Geschmack mit ½ Teelöffel Honig

**Mittags:**
Obst, Rohkostplatte mit Pellkartoffeln und 1 Glas Dickmilch oder Obst, Pellkartoffeln mit Quark und etwas Leinöl

**Vesperzeit:**
Trinken von Mineralwasser ohne Kohlensäure oder Kräutertee nach Geschmack mit ½ Teelöffel Honig

**Abends:**
Kartoffel-Gemüsesuppe (Bestandteile dürfen jetzt grober sein) oder Bratkartoffeln mit Sauerkraut (wenig Fett) oder Vollkornbrot, etwas Butter, Frischkäse, Gurke, Tomate oder Paprika Frischkost sollte nicht fehlen, je nach Jahreszeit.



***Gemüse – Kartoffel Suppe***

1 kleine Kartoffel, je 1 Stück Möhre, Porree und Sellerieknolle, ¼ l Wasser, je 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss und Majoran, ½ Teelöffel Hefeflocken, 1 Teelöffel gekörnte Gemüsebrühe, 1 Teelöffel frisch gehackte Petersilie.

Die Kartoffel und das Gemüse schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Das Was¬ser zum Kochen bringen, Ge¬müse und Kartoffel darin 15 Minuten zugedeckt gar kochen. Die Suppe vom Herd nehmen, mit den Gewürzen, den Hefeflocken und der gekörnten Brühe abschmecken; eventuell pürieren, dann noch etwas heißes Wasser zufügen, mit der Petersilie bestreuen.

***Tomatensuppe***

250 g reife Tomaten, ½ Zwiebel, 1 Teelöffel Öl, ¼ l Wasser,1 Teelöffel gekörnte Gemüsebrühe, je 1 Prise Meersalz, frisch gemahlenen weißen Pfeffer und getrockneten Thymian, ½ Teelöffel Hefeflocken, 1 Teelöffel Tomatenmark, 1 Teelöffel gehackte Petersilie oder Schnittlauch.

Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und würfeln. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Öl erhitzen, die Zwiebel- und die Tomatenwürfel zufügen und in etwa 10 Minuten weich dünsten. Die Masse durch ein Sieb streichen. Das Wasser aufkochen lassen, die gekörnte Brühe einstreuen, das Tomatenmus zufügen, mit den Gewürzen, den Hefeflocken und dem Tomatenmark abschmecken. Die Petersilie oder den Schnittlauch darüber streuen.

***Möhrengemüse***

100 g Möhren, 3 Ess¬löffel Wasser oder Gemüsebrühe, je 1 Prise Meersalz und frisch geriebene Muskatnuss, 1 Teelöffel Sonnenblumenöl, 1 Teelöffel frisch gehackte Petersilie.

Die Möhren unter fließendem Wasser gründlich bürsten, eventuell schaben und in dünne Scheiben schneiden. Das Was¬ser oder die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, die Möhren¬scheiben zufügen und darin in etwa 10 Minuten garen. Die Möhren vom Herd nehmen, mit dem Salz und dem Muskat abschmecken, das Öl unterrühren und das Gemüse mit der Petersilie bestreuen.

***Bioghurt mit Sanddorn und Leinsamen***

1 Becher Bioghurt (l,5%), 1 Teelöffel mit Honig gesüßten Sanddornsaft, 1 gehäufter Teelöffel Leinsamen.

Das Bioghurt mit dem Sanddorn in eine Dessertschale geben und kurz vor dem Verzehr mit dem Leinsamen bestreuen.

***Möhrenrohkos***

2 Esslöffel saure Sahne, 1-2 Tee¬löffel Zitronensaft, einige Blättchen Zitronenmelisse, 100 g Möhren, ½ Apfel, 1 Salatblatt

Die saure Sahne mit dem Zitr¬nensaft und der gehackten Zitronenmelisse verführen. Die Möhren unter fließendem Wasser gründlich bürsten, eventuell schaben und auf der feinen Rohkostreibe in die Sauce raspeln. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in die Sauce reiben. Alles mischen und die Rohkost auf dem gewaschenen Salatblatt anrichten.

***Weizen-schrotsuppe***

2 Esslöffel fein geschroteten Weizen, ¼ l Wasser,

1 Prise Meersalz, 1 Esslöffel frisch gehackte gemischte Kräuter wie Petersilie und Schnittlauch

Den Weizenschrot im Kochtopf erwärmen, ohne ihn zu bräunen. Das Wasser angießen, einmal aufkochen und den Schrot bei schwacher Hitze in etwa 10 Minuten ausquellen lassen, eventuell abseihen. Die Suppe mit dem Salz und den Kräutern abschmecken.

