

DR. MED. HELLMUT LÜTZNER | HELMUT MILLION

RICHTIG ESSEN NACH DEM FASTEN



THEORIE

Ein Wort zuvor	5
----------------	---

ÜBER ERNÄHRUNG UND ESSVERHALTEN

Das Richtige essen	8
Von der natürlichen Nahrung zur verarbeiteten Zivilisationskost	9
Extra: Was eine gesunde Ernährung ausmacht	10
Ganz wichtig: Das Essverhalten ändern	11
Richtig essen	12
Was tun bei gestörtem Essverhalten?	13
Extra: Bewusst essen – so geht's	15



PRAXIS

AUFBAUTAGE UND NACHFASTENZEIT

Gut durch die Aufbau- tage	18
Wie neugeboren	19
Extra: Ihre Erfolgsbilanz	20
Extra: Meditation mit einem Apfel	22
Ihr Speiseplan für sechs Aufbautage	24
Leben heißt lernen	25
Extra: Was tun bei Lebens- mittel- unverträglichkeiten?	36
Hilfe in der Nach- fastenzeit	44
Wie das Gewicht halten?	44
Extra: Die Kunst des Weglassens	46
Lust auf Bewegung	47
Extra: Das tut jetzt gut	50
Lebensgewohnheiten überwinden	52
Zu welchen Gelegenheiten essen Sie (zu viel)?	52
Extra: Entlastungs- tage	54
Das Prinzip Fasten	56
Stufenweise Übergewicht abbauen	57
Fasten im Alltag	58
Fasten bei Krankheit	59

Extra: Sinnvoller Essen-Fasten- Rhythmus	60
---	----

Vom richtigen Trinken	62
Wasser für jeden Tag	63
Obst- und Gemüsesäfte	63
Koffeinhaltiges	64
Alkohol	64
Gesüßte Getränke	65
Extra: Kleines Tee-Brevier	66
Extra: Teesorten für Ihre Gesundheit	67

IN ZUKUNFT: VOLLWERTKOST

Lebensmittel für die Vollwerternährung	70
Frischkost: lebendige Nahrung	71
Kleine Warenkunde	73
Extra: Für den Vorrat	78

Rezepte – schmackhaft und schnell zubereitet	80
Müslis	80
Brotaufstriche	84
Frischkostsalate	87
Salatsaucen	96
Suppen	98
Getreidegerichte	102
Gemüse und Kartoffeln	108



Fleisch und Fisch	110
Kleine kalte Gerichte	113
Desserts	116
Extra: Speisepläne für die gesunde Küche	119

SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	122
Sachregister	124
Rezeptregister	125
Impressum, Leserservice, Garantie	127



ÜBER ERNÄHRUNG UND ESSVERHALTEN

Was und wie wir essen, beeinflusst entscheidend unser Wohlbefinden.

Wer richtig isst, kann jede Mahlzeit genießen und fühlt sich Tag für
Tag wieder aufs Neue gesund, fit und leistungsfähig.

DAS RICHTIGE ESSEN

8

RICHTIG ESSEN

12



GUT DURCH DIE AUFBAUTAGE

Im wichtigen Abschnitt zwischen Fasten- und Nachfastenzeit wird Ihr Körper durch den stufenweisen Kostaufbau behutsam wieder zum Essen geleitet. Diese Umstellung geschieht langsamer als die vom Essen zum Fasten. Erinnern Sie sich noch einmal an die zwei Energieprogramme aus dem Ratgeber »Wie neugeboren durch Fasten«, die im Körper beim Fasten sowie maßvollen Essen ablaufen:

- Energieprogramm 1 (Ernährung von außen): Essen nach Maß → Kraft und Wärme aus der Nahrung → satt und zufrieden, kein Hungergefühl.
- Energieprogramm 2 (Ernährung von innen): Fasten → Kraft und Wärme aus körpereigenen Depots → satt und zufrieden, kein Hungergefühl.
- → Gesundheit, Leistung, Wohlbefinden

WIE VIELE AUFBAUTAGE SOLL ICH EINPLANEN?

Je länger Sie gefastet haben, umso langsamer und vorsichtiger sollten Sie Ihren Körper wieder an die normale Kost gewöhnen, umso mehr Aufbautage sind also erforderlich.

