



Ute Jentschura · Roland Jentschura

# *Ratgeber* *„Fasten ohne Krisen“*

entsäuern – entschlacken – regenerieren



Verlag Peter Jentschura

# Die Autoren



**Ute Jentschura**

*Dipl. Ökotrophologin/  
Heilpraktikerin*

**Roland Jentschura**

*Dipl. Ökotrophologe*

## Inhaltsverzeichnis

<b>Was bedeutet Fasten?</b> .....	<b>3</b>
Fasten heute .....	3
Warum wird das Fasten so wenig genutzt? .....	4
Fasten, aber wie? .....	5
Fastenkrisen müssen nicht sein .....	5
<b>Fasten nach Dr. h. c. Peter Jentschura</b> .....	<b>6</b>
Gesundheitsgewinn durch Verzicht .....	6
Fasten bedeutet Ernährung von innen .....	6
<b>Fastenelemente nach Jentschura</b> .....	<b>8</b>
Das Herz der Fastenkur ist der „Dreisprung der Entschlackung“ .....	8
Kräutertee und Stilles Wasser .....	8
Basenbildendes Pflanzengranulat .....	8
Gemüsebrühe .....	9
<b>Ausscheidungsorgane optimal fördern</b> .....	<b>9</b>
Die Nieren .....	9
Der Darm .....	9
Haut und Schleimhäute .....	10
Basische Anwendungen .....	10
Die Leber .....	11
Die Lunge .....	11
Bewegung .....	11
Bürstungen .....	12
<b>Wer kann fasten?</b> .....	<b>12</b>
Fasten für Gesunde .....	12
Fasten in einer Fastenklinik .....	12
Wer sollte eher nicht fasten? .....	12
Wie lange wird gefastet? .....	13
<b>Vor- und Nachbereitung beim Fasten</b> .....	<b>13</b>
Fasten gut vorbereitet beginnen .....	13
Richtig aufbauen nach dem Fasten zahlt sich aus .....	13
Darmfunktion reaktivieren .....	14
Probleme beim Fasten erfolgreich beheben .....	14
<b>Das Fasten eröffnet viele neue Möglichkeiten</b> .....	<b>14</b>
<b>Die Vitalkur nach Dr. h. c. Peter Jentschura</b> .....	<b>15</b>
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>15</b>

## Impressum

Verlag Peter Jentschura  
Dülmener Str. 33  
48163 Münster  
Deutschland

Fon: +49 (0)2536 - 342990  
Fax: +49 (0) 2536 - 3429999

info@verlag-jentschura.de  
www.verlag-jentschura.de

### Hinweis:

Die Ratschläge in dieser Broschüre sind von dem Verlag Peter Jentschura sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Sie sollten bei bestehenden Krankheiten auch nicht den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker ersetzen.

Eine Haftung des Verlages Peter Jentschura und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

# Was bedeutet Fasten?

*„Tu Deinem Körper etwas Gutes,  
damit Deine Seele gerne in ihm wohnt.“*

*Theresa von Avila, 1515 - 1582,  
Mystikerin, Kirchenlehrerin, Heilige*

*„Fasten ist eine Besinnung auf uns selbst und auf das Wesentliche im Leben. Wer das Fasten in Ruhe und in der Natur erlebt, bekommt reichhaltig Nahrung für Körper, Geist und Seele, was wir im Alltag oft vermissen.“*

**F**asten ist ein zeitlich begrenzter, freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung. Es ist die intensivste Form der inneren Reinigung, Entsäuerung und Entschlackung. Fasten ist ein bewährtes Naturheilverfahren, das schon unsere Vorfahren mit bestem Erfolg für ihre Gesundheit einsetzten.

Tiere ziehen sich bei Krankheit automatisch zurück und verweigern die Aufnahme weiterer Nahrung. Kinder verzichten bei Unwohlsein instinktiv, besonders bei Verdauungsproblemen und Bauchschmerzen oder bei sonstigen Krankheiten, auf das Essen, damit sich ihr Organismus auf ihre Genesung konzentrieren kann. Erwachsene gehen in solchen Fällen eher „kopfgesteuert“ über ihr „Bauchgefühl“ hinweg und essen, obwohl sie besser fasten sollten.

## Fasten heute

Das Fasten gewinnt in unserer heutigen Gesellschaft eine neue wichtige Bedeutung, denn zahlreiche unserer modernen Zivilisationskrankheiten sind ernährungs- und verhaltensbedingt.

Schon aufgrund der Überernährung mit Kohlenhydraten und Fett sind unsere Speicher für Kalorien rund um Bauch, Oberschenkel und Po meist gut gefüllt. Viele von uns sind heute zu dick! Auch unsere Speicher für Eiweiß sind über-

voll. Die Folgen dieser sog. „Eiweißmast“ hat bereits Prof. Lothar Wendt zutreffend erforscht und beschrieben.

Wenn mehr Eiweiß gegessen wird, als der Körper zur Regeneration braucht und auch mehr als vom Stoffwechsel abgebaut und ausgeschieden werden kann, so speichert der Organismus diese zurückgestauten Aminosäuren in Form von kollagenen Fasern, Mucopolysacchariden und anderen Strukturen zunächst im Bindegewebe zwischen den Zellen und dem Blutsystem, später auch in den Gefäßwänden der Adern, im Blut, in der Lymphe usw.

Ganz gravierende Folgen hat in unserer Zivilisation mittlerweile die Übersäuerung, welche massiv unsere Säure-Basen-Balance belastet. Die Alkalität unseres Blutes ist jedoch unsere Lebensgrundlage. Nur im basischen Be-

reich zwischen pH 7,35 bis 7,45 kann unser Blut ungestört fließen, die Billionen Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen sowie von Kohlenensäure und weiteren sauren Stoffwechselprodukten befreien.

Jedoch allein diese Entsäuerung ist bei der heute „normalen“ säureüberschüs-

### Unsere Mineralstoffdepots:

- Haut
- Haare und Haarboden
- Nägel
- Zähne
- Gefäße bzw. Adern
- Sehnen, Bänder
- Knochen, Knorpel, Kapseln

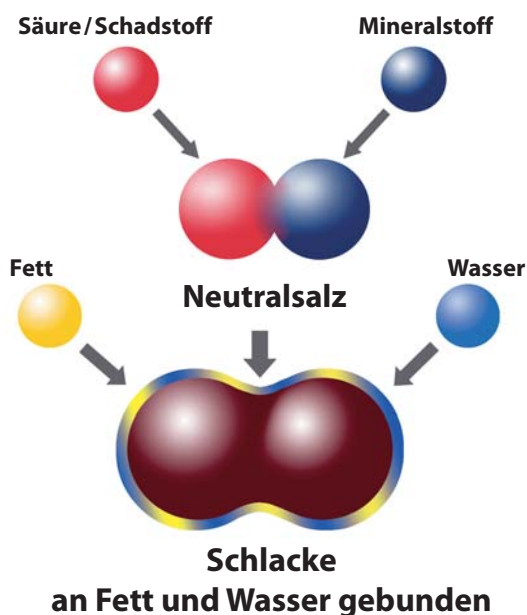
Die Säulen unserer Schönheit  
Die Säulen unserer Gesundheit







### Vorgang der Schlackenbildung



sigen Ernährungs- und Lebensweise kaum möglich. Sie überlastet den Organismus mit zuviel Fertiggerichten und Konservierungsmitteln, mit Fast Food und Geschmacksverstärkern, Zucker und Süßigkeiten, mit Genussmitteln wie Nikotin und Alkohol, Stress, Bewegungsmangel und/oder extremen körperlichen Belastungen, Schmerzmitteln, Medikamenten, Amalgam, mit anderen Vergiftungen u.v.m.

