

Hellmut Lützner

Wie neugeboren durch Fasten

Leseprobe

[Wie neugeboren durch Fasten](#)

von [Hellmut Lützner](#)

Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b1662>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Speiseplan für die Auftage

Generell sollten Sie auch in der Auftagephase viel Flüssigkeiten zu sich nehmen; aber natürlich nur die »alt bewährten« wie ungesüßte Tees, Wasser und Fruchtsäfte.

Erster Auftag

Morgens: Morgentee (Krauter- oder leichter schwarzer Tee) **Vormittags:** **Fastenbrechen:** 1 reifer Apfel (eventuell auch gedünstet) **Mittags:** 1 Teller Kartoffel-Gemüse-Suppe (Rezept, siehe rechts) **Nachmittags:** Trinken (Früchtetee) **Abends:** Tomatensuppe - Buttermilch mit 1 Teelöffel Leinsamen - 1 Scheibe Knäckebrot

Mittags

Kartoffel-Gemüse-Suppe Für

1 Portion

1 kleine Kartoffel (etwa 60 g) - je 1 Stück (30 g) Karotte, Porree (Lauch) und Sellerieknolle • 1/4 l Wasser • je 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss und Majoran 1/2 TL Hefeflocken • bei Bedarf gekörnte Gemüsebrühe 1 TL frisch gehackte Petersilie

- 1 Die Kartoffel und das Gemüse putzen, schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden.
- 2 Das Wasser aufkochen lassen und das Gemüse darin 15 Minuten zugedeckt weich garen.
- 3 Die Suppe mit den Gewürzen, den Hefeflocken und der gekörnten Brühe abschmecken. Mit der Petersilie bestreuen.

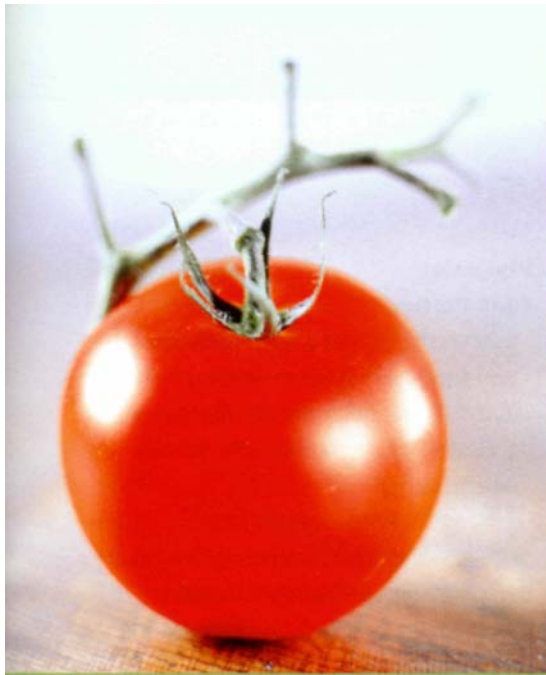
Tipp: Wer sie pürieren möchte, gibt noch etwas Wasser zu.

Abends

Tomatensuppe

Für 1 Portion

250 g reife Tomaten - 1/2 Zwiebel
1 TL ÖL 1/4 l Wasser bei Bedarf gekörnte Gemüsebrühe • je 1 Prise Meersalz, frisch gemahlener weißer Pfeffer und getrockneter Thymian • 1/2 TL Hefeflocken 1 TL Tomatenmark 1 TL gehackte Petersilie oder Schnittlauchröllchen



➤ Verbinden Sie Qualität und Frische ...



➤ ... mit Würze – Sie schmecken sie intensiver denn je.

- 1 Die Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze ausschneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln.
- 2 Das Öl erhitzen, die Zwiebel- und die Tomatenwürfel zufügen und in etwa 10 Minuten weich dünsten. Die Masse durch ein Sieb streichen.
- 3 Inzwischen das Wasser aufkochen lassen, die gekörnte Brühe einstreuen, das Tomatenmus zufügen, mit den Gewürzen, den Hefeflocken und dem Tomatenmark abschmecken und mit der Petersilie oder dem Schnittlauch bestreuen.