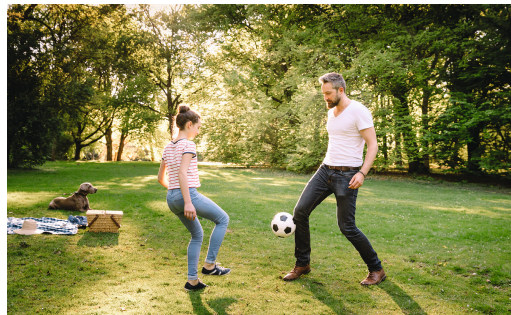
Aufbau bedeutet, von Programm 2 auf Programm 1 zurückzuschalten. Der Kostaufbau braucht dabei ebenso viel Aufmerksamkeit, Zeit und Ruhe wie das Fasten selbst. Damit der Übergang in die Nachfastenzeit sicher gelingt, sollten Sie sich an den Speiseplan für sechs Aufbautage (siehe Seite 24 ff.) und den Fahrplan durch die Aufbautage (auf den Innenseiten der Buchklappen) halten.

WIE NEUGEBOREN

Sie haben erfolgreich gefastet und wollen nun Ihren Körper langsam wieder an feste Nahrung gewöhnen. Sie fühlen sich wie neugeboren, vor allem gesünder und leistungsfähiger, und Sie möchten gern, dass dieser

Zustand möglichst lange anhält. Aus meiner Erfahrung mit vielen Menschen, die ich durch das Fasten führen durfte, weiß ich nur zu gut: Es ist trotz aller guten Vorsätze für die meisten von ihnen schwierig, sich die Früchte des Fastens für den Alltag zu bewahren. Wahrscheinlich haben auch Sie sich eine Menge vorgenommen, haben aber im Alltagstrubel

Nach dem Fasten werden Sie ungeahnte Kräfte spüren und das Gefühl haben, Sie könnten Bäume ausreißen. Nutzen Sie diese neue Energie, um Dinge zu tun, die Sie schon lange machen wollten.



IHRE ERFOLGSBILANZ

Jetzt ist der richtige Augenblick, um sich das Ergebnis der Fastenzeit noch einmal bewusst zu machen. Dies gelingt Ihnen am besten, wenn Sie Papier und Stift zur Hand nehmen und Ihre ganz persönliche Erfolgsbilanz aufschreiben.



Mancher Dinge wird man sich überhaupt erst bewusst, wenn man sie niederschreibt.

Überlegen Sie sich, was Sie durch das Fasten gewonnen haben, das Sie sich in Ihrem Leben gern auch weiterhin bewahren möchten. Stellen Sie sich dazu die folgenden Fragen und geben Sie sich darauf immer ganz ehrlich eine Antwort:

- Ich habe an Übergewicht verloren. Wie viel habe ich vor dem Fasten gewogen, wie viel wiege ich jetzt?
- Ich fühle mich von Ballast befreit, entlastet. Wie äußert sich dieses Gefühl?
- Beschwerden, die mir vor dem Fasten zu schaffen machten, haben sich gebessert oder sind ganz verschwunden. Welche Beschwerden waren es?
- Ich habe während des Fastens verzichten gelernt. Auf was konnte ich verzichten?
- Ich habe meine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wiedererlangt. Wie stand es damit vor dem Fasten?
- Ich habe neue Einsichten bezüglich meiner Lebensführung gewonnen. Welche sind dies im Einzelnen?
- Das Fasten hat auch meiner Stimmung gutgetan. Wie hat sie sich während des Fastens verändert?

Schwierigkeiten, dies alles zu verwirklichen. Das geht den meisten Menschen so, lässt sich aber ändern.

Meditativ essen

Sie haben sich vorgenommen, ganz bewusst zu essen. Aber recht gelingen will das nicht? Gehen Sie einen Schritt weiter. Vertiefen Sie die Kunst Ihres Essens durch eine Meditation mit einem Nahrungsmittel, das Ihnen wichtig erscheint: einem Stück Brot, einer Suppe oder einem Apfel.

Meditativ essen, das heißt, die Nahrung ins Zentrum der Aufmerksamkeit stellen, gesammelt essen, sich nicht ablenken lassen. Meditativ bedeutet: aus der Mitte. Es gelingt, wenn Sie in sich ruhen; nicht aber, wenn Sie außer sich, wenn Sie durcheinander sind, wenn Sie gerade an etwas anderes denken. Nehmen Sie das »Fastenbrechen« als ideale Gelegenheit, meditativ essen zu lernen. Nichts eignet sich besser dazu als ein reifer, duftender Apfel. Er ist rund, greifbar, fest und gut zu kauen. Zudem ist die Frucht höchst symbolträchtig – verkörpert sie doch gebündelte Nahrung, Lebensfreude, Fruchtbarkeit, Sinnlichkeit und Schönheit. Vielleicht möchten Sie aber lieber mit einem Stück Brot oder einer Suppe meditieren, dem Symbol für Wärme, Geborgenheit, Sättigung. Doch ganz unabhängig davon, welches Lebensmittel Sie für Ihre Essmeditation auswählen, müssen Sie vorher noch etwas klären und sich folgende Fragen stellen:

- Habe ich nur gefastet, um wieder essen zu können – im alten Stil? Oder bin ich bereit, dem Essen und überhaupt der Nahrung neu zu begegnen?
- Kann ich genießen, satt sein, Freude am Essen haben und zugleich auch begrenzen, stehen lassen, verzichten auf das, was falsch, was zu viel ist?