Die Puffersysteme des Blutes sind mit der Neutralisierung und mit dem Abtransport von Säuren und Schadstoffen überlastet, und auch die Ausscheidungskapazitäten von Lunge, Nieren, Darm und Haut sind oft erschöpft. So kommt es zu einer dauerhaften Säurebelastung der Gewebe. Diese Übersäuerung muß unser Stoffwechsel zum Schutz seiner Säure-Basen-Balance mit

Hilfe von Mineralstoffen neutralisieren. Bei der heute üblichen, vitalstoffarmen Ernährung bedient sich unser Organismus zur Neutralisierung von Säuren und Giften der Mineralstoffe aus seinen eigenen Depots. Die Folgen sind Haarergrauen und Haarverlust, Zahnverlust, brüchige Fingernägel sowie schnell alternde, dünne Haut, Sehnenrisse, Arthrose, Osteoporose, Bandscheibenleiden usw.

Die gebildeten Neutralsalze können, ebenso wie zuvor die freien Säuren und Schadstoffe, nur begrenzt im Körper transportiert und ausgeschieden werden. Ein Übermaß an Neutralsalzen lagert sich als Schlacken ab in Form von Übergewicht, Cellulite, Gicht, Rheuma, Nieren-, Blasen- und Gallensteinen usw.

Die Fett-, Eiweiß-, Säure- und Schadstoffspeicher sind voller denn je und machen eine Fastenkur wichtiger denn je!

### Warum wird das Fasten so wenig genutzt?

In unserer heutigen Überflussesgesellschaft ist immer genug zu essen da, so dass es altmodisch und unsinnig erscheint zu fasten. Die Vorteile des Fastens sind zu wenig bekannt bzw. in Vergessenheit geraten. Stattdessen wird die Wirksamkeit immer einmal wieder angezweifelt. Dabei gibt es genug langjährige praktische Erfahrungen über die positiven Effekte.

Fasten in regelmäßigen Abständen als aktive Gesundheitsprävention zu nutzen, den Körper dadurch von abgelagerten Schlacken zu befreien, bringt nicht nur körperliche Entlastung. Unter anderem konnte Prof. Gerald Huether aus Göttingen die positiven Effekte auf die Psyche in seiner Forschungsarbeit belegen. Beim Fasten verstärkt sich die gemütsaufhellende Wirkung des Botenstoffes Serotonin, des sog. Glückshormones. Auch in führenden Fastenkliniken konnte diese Wirkung bestätigt werden. Fastende beschreiben ihre Stimmung auch gerne mit Ausdrücken wie „Ich fühl' mich wie neugeboren“, „Endlich raus aus dem täglichen Streß“, „Ich bin endlich wieder entspannt und gelassen“.

Fakt ist, dass wir uns oft nicht die Zeit für eine solche Auszeit nehmen wollen und immer wieder eine Ausrede parat haben,



warum es gerade jetzt nicht passt. Im Gegensatz dazu wird das Auto aber gepflegt und gewartet und bekommt regelmäßig einen Ölwechsel.

Warnsignale des eigenen Körpers, dass eine Reinigungs- und Entschlackungskur nötig ist, werden nicht wahrgenommen bzw. nicht verstanden, d.h. wir fahren einfach „ohne Ölwechsel“ und stattdessen übersäuert und verschlackt mit „Sand im Getriebe“ weiter.

Eigenverantwortung und Eigeninitiative für die Gesundheit zu ergreifen, ist nicht jedermanns Sache, und leider wird über eine solche Notwendigkeit viel zu wenig gesprochen und aufgeklärt. Morgendliche Müdigkeit wird lieber mit einer Extraportion Bohnenkaffee ausgeblendet, Kopfschmerzen mit Tabletten verdrängt usw.

Für Verunsicherung sorgen die angebotenen, unterschiedlichen Möglichkeiten und Vorgehensweisen zum Fasten und auch die verschiedenen positiven wie negativen Fastenerfahrungen. Jeder FASTER hat unterschiedliche Startbedingungen, Bedürfnisse, Veranlagungen, und es müssen auch gewisse Regeln eingehalten werden.

Wichtig ist in jedem Fall zu bedenken, dass die Vorbereitungs- und die Aufbautage nach dem Fasten ernst genommen werden. Sie sind mitentscheidend für den maximalen Fastenerfolg und auch dafür, dass es nicht zu dem bekannten Jo-Jo-Effekt oder auch zu starkem Unwohlsein kommt.

### Fasten, aber wie?

Fasten bietet gerade in der Prävention, aber auch bei vielen schon vorhandenen Krankheiten, eine hervorragende Möglichkeit, den Körper und ein besonders wichtiges Organ, den Darm, zu reinigen, zu entschlacken und zu regenerieren.

Dabei stellt sich aber die große Frage, wie gefastet werden soll. Früher wurde Tee- und Wasserfasten mit bestem Erfolg eingesetzt. In unserer heutigen Situation, die durch eine unausgewogene, vitalstoffarme, säurelastige Ernährungs- und Lebensweise geprägt ist, würde jedoch diese Fastenform zur Überlastung des Stoffwechsels und zu Fasten Krisen führen, die sich jedoch vermeiden lassen.

### Fasten Krisen müssen nicht sein

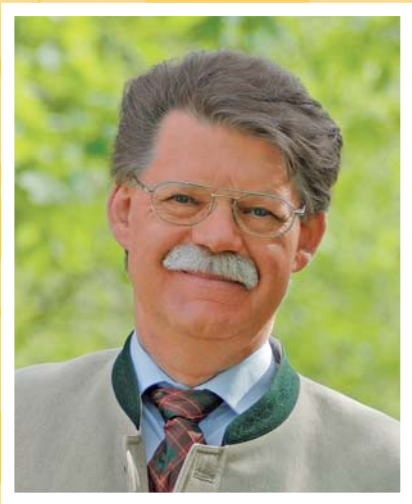
Eine Fasten Krise ist in erster Linie eine Säurekrise. Diese entsteht, wenn mehr Säuren und Schadstoffe aus den Schlacken gelöst werden, als neutralisiert und ausgeschieden werden können. Der Körper gerät in die völlige Übersäuerung, und auch die Psyche bleibt nicht verschont.

Eine solche Fasten Krise kann sich in Wasseransammlungen zwecks Säure- und Giftverdünnung, in Kopfschmerzen

und Müdigkeit, in schlechter Stimmung, in Schwitzen, in Hautproblemen wie Pickeln, Neurodermitis u.a., in Haarausfall o.ä. äußern.

Diese Symptome stehen im Gegensatz zu den erhofften positiven Fasteneffekten wie Hochstimmung, innere Zufriedenheit, strahlendes Aussehen und schöne Haut.