***Blattsalat***

¼ Kopfsalat, je 1 Prise Meersalz und frisch gemahlenen weißen Pfeffer, ½ Teelöffel Obstessig oder Zitronensaft, 1 Teelöffel Sonnenblumenöl, 1 Teelöffel Schnittlauchröllchen

Den Salat zerpflücken und die einzelnen Blätter unter fließendem Wasser waschen, trocken schleudern und in eine Schüssel geben. Aus dem Salz, dem Pfeffer, dem Essig oder dem Zitronensaft und dem Öl eine Sauce rühren und über den Salat träufeln. Den Schnittlauch darüber streuen.

***Pellkartoffeln***

3 kleine Kartoffeln. etwas Kümmel.

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich bürsten, Wasser zum Kochen bringen, den Kümmel zufügen und die Kartoffeln in 20 bis 25 Minuten weich dämpfen oder kochen

***Gemüse - Getreide - Suppe***

½ kleine Zwiebel, 1 Teelöffel Olivenöl, 1 Esslöffel fein geschroteten Weizen, ¼ l Gemüsebrühe oder Wasser 50 g Sellerieknolle,

je 1 Prise Meersalz, lind getrocknetes Liebstöckel, 1 Teelöffel frisch gehackte Petersilie

Die Zwiebeln schälen, fein hacken und in dem Öl leicht bräunen. Den Weizenschrot zufügen und ebenfalls leicht bräunen lassen. Die Gemüsebrühe oder das Wasser zugießen, kurz aufkochen und den Schrot bei schwacher Hitze in etwa 10 Minuten ausquellen lassen. Den Sellerie gründlich waschen, schälen und fein reiben. Die Schrotsuppe mit dem Salz und dem Liebstöckel abschmecken, den Sellerie und die Petersilie einstreuen.

***Dickmilch mit Leinsamen***

3 Esslöffel Dickmilch, 1 Teelöffel mit Honig gesüßter Sanddornsaft, 1 gehäufter Teelöffel Leinsamen, 1 Scheibe Knäckebrot

Die Dickmilch mit dem Sanddorn glatt rühren, in ein Glasschälchen füllen und kurz vor dem Verzehr mit dem Leinsamen bestreuen. Dazu die Scheibe Knäckebrot essen.

***Birchermüsli***

1 Tasse Milch oder 1 Becher Joghurt, 1 kleinen Apfel, 2 Teelöffel kernige Haferflocken, 1 Teelöffel geriebene Nüsse,1 Teelöffel Honig oder eingeweichte Rosinen, 1 Teelöffel Zitronensaft

Die Milch (den Joghurt) in ein Glasschälchen füllen. Den Apfel gut waschen, abtrocknen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien; ungeschält reiben oder klein schneiden. Die Haferflocken und die geriebenen Nüsse darüber streuen, gut miteinander vermischen. Apfel, Haferflocken und Nüsse in die Milch (den Joghurt) geben, den Honig (die eingeweichten, abgetropften Rosinen) dazugeben und mit dem Zitronensaft würzen.



***Kollath-Frühstück***

Abends 3 bis 4 Esslöffel Frischkornschroth in Wasser einweichen und abdecken. Getrennt davon Rosinen/kleingeschnittene Trockenfrüchte je nach Geschmack ebenfalls einweichen.

Morgens beides vermischen, etwas Zitronensaft und folgende Zutaten wahlweise frisch dazugeben:

Obst nach Jahreszeit, kleingeschnitten oder Kompott

Ca. drei Esslöffel gemahlene Nüsse oder Mandeln

Zum Verfeinern können 1 bis 2 Esslöffel Sahne, Nussmus oder Honig hinzugegeben werden.

Frischkost in Form von frischem rohem Gemüse oder Obst sollten möglichst den halben Tages¬bedarf Ihrer Nahrung decken.

Ihre Mahlzeiten sollten überwiegend aus Pflanzen und Getreide bestehen und in Maßen aus Milchprodukten, Eiern und Fleisch (2mal in der Woche ist eine gute Variante).

Essen Sie Vollkornprodukte, nicht nur mit ganzen Körnern innen oder obenauf, sondern auch mit dem ganzen vermahlenen Korn im Brot.

Auch mit Molkereiprodukten gehen Sie bitte sparsam um.

Trinken Sie Mineralwasser ohne Kohlensäure, Kräutertee und ungesüßte Obstsäfte.

Gehen Sie sparsam mit Fetten um, auch mit denen, die sich in der Wurst und im Käse verstecken. Verwenden Sie Butter und hochwertige, kaltgepresste Pflanzenöle.