Für morgen vorbereiten

2 Backpflaumen oder 1 Feige in 1/2 Tasse Wasser einweichen und zugedeckt über Nacht stehen lassen.

Zweiter Aufbau-tag

Morgens: 1 Glas Sauerkrautsaft oder Molke; die am Vorabend eingeweichten Backpflaumen oder die Feige; Weizenschrotsuppe.

Für Hungerige: 50 g Kräuterquark mit 2 Scheiben Knäckebrot. **Vormittags:**

Trinken (Mineralwasser) **Mittags:**

Blattsalat - Pellkartoffeln -

Möhrengemüse - Biojoghurt mit Sanddorn und Leinsamen. **Nachmittags:** Trinken

Abends: Möhrenrohkost - Getreide-Gemüse-Suppe - Dickmilch mit Leinsamen

- 1 Scheibe Knäckebrot. Die Rezepte dazu finden Sie auf den folgenden Seiten.

Morgens

Weizenschrotsuppe

Für 1 Portion

2 EL fein geschroteten Weizen •* 1/4 l
Wasser | Prise Meersalz | EL frisch
gehackte gemischte Kräuter, wie
Petersilie und Schnittlauch

1 Den Weizenschrot in einem Kochtopf erwärmen, ohne ihn anzubräunen. Das Wasser angießen, aufkochen lassen und den Schrot bei schwacher Hitze in etwa 10 Minuten ausquellen lassen, eventuell durch ein Sieb abgießen.

2 Die Suppe mit dem Salz und den Kräutern pikant abschmecken.

Tipp: Wer's lieber süß mag, gibt die eingeweichten und klein geschnittenen Backpflaumen oder Feigen hinein.

Mittags

Blattsalat

Für 1 Portion

1/4 Kopfsalat • je 1 Prise Meersalz
und frisch gemahlener weißer Pfeffer
1/2 TL Obstessig oder Zitronensaft |
TL Sonnenblumenöl • | TL Schnitt-
lauchröllchen

1 Den Salat zerpfücken und die einzelnen Blätter unter fließendem Wasser gründlich waschen; dann gut abtropfen lassen oder in einer Salatschleuder trockenschleudern und in eine Schüssel geben.

2 Aus Salz, Pfeffer, Essig oder Zitronensaft und Öl eine Sauce rühren, über den Salat träufeln und alles gut miteinander vermischen. Den Schnittlauch darüber streuen.



Vitamine und Ballaststoffe ...



... Bausteine eines gesunden Lebens.



Speiseplan für die Auftage

Mittags

Pellkartoffeln

Für 1 Portion

3 kleine Kartoffeln
etwas Kümmel

- 1 Die Kartoffeln unter fließendem Wasser mit einer Gemüsebürste gründlich abbürsten.
- 2 Ausreichend Wasser zum Kochen bringen, den Kümmel zufügen und die Kartoffeln in 20 bis 25 Minuten weich dämpfen oder kochen
- 3 Die Kartoffeln heiß pellen.

Mittags

Möhrengemüse

Für 1 Portion

100 g Mohren • 3 EL Wasser oder Gemüsebrühe • je 1 Prise Meersalz und frisch geriebene Muskatnuss | TL Sonnenblumenöl • 1 TL frisch gehackte Petersilie

- 1 Die Mohren unter fließendem Wasser gründlich bürsten, eventuell schaben und in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Das Wasser oder die Gemüsebrühe aufkochen und die Möhrenscheiben darin in etwa 10 Minuten garen.
- 3 Den Topf vom Herd nehmen und die Mohren mit dem Salz und Muskat abschmecken.
- 4 Das Sonnenblumenöl unterrühren und das Gemüse mit der Petersilie bestreuen.