# Fasten nach Dr. h. c. Peter Jentschura

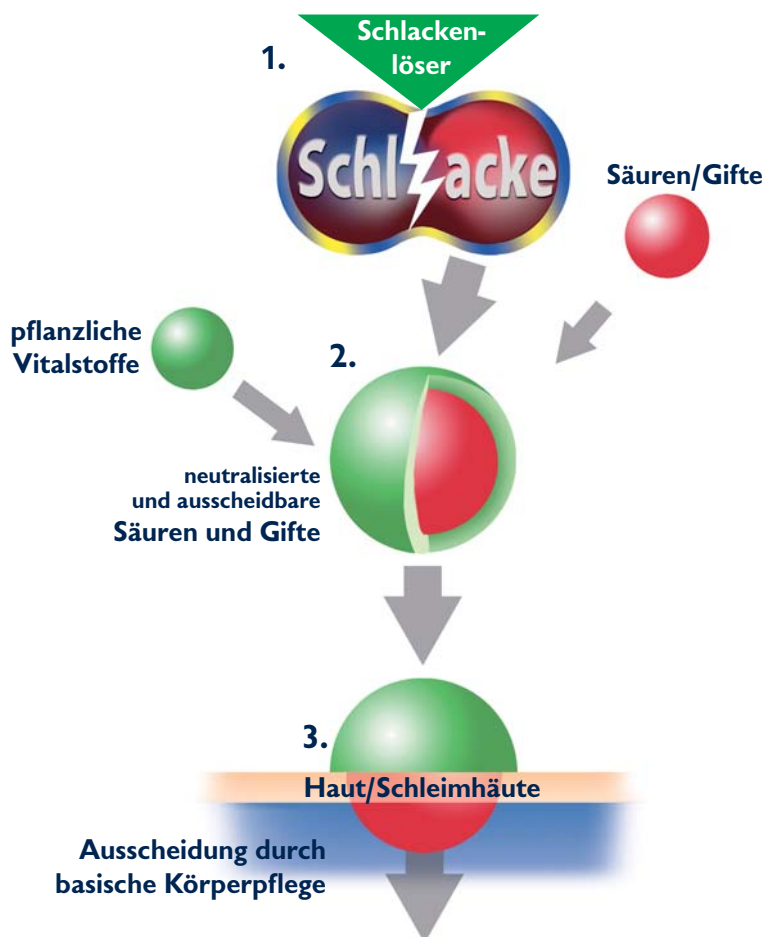
Fasten nach Dr. h. c. Jentschura erfolgt unter Berücksichtigung des von ihm erforschten „Dreisprungs der Entschlackung“. Diese Fastenkur ist gut verträglich, und möglichen Krisen wird individuell vorgebeugt.

Das Fasten nach Jentschura ist auf unsere übersäuerte, entmineralisierte und verschlackte Gesellschaft ausgerichtet. Individuell werden nur so

viele Schlacken gelöst, wie anschließend neutralisiert und ausgeschieden werden können. Dieses Fasten ist insofern keine reine Nulldiät.

Zu einem schlackenlösenden Kräutertee werden gezielt pflanzliche Vitalstoffe zugeführt sowie mit basischer Körperpflege eine zusätzliche Entsäuerungsmöglichkeit über die Haut geschaffen. Diese drei Elemente

nehmen einen großen Stellenwert beim modifizierten Fasten nach Jentschura ein und machen eine solche moderne Fastenkur zu einem spürbar entlastenden und genussvollen Erlebnis. So gewinnt das Fasten eine besondere Bedeutung. Es ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Wer das Fasten einmal so erlebt hat, weiß es zu schätzen und zu lieben.



## Gesundheitsgewinn durch Verzicht

- Reinigt, entschlackt und entgiftet natürlich von Säuren und Giften
- Reinigt und regeneriert den Darm
- stärkt das Immunsystem
- führt zu strahlend schönem Aussehen und samtweicher Haut
- erleichtert den Übergang zu einer gesunden Lebensweise
- gibt neue Energie und ein neues Gefühl von Leistungsfähigkeit
- führt zu innerer Ausgeglichenheit und Zufriedenheit

## Fasten bedeutet Ernährung von innen

Bei der täglichen „Ernährung von außen“ gewinnt der Körper normalerweise seine Energie und Wärme hauptsächlich aus der Verbrennung (Oxidation) von Kohlenhydraten. Diese Form der Energiegewinnung ist die einfachste, effektivste und „sauberste“ für den Organismus. Generell werden etwa 30 % der unserem Organismus zur Verfügung stehenden Energie für die Verdauungsarbeit benötigt.





Beim Fasten schaltet der Körper auf die „Ernährung von innen“ um. Der Faster lebt aus seinen eigenen Depots. Die nun nicht mehr für die Verdauung benötigte Energie kann jetzt für die Selbstreinigung und Regeneration verwendet werden.

Durch das Fasten sind die schnell und einfach verfügbaren Kohlenhydratspeicher bis zum zweiten oder dritten Fastentag aufgebraucht. Seine Energie erhält der Organismus nun durch die Oxidation von Fettsäuren aus dem Fettabbau. Täglich werden etwa 200 g Fett, das entspricht 1800 kcal, abgebaut. Zusammen mit dem an das Fett gebundenen Wasser entspricht das einer Gewichtsabnahme von etwa 400 g pro Tag.

Dieser je nach Zielsetzung gewünschte Abbau der Fette führt jedoch zu einem mehr oder weniger starken Anstieg der sog. Ketosäuren im Blut. Diese zusätzlichen Säuren belasten den Säure-Basen-Haushalt und binden wiederum Pufferkapazitäten. Das heißt, dass Mineralstoffe zur Säureneutralisierung benötigt werden. Werden diese beispielsweise beim Tee-Wasser-Fasten nicht von außen zugeführt, muss der Körper auf seine eigenen Mineralstoffdepots wie den Haarboden und die Haare, sowie auf Haut, Knochen, Zähne usw. zurückgreifen. Das kann zu Fasten Krisen und zu gesundheitlichen Problemen führen.

Zur optimalen Fettverbrennung wird besonders viel Sauerstoff benötigt. Die-

ser Sauerstoffbedarf sollte durch mehrmalige tägliche, moderate Bewegung an der frischen Luft sowie durch bewusst tiefe Atmung gedeckt werden. Darüber hinaus versucht der Körper, die entstehenden Säuren über die Nieren und über eine vermehrte Säureatmung über die Lunge auszugleichen, die sich dann auch in einem möglicherweise auftretenden Aceton-Mundgeruch äußert.

Eine solche Säurebelastung sollte nicht so weit gehen, dass vorübergehend eine so starke Übersäuerung entsteht, dass durch diese Verschlechterung des Stoffwechsell milieus reflektorisch ein weiterer Fettabbau gehemmt wird.

Festzuhalten bleibt an dieser Stelle der wichtige Aspekt, dass Körperzellen in der Lage sind, sich in der Fastenzeit aus den Fettdepots zu ernähren.

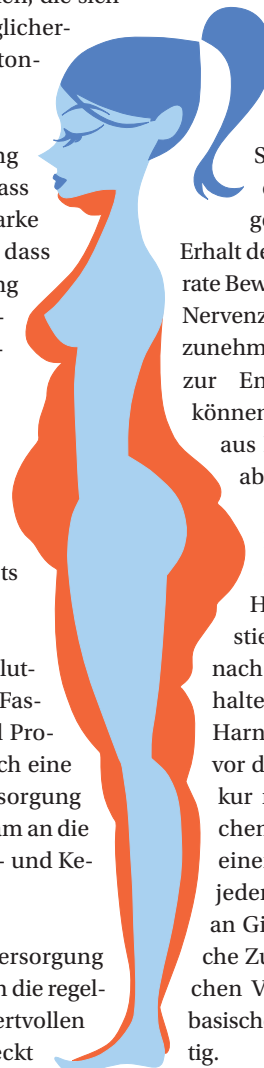
Im Gegensatz dazu haben Blut- und Nervenzellen in einer Fastenkur damit zuerst einmal Probleme. Sie brauchen nämlich eine ausreichende Zuckerversorgung und müssen sich erst langsam an die Energiegewinnung aus Fett- und Ketosäuren gewöhnen.

Diese wichtige Zuckerversorgung sollte in der Fastenzeit durch die regelmäßige Einnahme eines wertvollen Pflanzengranulates gedeckt

werden, welches gleichzeitig auch basenbildende Vitalstoffe für die Puffersysteme des Körpers liefert.