Beschäftigen Sie sich mit diesen Fragen und geben Sie ehrliche Antworten darauf, ehe Sie mit Ihrem Apfel oder Brot oder der Suppe zu meditieren beginnen. Wie dies genau geht, erfahren Sie am Beispiel des Apfels auf den nächsten beiden Seiten.

MACHEN SIE EINEN NEUBEGINN

Das Umschalten von Fasten auf Essen geschieht von allein; der Körper ist von Natur aus darauf eingestellt. Das Umschalten auf eine neue, natürlichere Essensweise muss gelernt und trainiert werden, indem Sie ...

- einfacher leben,
- sich ausgewogen und natürlich ernähren,
- das Prinzip Fasten in Ihren Alltag einfügen (siehe Seite 56 ff.),
- Nahrung bewusster aufnehmen,
- sich auf eine Esskultur besinnen,
- immer langsam essen, dabei intensiv kauen und schweigen.

Abends**ROHKOST MIT
MÖHREN UND APFEL**

1 TL fein gehackte Zitronenmelisse • 2 EL saure
Sahne • 1–2 TL Zitronensaft • 100 g Möhren •
½ Apfel • 1 Salatblatt

Für 1 Portion • 15 Min. Zubereitung

1. Zitronenmelisse, saure Sahne und Zitronensaft verrühren. Möhren unter kaltem Wasser gründlich bürsten, eventuell schaben. Auf einer feinen Gemüsereibe raspeln.



2. Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in die Sauce reiben. Mit den Möhren auf dem gewaschenen und trocken getupften Salatblatt anrichten.

Abends**GETREIDESUPPE MIT
SELLERIE**

½ kleine Zwiebel • 1 TL Olivenöl • 1 EL fein geschroteter Weizen • ¼ l Gemüsebrühe oder Wasser • 50 g Knollensellerie • je 1 Prise Meersalz und getrocknetes Liebstöckel • 1 TL gehackte Petersilie

Für 1 Portion • 20 Min. Zubereitung

1. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und im Öl glasig dünsten. Den Weizenschrot zufügen und etwas mitdünsten.
2. Gemüsebrühe oder Wasser zugießen, kurz aufkochen. Die Hitze reduzieren und den Schrot in etwa 10 Min. ausquellen lassen.
3. Den Sellerie schälen und fein reiben. Die Suppe mit Salz und Liebstöckel würzen, Sellerie und Petersilie darüberstreuen.

Abends**DICKMILCH MIT
SANDDORNSAFT**

3 EL Dickmilch • 1 TL mit Honig gesüßter Sanddornsaft • 1 TL geschroteter Leinsamen • 1 Scheibe Vollkornknäckebrot

Für 1 Portion • 5 Min. Zubereitung

1. Die Dickmilch mit dem Sanddornsaft glatt rühren und mit den Leinsamen bestreuen. Das Knäckebrot dazu essen.

FÜR MORGEN VORBEREITEN

2 Backpflaumen oder 1 Feige in ½ Tasse Wasser einweichen. 1 TL ungeschwefelte Rosinen waschen und mit 2 EL Haferschrot in 3 EL Wasser einweichen. Zugedeckt über Nacht stehen lassen.

DRITTER AUFBAUTAG

Mit jedem Tag gewöhnt sich Ihr Körper wieder mehr an feste Nahrung. Muten Sie ihm noch nicht zu viel zu. Erinnern Sie sich an das, was Sie zum meditativen Essen gelesen haben (siehe Seite 21). Das hilft, wenn man mehr essen will. Gehen Sie immer so vor wie in der Apfelmeditation (siehe Seite 22 f.).

Morgens

Trinken Sie auf nüchternen Magen in kleinen Schlucken Tee. Essen Sie die eingeweichten Pflaumen oder die Feige voller Achtsamkeit.

Morgens**HAFERMÜSLI**

Am Vortag eingeweichte Rosinen und Haferschrot • 3 EL Buttermilch • 1 TL Zitronensaft • 1 kleiner Apfel • frische Früchte zum Garnieren

Für 1 Portion • 15 Min. Zubereitung



1. Die am Vortag eingeweichten Rosinen und den Haferschrot mit der Buttermilch und dem Zitronensaft vermischen.
2. Den Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und grob reiben. Die Raspel unter das Müsli heben. Das Müsli mit den frischen Früchten anrichten.