Mittags

Bioghurt mit Sanddorn und Leinsamen

Für 1 Portion

1 Becher Bioghurt (1,5 %) •
1 TL mit Honig gesüßter Sanddornsaft
1 gehäufter TL Leinsamen

Den Bioghurt mit dem gesüßten Sanddornsaft in eine Dessertschale geben, alles gut miteinander vermischen und kurz vor dem Verzehr mit dem Leinsamen bestreuen.

Abends

Möhrenrohkost

Für 1 Portion

2 EL saure Sahne « 1-2 TL Zitronensaft • einige Blättchen Zitronenmelisse • 100 g Mohren • 1/2 Apfel | 1 Salatblatt

- 1 Die saure Sahne mit dem Zitronensaft und der gewaschenen, trocken getupften und gehackten Zitronenmelisse gut verrühren.
- 2 Die Mohren unter fließendem Wasser gründlich bürsten, eventuell schaben und auf der feinen Rohkostreibe in die Sauce raspeln.
- 3 Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in die Sauce reiben.
- 4 Alle Zutaten miteinander vermischen und auf dem gewaschenen Salatblatt anrichten.

Abends

Getreide-Gemüse-Suppe

Für 1 Portion

1/2 kleine Zwiebel • 1 TL Olivenöl • 1 EL
fein geschroteter Weizen • 1/4 l
Gemüsebrühe oder Wasser » 50 g
Sellerieknolle • je 1 Prise Meersalz und
getrocknetes Liebstöckel -• 1 TL frisch
gehackte Petersilie

- 1 Die Zwiebeln schälen und fein hacken.
- 2 Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin leicht bräunen. Den Weizenschrot zufügen und ebenfalls leicht bräunen lassen. Mit der Gemüsebrühe oder dem Wasser ablöschen, alles kurz aufkochen und den Schrot bei schwacher Hitze in etwa 10 Minuten ausquellen lassen.
- 3 Den Sellerie waschen, schälen und fein reiben. Die Schrotsuppe mit Salz und Liebstöckel abschmecken, den Sellerie und die Petersilie einstreuen.

Abends

Dickmilch mit Leinsamen

Für 1 Portion

3 EL Dickmilch • 1 TL mit Honig gesüßter
Sanddornsaft • 1 gehäufter TL
Leinsamen • 1 Scheibe Knäckebrot

Die Dickmilch mit dem gesüßten Sanddornsaft glatt verrühren, in ein Glasschälchen füllen und kurz vor dem Verzehr mit dem Leinsamen bestreuen. Dazu das Knäckebrot essen.

Dritter Aufbau-tag

Vom dritten Aufbau-tag an werden die Weichen für die richtige Ernährung nach dem Fasten gestellt - und damit für eine Korrektur von Ernährungsfehlern. Es gibt kaum eine bessere Gelegenheit dafür, als nach einem Nahrungsverzicht. Entscheiden Sie zunächst, wohin Ihr Nahrungsbedürfnis Sie jetzt führt: lieber frische Salate oder lieber etwas Warmes. Nebenstehend finden Sie drei Vorschläge dazu.

Morgens

Birchermüsli - für den Frischkosttag

Für 1 Portion

1/2 Tasse Milch oder 1/2 Becher Joghurt
- 1 kleinen Apfel • 2 TL kernige Hafer-
flocken • 1 TL geriebene Nüsse • 1 TL
Honig oder eingeweichte Rosinen * 1 TL
Zitronensaft

- 1 Die Milch oder den Joghurt in ein Glasschälchen füllen.
- 2 Den Apfel waschen, abtrocknen, halbieren und das Kerngehäuse ausschneiden; ungeschält reiben oder klein schneiden.
- 3 Apfel, Haferflocken, Nüsse und Milch oder Joghurt gut miteinander vermischen.
- 4 Den Honig (die abgetropften Rosinen) dazugeben, mit dem Zitronensaft würzen.

Tipp: Sie können das Müsli täglich mit verschiedenen Obstsorten, mit Kollathflocken oder Frischkornschrot zubereiten.