Ein gewisser Eiweißabbau findet in der Fastenzeit immer statt, denn der Organismus kann Zucker auch aus Eiweiß gewinnen. Langjährige Fastenerfahrung lehrt, dass vom Organismus sinnvollerweise in erster Linie das vom Körper nicht mehr benötigte Schlackeneiweiß und weniger das wertvolle Muskeleiweiß abgebaut wird. Trotzdem ist zum Erhalt der Muskelmasse tägliche moderate Bewegung wichtig. Da die Blut- und Nervenzellen jedoch lernfähig sind und zunehmend auch Fett- und Ketosäuren zur Energiegewinnung verbrennen können, nimmt die Zuckerneubildung aus Eiweiß im Verlauf des Fastens ab.

Bei jeder Fastenkur steigen durch den Eiweißabbau die Harnsäurewerte an. Dieser Anstieg kann auch noch einige Tage nach Beendigung der Fastenkur anhalten. Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten sollten darüber vor der Durchführung einer Fastenkur mit einem Therapeuten sprechen, um nicht unter Umständen einen Gichtanfall zu riskieren. In jedem Fall sind bei Menschen, die an Gicht leiden, sowohl die reichliche Zufuhr von Wasser und pflanzlichen Vitalstoffen, als auch intensive basische Körperpflege besonders wichtig.



„Wer stark, gesund und möglichst lange jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente!“

Hippokrates, 460 v. Chr. – 370 v. Chr., gilt als der berühmteste Arzt des Altertums.

# Fastenelemente nach Jentschura

## Das Herz der Fastenkur ist der „Dreisprung der Entschlackung“

- Schlackenlösen mit Kräutertee
- Neutralisieren der gelösten Säuren und Gifte mit basenbildenden Vitalstoffen aus einem hochwertigen Pflanzengranulat
- Ausscheiden der Säuren und Gifte insbesondere über Haut und Schleimhäute mit Hilfe basischer Körperpflege

## Kräutertee und Stilles Wasser

In der Jentschura Fastenkur wird ein spezieller Kräutertee mit 49 ausgesuchten Kräutern getrunken. Dieser ist so konzipiert, dass durch die besondere Zusammenstellung der Kräuter alle darin enthaltenen Elemente in der Lage sind, alle an den Schlacken beteiligten Elemente anzusprechen und zu lösen. Auf diese Weise kann der Organismus gründlicher gereinigt und die Schlackenlösung zielgerichteter und intensiver erfolgen, als das beim herkömmlichen Fasten der Fall ist.

Das Trinken des Tees wird schon an den Vorbereitungsstagen stufenweise steigend begonnen. An den reinen Fastentagen kann die Trinkmenge dieses Schlackenlösers individuell gesteigert oder ggf. auch einmal reduziert werden.

Gründlich durchgespült und gereinigt wird der Körper durch gleichzeitiges

reichliches Trinken von Stilem, mineralstoffarmem Wasser. Dadurch können die gelösten Säuren und Gifte verdünnt und über die Nieren besser ausgeschieden werden. Eine wirkungsvolle Nierenhilfe bieten auch die pflanzlichen Vitalstoffe, indem sie die Entsäuerungsfunktion der beiden Nieren optimieren.

An den reinen Fastentagen werden etwa drei bis fünf Liter Flüssigkeit zugeführt. Kräutertee und Wasser wird im Verhältnis 1:2 empfohlen.

## Basenbildendes Pflanzengranulat

Zur schnellstmöglichen Neutralisierung der aus den Schlacken gelösten Säuren und Gifte ist die gezielte Zufuhr pflanzlicher Vitalstoffe unabdingbar, zumal davon auszugehen ist, dass der durchschnittliche Faster entsprechend seiner bisherigen säureüberschüssigen Ernährung- und Lebensweise auch entsprechend entmineralisiert ist. Ein spezielles Pflanzengranulat versorgt den Organismus mit allen zur Säureneutralisierung erforderlichen Mineralstoffen aus 100 Pflanzen. Die Vielfalt an pflanzlichen Vitalstoffen und deren hohe Bioverfügbarkeit garantieren, dass die zu erwartenden Säuremengen nicht zur Belastung für den Organismus werden. Einer Fastenkrise wird auf diese Weise effektiv vorgebeugt.

Sowohl die beim normalen Fastenverlauf anfallenden Säuren, als auch die aus den Schlacken reaktivierten Säuren und Gifte können so direkt neutralisiert,

ausscheidungsfähig gemacht bzw. auch schon über die Nieren ausgeschieden werden. Die körpereigenen Mineralstoffdepots in Haaren, in Zähnen, in Knochen, Knorpeln, Haut u.a. werden geschont und sogar regeneriert.

Besonders hervorzuheben sind die in dem Pflanzengranulat als Hauptzutat enthaltenen Blütenpollen, die als wahres Kraftpaket eine Fülle von Vitalstoffen, essentiellen Aminosäuren, ungesättigten Fettsäuren sowie Fruktose und Traubenzucker enthalten. Im einzelnen finden sich in den Blütenpollen die Vitamine A (für Augen und Haut), D (Knochenbildung), K (Blutgerinnung), E (Herz- und Blutgefäße) und C (Abwehrkraft). An Mineralstoffen sind Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Silizium, Mangan, Kupfer u.a. und auch wichtige Enzyme enthalten. Daher werden sie traditionell zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit eingesetzt. Die Bienen selbst nutzen Pollen zur Aufzucht ihrer Jungbienen.







Wie bereits erwähnt, haben Blut- und Nervenzellen zuerst einmal Probleme, ihre Energieversorgung durch Fettabbau zu decken. Um für sie eine ausreichende Zuckerversorgung zu gewährleisten, kann der von Natur aus in den Blütenpollen enthaltene Zucker dienen. Ist dies nicht ausreichend, so kann in Einzelfällen eventuell auch einmal etwas Fruchtsaft oder eine kleine Menge Honig im Kräutertee getrunken werden.

Die Jentschura Fastenkur zeichnet sich schon an dieser Stelle dadurch aus, dass nicht nur Schlacken gezielt gelöst, sondern dem Organismus gleichzeitig eine Neutralisierungshilfe durch pflanzliche Vitalstoffe zur Verfügung gestellt wird. Diese basenbildenden Vitalstoffe sind in der Jentschura Kur ein fester und wichtiger Bestandteil und können regelmäßig oder nach Bedarf zur Vorbeugung von Fastenkrisen und zur Stärkung des Organismus eingesetzt werden.

Beim möglichen Auftreten einer solchen Krise kann so schnell Abhilfe geschaffen werden durch die Erhöhung der Menge an Pflanzengranulat und/oder durch eine Reduzierung der Kräuterteemenge. Basische Bäder helfen gleichzeitig bei der Ausscheidung von Säuren und anderen Schadstoffen.

### Gemüsebrühe

Selbst gekochte Gemüsebrühe kann während der Fastenkur den ganzen Tag über getrunken werden. Mit dieser Brühe wird der Organismus, in Kombi-

nation mit dem Pflanzengranulat, mit wichtigen basenbildenden Vitalstoffen versorgt. Diese werden gerade beim Fasten durch die erhöhte Ansammlung von Säuren und Giften zur Neutralisierung benötigt. Daher ergänzen sich diese beiden Elemente in hervorragender Weise. Zusätzlich tut gerade eine gewisse schlackenlösende Wärme der Brühe beim Fasten besonders gut.

Als Alternative zur Gemüsebrühe kann auch einmal am Tag ein Gemüse- oder Obstsaft, als Schorle verdünnt mit Wasser, zur Versorgung mit wertvollen basenbildenden Vitalstoffen getrunken werden.

## Ausscheidungsorgane optimal fördern

Ein ganz besonderer Focus liegt in der Jentschura Fastenkur auf der Optimierung der Funktion unserer Ausscheidungsorgane Nieren, Darm, Lunge und Haut sowie unseres Entgiftungsorgans Leber. Säuren und Gifte sollen direkt und schnellstmöglich neutralisiert und ausgeschieden werden. Auf diese Weise wird einer Überlastung der Ausscheidungsorgane vorgebeugt, und Fastenkrise werden vermieden.