Verwenden Sie keinen Zucker/ Süßstoff zum Süßen und nur wenig Salz zum Würzen – Alternativen finden Sie im Naturladen.

Essen Sie Lebensmittel, die sich nur kurz frisch halten und keine Nahrungsmittel, die Sie lange bevorraten können - frisch ist gefragt!

Bevorzugen Sie naturbelassene Kost, möglichst ohne Konservierungsmittel und Chemie. Achten Sie auf die Inhaltsstoffangaben auf der Verpackung.

Zurückhaltung bei Genussmitteln, wie Kaffee und Alkohol. Möglichst Schokolade wählen mit hohem Kakaoanteil (>70%).

Bioland
ÖKOLOGISCHER LANDBAU

demeter

Gäa
ÖKOLOGISCHER LANDBAU

Markenzeichen von Firmen für biologisch vollwertige Lebensmittel



Bachman, R.M., Burghardt, L.
Kneippen. Gesundheit und Lebensfreude tanken. Gräfe und Unzer. München

Buchinger jun., 0., Buchinger, A. Das heilende Fasten.
Dr. Werner ]opp-Verlag. Wiesbaden

Buchinger sen., 0. Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg. Hippokrates - Verlag. Stuttgart

Dahlke, R. Bewusst Fasten. Urania - Verlag. München

Fahrner, H. Fasten als Therapie. Hippokrates - Verlag. Stuttgart

Hopfenzitz/Lützner Fasten und Meditation. Gräfe und Unzer. München

Kollath, W. Die Ordnung unserer Nahrung. Haug - Verlag. Heidelberg

Kuhn, Ch. Heilfasten. Herder - Verlag. Freiburg

Leibold, G. Besser leben durch Fasten. Falken-Verlag. Niedernhausen

Leibold, G. Heilfasten, Falken-Verlag. Niedernhausen

Lützner, H. Aktive Diätetik. Hippokrates - Verlag. Stuttgart

Lützner, H.: Wie neugeboren durch Fasten. Gräfe und Unzer. München

Lützner/Million Richtig essen nach dem Fasten. Gräfe und Unzer. München

Wilhelmi/Buchinger Heilfasten ist nicht hungern. TRIAS - Verlag. Stuttgart

**Praxis für klassische Homöopathie**
**Seminarhausam Park**

Dr. Angela Söldner
Gluckstrasse 1, 09120 Chemnitz

Fon 0371-3674684,
Fax 0371-3674685
Net www.dr-söldner.de

**Person**

**1998** Praxiseröffnung: Klassische Homöopathie
Rückenbehandlung
WS-Behandlung nach Dorn

**2001** Mitglied im Sächsischen Arbeitskreis klassischer Homöopathen

**2003** Beitritt in den Verband klassischer Homöopathen Deutschlands e.V.

**2004** Gründung des Sächsischen Vereins für Homöopathie und Gesundheitspflege e.V.

**2005** Berechtigung der Stiftung Homöopathie -Zertifikat das Qualitätssiegel für klassische Homöopathie zu führen

**2005** Anerkennung von gleicher Stiftung als zertifizierte Dozentin und Supervisorin

**2006** Erlaubnis der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände, der Bundes- und Landesapothekerkammer zur Durchführung der Zertifikatskurse in klassischer Homöopathie für Apotheker/Innen



**Kurse für klassische Homöopathie**

- Grundkurs
- Aufbaukurs
- Kurs zur Ersten Hilfe mit Homöopathie

**Vorträge**

Homöopathische Behandlung von Säuglingen und Kleinkinder Homöopathische Behandlung von ADS

Homöopathische konstitutionelle Behandlung

Homöopathische Behandlung von Schlafstörungen

Homöopathische Behandlung bei Migräne u.a. Kopfschmerzen

Homöopathische Behandlung von Hautproblemen

Homöopathische Behandlung bei Beschwerden in den Wechseljahren

Homöopathische Behandlung von Menstruationsbeschwerden

Fasten und seine Heilwirkung

Diätendschungel

Weitere Vorträge auf Anfrage möglich!

**Elternabende**

Themen nach Wunsch

**Behandlungen in der Praxis**

Klassische homöopathische Behandlungen

WS - Behandlung, Trigger - Behandlung

Thai - Massage - klassische Art (ausgeführt von einer Thailänderin)

**Sonstiges**

Ambulante Fasten - Wochen im Frühjahr und Herbst

**Praxis**
**Klassische Homöopathie**
Dr. päd. Angela Söldner

**Praxis für klassische Homöopathie**
**Seminarhausam Park**

Dr. Angela Söldner, Gluckstrasse 1, 09120 Chemnitz

Fon 0371-3674684,
Fax 0371-3674685
Net www.dr-söldner.de