 VARIANTEN

Für Hungrige gibt's dazu: 2 Scheiben Vollkornknäckebrot und 50 g Tomatenquark. Alternativ können Sie zum Frühstück heute auch noch einmal die Getreidesuppe mit Sellerie vom gestrigen Abend essen.



BUCHWEIZENPFANNE

125 ml Gemüsebrühe • 50 g Buchweizen •
je 1 Lorbeerblatt und Gewürznelke • 1 Zwiebel •
50 g Champignons • 1 Möhre • 50 g Knollensellerie •
1 TL Olivenöl • 1 EL saure Sahne • 1 Eigelb •
je 1 Prise Kräutersalz, getrockneter Majoran, Knoblauchpulver und frisch gemahlener weißer Pfeffer •
1 TL frisch geriebener Emmentaler

Für 1 Portion • 45 Min. Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, den Buchweizen einstreuen, Lorbeerblatt und Nelke zufügen und den Buchweizen bei schwacher Hitze in 15–20 Min. ausquellen lassen.
2. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen, tro-

cken tupfen und hacken. Die Möhre unter fließendem Wasser gründlich bürsten, den Sellerie schälen. Beides fein würfeln.

3. Das Gemüse und die Pilze im Öl bei mittlerer Hitze andünsten; vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Mit saurer Sahne und Eigelb binden.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Aus dem Buchweizen Lorbeerblatt und Nelke entfernen. Das Gemüse unterrühren. In eine Auflaufform füllen.
5. Mit Kräutersalz, Majoran, Knoblauch und Pfeffer würzen. Mit geriebenem Emmentaler bestreuen und im Ofen überbacken, bis der Käse zu schmelzen beginnt.

DAZU PASST

Bauernsalat (siehe Seite 95).

GETREIDERÖSTI

50 g grob geschroteter Grünkern oder Weizen •
je 1 Lorbeerblatt und Gewürznelke • 125 ml Gemüsebrühe • 1 kleine Zwiebel • 1 kleine Möhre •
50 g Knollensellerie • 2 TL Olivenöl • je 1 Prise Kräutersalz, Hefeflocken, gemahlener Koriander und getrocknete Kräuter (z. B. Estragon, Basilikum, Rosmarin) • 1 TL frisch gehackte Petersilie

Für 1 Portion • 45 Min. Zubereitung

1. Das Getreide mit dem Lorbeerblatt und der Nelke bei schwacher Hitze in der Gemüsebrühe zunächst etwa 10 Min. kochen, dann 20 Min. nachquellen lassen.

2. Zwiebel abziehen und fein hacken. Möhre unter fließendem Wasser bürsten, Sellerie schälen. Beides fein würfeln.
3. In einer Pfanne 1 TL Öl erhitzen und das Gemüse kurz darin andünsten. Das Getreide mit den Gewürzen abschmecken und zum Gemüse geben. Die Masse in der Pfanne glatt streichen und von beiden Seiten braten. Vor dem Wenden das restliche Öl in die Pfanne geben. Mit der gehackten Petersilie bestreuen.

DAZU PASST

Champignonsalat (siehe Seite 93).

SÜSSE HIRSE- QUARK-BRATLINGE

100 g Kartoffeln • Salz • 50 g Magerquark • ½ Ei •
1 EL Hirseflocken • 2 Datteln • 2 TL Honig •
je 1 Prise Meersalz und Zimtpulver • Abrieb von
¼ Zitrone • 1 EL Rapsöl oder Butterschmalz

Für 1 Portion • 45 Min. Zubereitung

1. Die Kartoffeln in Salzwasser kochen. Abkühlen lassen, pellen und raspeln. Mit Quark, Ei und Hirseflocken mischen.
2. Die Datteln entsteinen, fein hacken und mit Honig, Gewürzen und Zitronenabrieb unter den Teig ziehen.
3. Mit einem Esslöffel Klößchen aus dem Teig abstechen. Die Klößchen etwas flach drücken und im heißen Öl oder Schmalz von beiden Seiten goldgelb backen.



DAZU PASST

ein Obstsalat mit 1 TL Weizenkeimlingen (siehe Seiten 42 und 96).

OHNE FETT

Wenn Sie Bratlinge mit weniger Fett zubereiten möchten, können Sie ein Waffeleisen verwenden oder Sie backen die Küchlein einfach auf Backpapier im Ofen.

DEN FASTENERFOLG BEWAHREN



Schritt für Schritt durch die wichtigen
Tage nach dem Fasten

Detaillierte Speisepläne für die Aufbautage und zahlreiche Tipps
für wohltuende Begleitmaßnahmen

Mit über 100 leckeren Rohkost- und Vollwertrezepten
für morgens, mittags und abends

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-7355-3



9 783833 873553



www.gu.de