### Die Nieren

Ein großer Teil der anfallenden Säuren kann über die Nieren ausgeschieden werden. Freie Säuren können bis zur „Nierenschwelle“, das heißt bis zu einem

extrem sauren Urin-pH-Wert von pH 4,4 ausgeschieden werden. Weitere Säuren verlassen den Körper in Form von Neutralsalzen, also zusammen mit Mineralstoffen. Zur Unterstützung der Nierenfunktion und zur besseren Ausscheidung von Säuren und Giften sollte beim Fasten deshalb neben basischen Bädern ausreichend Flüssigkeit sowie basenbildende Vitalstoffe aus einem Pflanzengranulat und aus Gemüsebrühe zugeführt werden.

Basische Nierenwickel, am besten mit dem vorherigen Auflegen von zwei Scheiben Gemüsezwiebeln auf die Nierenregion im unteren Rückenbereich, können die Nierenfunktion zusätzlich unterstützen. Es empfiehlt sich, diesen Wickel warm aufzulegen, z.B. zusammen mit einem erwärmten Moorkissen oder mit einer Wärmflasche.



### Der Darm

Der erste Schritt in das Fasten ist die Darmreinigung. Mit ihr schaltet der Körper von Aufnahme auf Ausscheidung um. Mit dem Umschalten von der „äußeren“ auf die „innere Ernährung“ verschwindet das Hungergefühl. Eine Darmreinigung wird mit einer sanften Methode, dem basischen Einlauf, durchgeführt. Damit bei dieser Me-

thode nicht nur der Enddarm, sondern auch davor liegende Teile des Dickdarmes gereinigt werden, sollte bei der Durchführung folgendes beachtet werden.

Damit die Flüssigkeit möglichst weit in den Dickdarm einläuft, sollte nach dem Zudrehen des Absperrhahnes und dem Herausziehen des Endstückes, auf dem Rücken liegend, eine Kerze gemacht werden. Zurück auf dem Boden, wird der Unterleib vom Schambein zum Bauchnabel hin und anschließend um den Bauchnabel herum gegen den Uhrzeigersinn massiert (s. Abb. S. 9). Dann wird eine Rolle links herum ausgeführt. Danach wieder massiert, nun wieder eine Kerze, eine Rolle rechts herum, Kerze usw. In diesem Rhythmus geht es 7-10 Minuten weiter. Wird der Druck auf die anale Schließmuskulatur zu stark, hört man auf mit dem Bodenturnen und geht zur Toilette.

Eventuell kann zu Beginn der Fastenkur anstelle des Einlaufes auch einmal das F.X. Passagesalz oder Bittersalz (Magnesiumsulfat) zur intensiven Darmreinigung verwendet werden.

Während des Fastens sollte mit Hilfe des basischen Einlaufes alle zwei Tage der Darm gereinigt werden. Dies ist wichtig, da sich der Darm durch die fehlende Nahrungszufuhr kaum bewegt. Zur Ent-

sorgung der schlackenreichen Galle und zur Ausscheidung von täglich abgeschilferten Zellen der Darmschleimhaut und von abgestorbenen Darmbakterien ist eine regelmäßige Darmentleerung mittels Einlauf erforderlich. Auch das Pflanzengranulat sorgt mit seiner hochwertigen umfangreichen Kräutermischung dafür, dass der Darm sanft durchgeputzt wird. Die enthaltenen Ballaststoffe binden die über den Darm ausgeschiedenen Säuren und Gifte und befördern sie neutralisiert hinaus.

### Haut und Schleimhäute

Haut und Schleimhäute sind bekanntermaßen sehr effektive Ausscheidungsorgane. Gerade in der Fastenzeit werden hierüber verstärkt Säuren und Gifte ausgeschieden. Hautprobleme wie Pickel, Akne u.a., Schuppen, Schwitzen und die dabei entstehenden Gerüche sind nicht immer angenehm. Jedoch sollte man diese intelligenten Mechanismen der Entsäuerung und Entgiftung auf keinen Fall mit Deos und Antitranspirantien unterdrücken. Dadurch könnte es zu Hautreizungen kommen.

Saure „Pflegetechnik“ wie Cremes, Schminke, Make-up u.a. sind ebenfalls nicht empfehlenswert, denn sie verstopfen die Poren und hindern die Haut am Atmen und Ausscheiden. Wegen der in der Fastenzeit vermehrten Ausscheidungen über die Haut sollte eine saugfähige Kleidung aus Naturmaterial bevorzugt werden. Kunstfasern sollten gemieden werden.

Zur Unterstützung der sinnvollen Ausscheidungen und zur Vorbeugung von Hautproblemen empfiehlt sich die intensive basische Körperpflege. Auf diese Weise werden Säuren und Gifte effektiv ausgeschieden. Gleichzeitig erfahren Nieren, Darm, Lunge und Leber, welche meist schon vorher und erst recht beim Fasten auf Hochtouren arbeiten, darüber eine erholsame Entlastung. Über Haut und Schleimhäute kann ausgeschieden werden, was die übrigen Ausscheidungsorgane schon vorher nicht bewältigen konnten und was zu den beschriebenen Verschlackungen geführt hat. Mit Hilfe der basischen Körperpflege können Haut und Schleimhäute diesen Ausscheidungsengpass lösen.

Der oft in einer Fastenkur auftretenden trockenen Haut wird durch basische Körperpflege effektiv entgegengewirkt, denn die in einem basischen Salz enthaltenen natürlichen Mineralien führen zu einer wunderbaren Selbstfettung. Nutzen Sie Ihre Zeit, die sie sonst mit Einkaufen und Kochen beschäftigt sind, für die basische wohltuende und effektive Körperpflege! Auch über die Schleimhäute der Scheide kann sich ein Selbstreinigungsprozess vollziehen. Daher sollte sich Frau während der Fastenkur nicht über einen vermehrten Ausfluss wundern.



### Basische Anwendungen

Alle basischen Anwendungen werden immer mindestens 30-45 Minuten durchgeführt, damit der Ausscheidungsprozess richtig in Gang kommt. Bei den Voll- und Fußbädern wird mit einer Körperbürste alle paar Minuten in Ausscheidungsrichtung zu den Finger- und Fußspitzen, zu den Achselhöhlen und zu den Leisten hin gebürstet. So wird nicht nur die Durchblutung ange-regt, sondern auch die Ausscheidungsleistung der Haut kann noch weiter erhöht werden.

Am Tage können zusätzlich basische Stulpen und basische Achselkissen getragen werden. Mittags in Ruhe empfiehlt sich der basische Leibwickel als Leberwickel. Beliebig oft kann mit diesem Leibwickel auch ein basischer Nierenwickel durchgeführt werden.

Über Nacht können die basischen Strümpfe und ein basischer Mantel getragen werden. Für wohlige Entspannung über Nacht sorgt auch die Benutzung eines basischen Körperwickeltuches.







Eine besonders effektive Möglichkeit der Ausscheidung ist das basische Dampfbad, das im Vergleich zur Sauna den zusätzlichen Vorteil bietet, weniger kreislaufbelastend zu sein.



Dabei gehen Sie wie folgt vor:

#### **Vorher**

- 2 Stunden vorher 1-2 Tassen Kräutertee
- 1-2 Stunden vorher einige Teelöffel Pflanzengranulat
- ½ Stunde vorher ½ Liter Stilles Wasser

#### **Im Dampfbad**

- 10 Minuten schwitzen
- Salz-Honig-Paste auftragen
- 10-15 Minuten schwitzen
- Abschließend den Körper mit Wasser abbrausen

#### **Zubereitung der Salz-Honig-Paste**

1 gehäufte Esslöffel basisches Badesalz und 1-2 Esslöffel flüssigen Honig mit etwas Wasser anrühren, bis eine streichfähige Paste entsteht.