VORSCHLÄGE FÜR DEN DRITTEN AUFBAUTAG

➤ **FRISCHKOST** - für alle, die Frischkost mögen und langfristig weiter abnehmen wollen (800 Kalorien). Wichtig ist: Frischkost muss frisch zubereitet, frisch gegessen und sehr gut gekaut werden.

Morgens: Morgentee, **später** Birchermüsli (frisch geschrotetes Korn abends einweichen)

Vormittags: Trinken! (für Hungrige: Obst nach Belieben) **Mittags:** Große Frischkostplatte (Blattsalat und Rote Bete mit Meerrettich) und 1 Pellkartoffel

Nachmittags: Trinken! (falls Hunger: 1 Apfel und 12 Hasel-/Walnüsse)

Abends: Große Frischkostplatte, **zusammengestellt** nach Geschmack

➤ **LIEBER ETWAS WARMES** - besonders **geeignet** für Berufstätige, Studenten, »Schnellköche« (etwa 1000 Kilokalorien).

Nüchtern: Durst stillen

Morgens: 2 eingeweichte Backpflaumen oder 1 Feige, Schrot- oder Frischkornsuppe mit einem Schuss Milch (siehe Seite 82)

Für Mittags vorbereiten: Grob geschroteten Dinkel auf der noch heißen Kochplatte im gerade benutzten Suppentopf ankochen, danach in die »Kochkiste« stellen (Topf in eine Decke einschlagen und ins Bett oder in eine Sessecke stellen).

Mittags: Obst als Frischkost, warmen Dinkel mit Milch, Sauer- oder Buttermilch oder Pellkartoffeln mit Quark (und Leinöl, wer es mag) **Nachmittags:** Trinken! Statt Wasser lieber Tee.

Abends: Kartoffel-Gemüse-Suppe (siehe 1. Aufbautag, Seite 80, mit größeren Kartoffel- und Gemüseschnitzen) oder Bratkartoffeln mit Sauerkraut-Frischkost.

➤ **GEMISCHTE, AUSGEWOGENE VOLLWERTKOST** (1000 bis 1500 Kalorien), wie sie am besten von der Hausfrau zubereitet wird. Anleitung und Rezepte finden Sie in dem weiterführenden Ratgeber »Richtig essen nach dem Fasten« (siehe Seite 120). In jedem Fall: Trinken! Und zwar zwischen den Mahlzeiten.

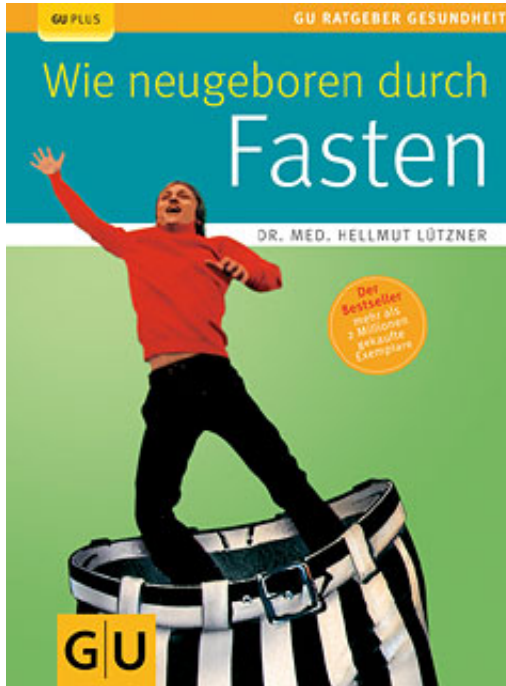
FÜR DIE NACHFASTENZEIT GILT DIE FAUSTREGEL:

➤ **Morgens:** Birchermüsli oder Frischkornsuppe

Mittags: Frischkost vor dem Essen

Abends: Sparsam essen und nicht zu spät

In jedem Fall: Ernährungsgewohnheiten überdenken (siehe dazu Seite 92).



Hellmut Lützner

[Wie neugeboren durch Fasten](#)

128 Seiten, kart.
erschienen 2013



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de