### **Die Leber**

Die Leber befindet sich im rechten Oberbauch und hat als zentrales Entgiftungsorgan gerade beim Fasten viel Arbeit zu verrichten. Sie macht z.B. die ausscheidungspflichtigen Substanzen überhaupt erst nierengängig. Sie selbst entgiftet sie über die Ausscheidung von Galle.

Zur Unterstützung der Leber dienen wieder einmal die zahlreichen Vitalstoffe aus dem Pflanzengranulat. Weiterhin ist ein täglicher basischer Leberwickel sehr hilfreich. Dazu empfiehlt sich ein spezieller Leibwickel aus einem gut verträglichen Material, aus Baumwollmull. In einer Tasche, die in den Wickel eingearbeitet ist, kann ein basisch getränktes Tuch und ggf. dahinter noch eine Wärmflasche oder ein Moorkissen eingelegt werden. Am besten wird dieser Leberwickel mittags um etwa 14.00 Uhr, entsprechend der Organuhr, für 30-45 Minuten in Ruhe durchgeführt.

Dieses spezielle Wickeltuch kann auch für Bauch-, Rücken und Nierenwickel verwendet werden und bietet zusätzlich den großen Vorteil, dass es auch in Bewegung getragen werden kann.

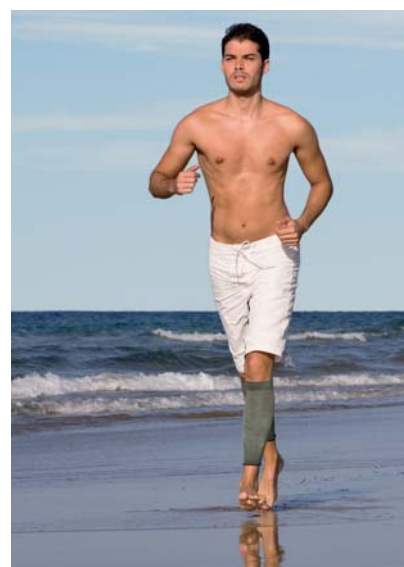
### **Die Lunge**

Die Ausscheidungsfunktion der Lunge kann über regelmäßige moderate Bewegung und vertiefte Atmung, am besten an der frischen Luft, gefördert werden. Generell empfiehlt sich das

gute Lüften und insbesondere das Schlafen in gut gelüfteten Räumen oder bei offenem Fenster.

### **Bewegung**

Durch körperliche Aktivität werden die Durchblutung, der Lymphfluß, der Stoffwechsel und sämtliche Organe in ihren Funktionen angeregt. Dadurch werden sowohl die Versorgung und Regeneration sowie die Entsäuerung und Entschlackung des Organismus beschleunigt. Damit die Bewegung für den Organismus nicht zur Belastung wird, sollte man sich dabei nicht überanstrengen. Während der Bewegung sollte der Puls nicht weniger als 30 und über längere Zeit auch nicht über 37 Schläge in 15 Sekunden liegen. In diesem Pulsbereich kann optimal Fett verbrannt werden, und die wertvolle Muskelmasse bleibt dabei erhalten.



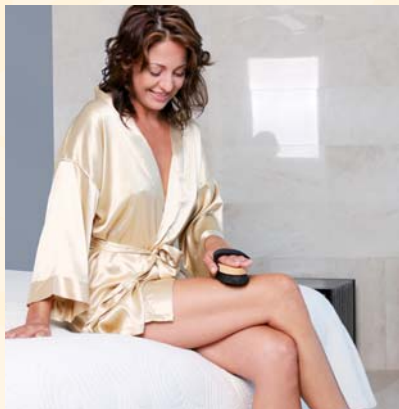


Außerdem werden durch die regelmäßige Bewegung die Atmung vertieft, der Sauerstofftransport und die Energiegewinnung verbessert und gleichzeitig die Säureatmung beschleunigt.

Der Fastende friert häufig, da die Wärmeproduktion als Nebeneffekt der Verdauungsarbeit fehlt. Durch Bewegung kommt nicht nur der Kreislauf in Schwung, sondern man kann sich sozusagen warmlaufen. Ausdauersportarten wie Walken, Joggen, Radfahren, Schwimmen, aber auch Yoga, Pilates und Gymnastik sind bestens geeignet.

### Bürstungen

Für einen guten Start in jeden Fastenmorgen werden vitalisierende Trocken-



bürstungen, am besten mit einer speziellen Bürste mit feinen Bronzeborsten, empfohlen. Dabei wird, genau wie bei den Nassbürstungen im basischen Bad, in Ausscheidungsrichtung gebürstet. Diese Morgengymnastik bringt auch gleich den Kreislauf in Schwung.

Auch warm-kaltes Wechselduschen mit einem basischen Peeling nach dem Warmduschen und anschließendem kalten Abbrausen regt die Durchblutung an und weckt müde Lebensgeister am Morgen.

### Entspannung

Mit dem Wechsel aus Anspannung durch Bewegung und Entspannung durch Meditationen, Yoga, Tai Chi o.ä. erreicht man körperliche und seelische Ausgeglichenheit. Sich auf sich selbst besinnen und wirklich zur Ruhe zu kommen, kann man lernen, und gerade beim Fasten ist die richtige Zeit dafür gekommen.

## Wer kann fasten?



### Fasten für Gesunde

Gefastet werden kann zu Hause zum einen in Eigenregie oder indem man sich an eine Fastengruppe anschließt. Die Fastenform in Eigenregie eignet sich für alle Menschen, die sich gesund und fit fühlen und die Möglichkeit haben, sich zu Hause etwas Ruhe vom stressigen Alltag zu gönnen.

Auch die innere Einstellung zum Fasten spielt eine ganz wichtige Rolle. Sich einlassen auf das ganzheitliche Erlebnis Fasten und die Vorfreude auf eine beglückende Körpererfahrung sind wichtige Voraussetzungen. Jeder, der vorhat zu fasten, sollte sich die Frage stellen, wann der richtige Zeitpunkt zum Fasten gekommen ist, denn es handelt sich hierbei um einen freiwilligen Verzicht.

Es lohnt sich auch, im Vorhinein zu überlegen, was man mit dem Fasten erreichen möchte, welche neuen Vorsätze für die Zeit nach dem Fasten umgesetzt werden sollen, welche alten Gewohnheiten danach fallengelassen werden und welche gesunden Dinge nach dem Fasten beibehalten werden sollen.

### Fasten in einer Fastenklinik

Heilfasten in einer speziellen Fastenklinik unter professioneller Anleitung hat sich z.B. bewährt bei ernährungsbedingten Stoffwechselerkrankungen, bei chronischen Erkrankungen und bei Erkrankungen des Bewegungsapparates.

### Bei folgenden Beschwerden empfiehlt es sich, vor einer Fastenkur eine Beratung beim Therapeuten einzuholen:

- wer sich nicht gesund fühlt und erschöpft ist
- wer regelmäßig Medikamente einnimmt
- Diabetiker
- Gicht- und Rheumapatienten
- besonders hoher oder niedriger Blutdruck

- arterielle und venöse Durchblutungsstörungen
- sehr starkes Übergewicht
- sehr empfindliche Schleimhäute
- allergische Erkrankungen der Haut und der Schleimhäute
- chronische Hauterkrankungen
- Polyglobulie (zu viele Blutzellen)
- Jugendliche
- nach Operationen
- Einnahme von Blutverdünnungsmitteln oder Chemotherapeutika

### Wer sollte eher nicht fasten?

- Menschen, die psychisch das Fasten nicht leisten können
- stark Untergewichtige
- bei fortgeschrittenem Krebsleiden
- bei Essstörungen und fehlender Gewichtsreserve
- bei schwerer Schilddrüsenüberfunktion
- fortgeschrittene Leber- oder Nieren erkrankte
- nach langer Krankheit und schwerer OP, die mit Gewichtsabnahme einhergehen, z.B. Krebs
- Schwangere und Stillende



### Wie lange wird gefastet?

Wer sich zum Fasten entscheidet, kann durch die Beachtung von einigen wichtigen Regeln ein wirkliches Fastenerlebnis daraus machen und den sog. Fastenkrisen effektiv vorbeugen. Dabei ist zu berücksichtigen, dass eine gute Fastenvorbereitung ebenso wie der Aufbau nach dem Fasten entscheidend für den Gesamterfolg ist.

Eine Fastenkur, die in Eigenregie durchgeführt wird, empfiehlt sich für etwa 12 Tage. Von diesen sind zwei Vorbereitungstage und zwei bis drei Nachbereitungstage zu berücksichtigen. Wird die Anzahl der acht reinen Fastentage reduziert, was z.B. beim ersten Fasten manchmal der Fall ist, so bleibt die Anzahl der Vor- und Nachbereitungstage, wie oben beschrieben, bestehen.

Besonders empfehlenswert ist das Fasten mit dem Partner, mit Gleichgesinnten oder in einer Fastengruppe. Regelmäßige Treffen und Gespräche motivieren zum Weitermachen. Ein Austausch über den Verlauf, die schönen Momente, aber auch über möglicherweise auftretende Probleme und Unsicherheiten können dort besprochen werden.

## Vor- und Nachbereitung beim Fasten

### Fasten gut vorbereitet beginnen

Es lohnt sich, wenn man sich auf das Fasten gut vorbereitet. Dazu dienen die Vorbereitungstage mit einer leichten, wenig belastenden Ernährung, die viel Gemüse, Vollkornprodukte, Obst und wenig Fett und tierisches Eiweiß enthält. Die Kost sollte einfach gestaltet sein und kleine Portionen enthalten. Dazu wird reichlich Stilles Wasser und Kräutertee getrunken. Auf Kaffee, Alkohol, Nikotin und Süßigkeiten wird verzichtet.

Nach Peter Jentschura empfiehlt sich morgens ein leicht verdaulicher Hirse-Buchweizen-Brei zum Frühstück und zusätzlich an den Entlastungstagen die Einnahme eines rein pflanzlichen Granulates, das neben hochwertigen Blü-

tenpollen ein Pflanzengemisch aus 100 Pflanzen enthält, um den Organismus präventiv mit wertvollen Vitalstoffen zu versorgen und zu stärken.

Gleichzeitig können über die basische Körperpflege in Form von basischen Voll- und Fußbädern und basischen Wickeln die Haut und die Schleimhäute als Ausscheidungsorgane genutzt werden. Auch ein schlackenlösender Kräutertee wird schon an den Aufbautagen getrunken.

Je besser die Vorbereitung des Fastens, desto effektiver ist die folgende Kur, und desto weniger Krisen treten auf. Daher können die drei Elemente Pflanzengranulat, Kräutertee und basische Körperpflege auch schon etwa ein bis zwei Wochen vor der geplanten Fastenkur zum Einsatz kommen.

### Richtig aufbauen nach dem Fasten zahlt sich aus

Haben Sie die reine Fastenzeit geschafft, so haben Sie eine Menge erreicht. Sie können stolz auf sich sein. Halten Sie auch noch die Aufbautage durch zum Wohle für Ihren Körper, der sich jetzt erst langsam wieder an die feste Nahrung gewöhnen muss.

Generell wird die Kalorienzufuhr an den ersten drei Aufbautagen langsam gesteigert. Wird die Kalorienmenge zu schnell erhöht, ergibt sich daraus eine zu schnelle Gewichtszunahme und der sog. gefürchtete und nicht erwünschte Jo-Jo-Effekt wird gefördert.

Bevorzugen Sie einfache Kost in kleinen Portionen. Langsames Essen und

gründliches Kauen ist dabei sehr wichtig, um die Verdauungssäfte wieder zum Fließen zu bringen. Nach den reinen Fastentagen wird am Vormittag mit dem Essen eines Apfels, roh oder gedünstet, der Übergang zur ersten Aufnahme von Nahrung geschaffen. Abends kann am ersten Auftag z.B. eine Kartoffel-Gemüse-Suppe verzehrt werden.

An den ersten zwei Auftagen stehen Gemüse, Kartoffeln, getreideähnliche Pflanzen und Obst auf dem Speiseplan. Je nach Verträglichkeit kann ab dem zweiten Tag bis mittags etwas Rohes und abends Gedünstetes oder Gekochtes verzehrt werden. Ein hochwertiges leicht verdauliches Frühstück ist ein Hirse-Buchweizen-Brei.

Beginnen Sie mit Brot und tierischem Eiweiß erst am dritten oder am vierten Auftag. Bauen Sie diese Lebensmittel schrittweise bzw. tageweise nacheinander in die Ernährung ein. So sehen und spüren Sie auch viel besser, was gut bzw. nicht so gut vertragen wird.

Auch die Auftage werden idealerweise mit wenig Stress in Ruhe verbracht. Ein hochwertiges Pflanzengranulat und die basische Körperpflege bringen auch hier wieder kräftigende und wohltuende Unterstützung. Gleichzeitig kann ein spezieller Kräutertee zur Schlackenlösung, etwa ½ bis 1 Liter täglich, weiterhin getrunken werden.

### Zur Unterstützung des Darmes kann man Folgendes tun:

- Morgens nüchtern 1 Glas warmes Wasser oder ½ Glas Wasser und ½ Glas Sauerkrautsaft trinken
- eingeweichte Backpflaumen verzehren
- ballaststoffreiche Kost mit Vollkornprodukten, Salaten, Rohkost und Obst bevorzugen
- geschroteten Leinsamen z.B. in den Hirse-Buchweizen-Frühstücksbrei hineingeben
- Flohsamen und gleichzeitig viel Flüssigkeit verwenden
- täglich 1,5 - 2 Liter Flüssigkeit trinken
- regelmäßige moderate Bewegung durchführen
- ab und zu einen basischen Einlauf machen

**Bitte keine Abführmittel einsetzen!**

### Darmfunktion reaktivieren

Der Darm kommt nach einer Fastenkur erst wieder in Gang, wenn er gefüllt ist. Daher also bitte nicht ungeduldig werden, wenn der erste Stuhlgang auf sich warten lässt. Bis zum dritten Tag nach dem Fasten sollte der Stuhlgang jedoch wieder eingesetzt haben. Nach fünf bis sieben Tagen läuft dann mit der Verdauung alles wieder normal.

### Probleme beim Fasten erfolgreich beheben

**Kopfschmerzen und Migräne:** basischer Einlauf, basisches Bad, Pflanzengranulat, mehr Wasser und weniger Kräutertee trinken, basischen Halswickel und basische Strümpfe tragen

**Kreislaufprobleme:** leichte Bewegung, Bürstenmassagen, kalte Dusche, mehr Wasser und weniger Kräutertee trinken,

Pflanzengranulat essen, Weißdorntröpfchen verwenden

**Frieren:** warmes basisches Vollbad, bürsten, moderate Bewegung, warme Brühe oder warmen Tee und warmes Wasser trinken, Wärmflasche, basisches Dampfbad

**Hungergefühle:** basischer Einlauf, viel trinken, essende Menschen meiden

**Mundgeruch:** häufigeres Zähneputzen (mit basischem Badesalz) und Mundspülen (auf ½ Liter Wasser ½ Teelöffel basisches Badesalz), Ölziehen

**unangenehmer Körpergeruch:** basisches Bad, basisches Dampfbad, basisches Körperwickeltuch

**Übelkeit:** viel trinken, auch spezielle Homöopathika können helfen

## Das Fasten eröffnet viele neue Möglichkeiten

Fasten ist eine hervorragende Möglichkeit zur körperlichen Reinigung und Regenerierung. Mit den Säuren und Schlacken wird überflüssiger Ballast abgeworfen und der „Sand aus dem Getriebe“ geholt. Es erfolgt sozusagen ein „Ölwechsel“, denn die reichlich zugeführten pflanzlichen Vitalstoffe optimieren sämtliche Stoffwechselläufe sowohl der Entsäuerung und Entschlackung als auch der Zellerneuerung oder der Energiegewinnung in dem dann „sauberen“ Organismus.

Die vorher vollen Schlackenspeicher im Bindegewebe und im Unterhautfettgewebe rund um Bauch, Oberschenkel und Po leeren sich und die ehemals schwachen Gewebe festigen sich. Die Haut wird nicht mehr als Ausscheidungsorgan missbraucht, sondern erstrahlt als schöne Hülle des Körpers in neuem Glanz. Die Haare glänzen und auch die Fingernägel, die Sehnen, Bänder und Bandscheiben sowie die Gelenke, die Knochen, die Organe und ihre Funktionen werden von den Vitalstoffen

gestärkt. Mit einer neuen Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit begegnet man den täglichen Herausforderungen.

„Man wächst an seinen Aufgaben!“ Fasten ist eine solche Aufgabe und eine Herausforderung, die einen „reifen“ lässt. Man ist um eine Erfahrung reicher. Man hat sich etwas (zu)getraut. Man hat seinen Körper und seine Möglichkeiten einmal ganz anders kennengelernt. Man kann stolz auf sich sein.



Fasten ist auch eine große Chance, sich nicht nur von liebgewonnenen aber auf Dauer schädlichen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten zu lösen, sondern auch vieles auf der körperlichen und seelischen Ebene zu klären und zu verändern. Somit eröffnet es die Möglich-

keit zur Realisierung längst geplanter Veränderungen oder zu einem Neuanfang im Leben. Zusätzlich stellt sich beim und nach dem Fasten eine neue Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Zuversichtlichkeit ein.

„Die eigene Wahrnehmung von sich selbst und seinem Körper wird durch das Fasten sensibler, und auch Körpersignale werden wieder bewusster wahrgenommen. Man ist sozusagen auf allen Ebenen mit sich im Reinen.

## Eine andere Variante: Die Vitalkur nach Dr. h. c. Peter Jentschura

Reinigen Sie sich mit dem Dreisprung der Entschlackung, und stärken Sie sich mit vitalstoffreicher Ernährung!

Wer aus gesundheitlichen o.a. Gründen vom Fasten Abstand nimmt, der kann in Form einer Vitalkur etwas für sich und seine Gesundheit tun. Dabei spielt genau wie bei der Fastenkur der Dreisprung der Entschlackung eine wichtige Rolle.

In der Vitalkur kann man sich mit einer gesunden Kost aus Gemüse, Salat, Kräutern, Sprossen, getreideähnlichen Pflanzen und Obst richtig satt essen. Diese Kur kann auch bei Stress im Alltag mühelos durchgehalten werden und bringt einen enormen Vitalstoffschub für den Organismus. Diese Kur kann z.B. eine Woche durchgeführt werden, aber auch beliebig verlängert werden.

Manchmal kann es auch empfehlenswert sein, eine solche Vitalkur einer Fastenkur vorzuschalten. Dies ist von Fall zu Fall zu entscheiden.

### Was sind getreideähnliche Pflanzen?

*Quinoa, Amarant, Hirse und Buchweizen*

#### Die Vorteile:

- vitalstoffreich
- glutenfrei
- hohe biologische Wertigkeit
- leicht verdaulich
- leicht zuzubereiten, z.B. wie ein Risotto
- warm und kalt verwendbar

### Folgende Dinge werden in der Vitalkur gemieden

Glutenhaltiges Getreide wird in der Kur nicht verwendet, denn der übermäßige Getreideverzehr, besonders derjenige von Weißmehlprodukten, übersäuert den Organismus. Außerdem führt reichlicher Konsum von Brot und Brötchen auf die Dauer zur Glutenverkleisterung unserer Gefäße.

- Milch und Milchprodukte verschleimen unsere Lymphe und unser lymphatisches Entsorgungssystem. Das Gleiche gilt für tierisches Eiweiß aus Fleisch, Fisch und Eiern. Verzicht oder Reduzierung dieser Lebensmittel wirken einer Eiweißüberlastung entgegen, auch einer Versauerung und Verschlackung unseres Organismus.
- Zucker und zuckerhaltige Speisen, da diese einen idealen Nährboden für Gärungen und auch für Pilze darstellen.
- Fertig- und Kunstprodukte wie beispielsweise Süßstoffe
- Kochsalz
- Genussmittel wie Alkohol, Zigaretten, Bohnenkaffee

Eine Vitalkur lohnt sich, denn gerade in der heutigen Überflussgesellschaft konsumieren wir zu viele Genussmittel, zu viel tierisches Eiweiß, zu viel Fett, zu viel Kochsalz, Zucker und Weißmehl, welche unsere Zivilisationskrankheiten maßgeblich mitverursachen.

## Literaturverzeichnis

Becher, Dr. Barbara: Modernes Fasten fördert Regeneration.  
In: Die Naturheilkunde, 01/2004

Goedecke Dr. Thomas und Vormann Prof. Dr. Jürgen: Chronisch übersäuert? Fona Verlag

Jentschura Dr. h. c. Peter: Gesundheit durch Entschlackung. 16. Auflage 2009, Verlag Peter Jentschura

Kuhn Dr. med. Christian: Fasten: Gut vorbereitet kommen Sie zum Ziel.  
In: Naturarzt 03/2004

Lischka Dr. med. Norbert: Innere Harmonie durch Fasten.  
In: Naturarzt 04/2008

Lütznert Dr. med. Hellmut: Wie neugeboren durch Fasten. 5. Auflage 2008, GU Verlag

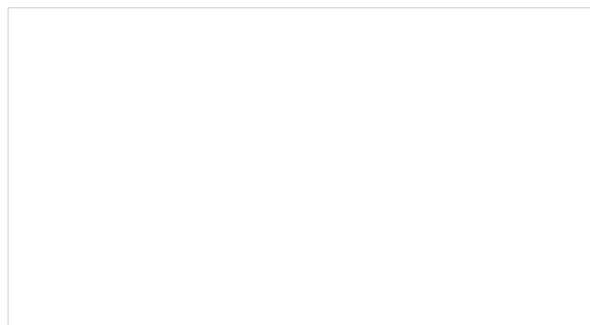
Menschel Dr. med. Matthias: Die Fastenzeit als Neuanfang nutzen.  
In: Naturarzt 03/2006

Wolfskeel von Reichenberg Gräfin Angelika: Deine Nahrung sei Dein Heilmittel. 1. Auflage 2006, R. Mankau Verlag

## Besuchen Sie uns im Internet, und nutzen Sie die folgenden Online-Vorteile:

- Lese- und Hörproben
- Wissenswertes
- Kontaktaufnahme
- Buchbestellung online

[www.verlag-jentschura.de](http://www.verlag-jentschura.de)



## Verlag Peter Jentschura



Dülmener Str. 33 · D-48163 Münster  
Fon: +49 (0) 25 36 - 34 29 90  
Fax: +49 (0) 25 36 - 3 42 99 99

E-Mail: [info@verlag-jentschura.de](mailto:info@verlag-jentschura.de)  
Internet: [www.verlag-jentschura.de](http://www.verlag-jentschura.de)