



# Rezepte 2024



## SCHEINFASTEN

## Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer von „Fit durch unser Gmoa“,

wir wollen mal wieder etwas für unsere Gesundheit tun!

Etwas langsamer und bewusster die Tage gestalten, entspannen, gesund essen und trinken, viel bewegen, entsäuern und entschlacken und vielleicht das eine oder andere Kilo abnehmen?

Dafür haben wir uns bei unserem diesjährigen Gesundheitstraining in der Gemeinde Schönau am Königssee wieder das sog. „Scheinfasten“ vorgenommen. Wir werden hierfür die Nahrungszufuhr deutlich zurückschrauben aber keine reine Null-Diät durchführen. Und dennoch wird es gelingen, den Stoffwechsel in denselben Zustand wie bei einem echten Heilfasten, bei dem man nur Gemüsebrühe und Tee zu sich nimmt, zu führen. Das Besondere beim Scheinfasten: Es dauert nur fünf Tage! Danach folgt eine Aufbauwoche, die wiederum sehr bewusst gestaltet wird. Die Rezepte finden sich auch in diesem Heft. Gleichzeitig sind diese Rezepte für die Aufbauwoche auch die Idee, während der Scheinfastentage parallel die Familie satt zu bekommen.

Es gibt viele hilfreiche Begleitmaßnahmen, die ausprobiert werden sollten: Regelmäßige Basenbäder, Leberwickel, Sauna oder Schwitzkasten, kalte Kniegüsse und Kneippen, Heilerde, Abführsalz oder Einläufe, morgendliches Zitronenwasser, Einnahme von Basenpulver, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D3, von Flohsamen und vitaminhaltigen Säften.

All diese Vorschläge werden bei den Vorträgen **#Fasten #Fiebern #Frische Luft** im Detail besprochen. Falls es dennoch Unsicherheiten gibt, ob dieses Gesundheitstraining das Richtige für Euch ist, bitte den Hausarzt fragen! Dieser kennt Eure Vorerkrankungen am besten und kann Euch beraten, ob unsere Vorschläge wirklich eins zu eins für Euch umsetzbar sind.

Wir wünschen Euch nun: Am Anfang etwas Mut, in der Mitte das nötige Durchhaltevermögen, zu jedem Zeitpunkt aber: Gesundheit.

Eure

*Daniela Strobl & Dr. Caren Lagler*

*und das Team der Tourist-Information Schönau a. Königssee*

# 5 Tage Scheinfasten: Tagesplan

|   | Tag 1  | Tag 2  | Tag 3  | Tag 4  | Tag 5  |
|---|--|--|--|--|--|
| Nach dem Aufstehen                                | 1 Glas lauwarmes Wasser mit ½ ausgepressten Zitrone  | 1 Glas lauwarmes Wasser mit ½ ausgepressten Zitrone  | 1 Glas lauwarmes Wasser mit ½ ausgepressten Zitrone  | 1 Glas lauwarmes Wasser mit ½ ausgepressten Zitrone  | 1 Glas lauwarmes Wasser mit ½ ausgepressten Zitrone  |
| Frühstück z.B.: um 7 Uhr                          | Haferflocken mit Heidelbeeren<br>Tee<br>Dazu ein Omega-3-Fettsäurepräparat und ggf. Vitamin D3                               | Nüsse + ½ Grapefruit<br>Tee<br>Dazu ein Omega-3-Fettsäurepräparat und ggf. Vitamin D3  | Buchweizenmüsli mit Himbeeren<br>Tee<br>Dazu ein Omega-3-Fettsäurepräparat und ggf. Vitamin D3                               | Nüsse + 1 Orange<br>Tee<br>Dazu ein Omega-3-Fettsäurepräparat und ggf. Vitamin D3  | 2 Scheiben Knäckebrot mit Radleschen und Kresse<br>Tee<br>Dazu ein Omega-3-Fettsäurepräparat und ggf. Vitamin D3             |
| Vormittags  | 500 ml Gemüsebrühe   |
| Dazwischen  | Ruhen /Leberwickel   |
| Mittagessen z.B.: um 12 Uhr                       | Mediterraner Fenchel mit schwarzen Oliven<br>½ Glas Acerolasaft  | Selleriepüree mit gebratenen Karottensticks<br>½ Glas Sanddornsaft   | Paprika-Tomatenpfanne mit schwarzen Oliven<br>½ Glas Acerolasaft   | Bohnen-Karottenpfanne<br>½ Glas Sanddornsaft   | Brokkoli und Blumenkohl mit Nussbröseln<br>½ Glas Acerolasaft  |
| Für die Familie (oder zum Aufbau nach dem Fasten) | Lachs mit einer Kräuter-Walnusskruste  | Paprikaspiegeleier   | Risotto ai Funghi  | Italienische Farinata  | Ofenkartoffel mit Kräuter-Leinöl-Quark   |
| Nachmittags z.B.: um 15 Uhr                       | ½ Grapefruit + Nüsse,<br>Tee   | 1 Tasse Gemüsebrühe mit grünen Oliven, Tee   | 1 Orange und Nüsse,<br>Tee   | 1 Tasse Gemüsebrühe und Paprikaspalten, Tee  | 1 Tasse Gemüsebrühe mit grünen Oliven, Tee   |
| Ca. 30 min vor Abendessen                         | 1-2 TL Flohsamenschalen  |
| Abendessen z.B.: um 18 Uhr                        | Champignoncremesuppe + 3 Scheiben Knäckebrot<br>Dazu Omega-3-Fettsäuren  | Tomatensuppe + 1 Scheibe Knäckebrot<br>Dazu Omega-3-Fettsäuren   | Selleriecremesuppe + 1 Scheibe Knäckebrot<br>Dazu Omega-3-Fettsäuren   | Zucchini-cremesuppe + 1 Scheibe Knäckebrot<br>Dazu Omega-3-Fettsäuren  | Minestrone + 1 Scheibe Knäckebrot<br>Dazu Omega-3-Fettsäuren   |
| Im Laufe des Tages/Abends                         | Mind. 30 min Bewegung an der frischen Luft!<br>Basenbad, Yoga, Kneippen, Entspannungstraining, extra langer Spaziergang o.Ä. | Mind. 30 min Bewegung an der frischen Luft!<br>Basenbad, Yoga, Kneippen, Entspannungstraining, extra langer Spaziergang o.Ä. | Mind. 30 min Bewegung an der frischen Luft!<br>Basenbad, Yoga, Kneippen, Entspannungstraining, extra langer Spaziergang o.Ä. | Mind. 30 min Bewegung an der frischen Luft!<br>Basenbad, Yoga, Kneippen, Entspannungstraining, extra langer Spaziergang o.Ä. | Mind. 30 min Bewegung an der frischen Luft!<br>Basenbad, Yoga, Kneippen, Entspannungstraining, extra langer Spaziergang o.Ä. |
| Vor dem Schlafengehen                             | 1 Portion Basenpulver  |
| Zum Schlafengehen                                 | Leberwickel  | Leberwickel  | Leberwickel  | Leberwickel  | Leberwickel  |



## Vorbereitungstag

Nutzen Sie den Tag vor Beginn jedes Scheinfastens, um sich optimal vorzubereiten - so können Sie den Stress während der Fastentage deutlich reduzieren! Die folgende „Checkliste“ soll Ihnen eine Hilfestellung dazu geben:

Im Haushalt checken, was von den Punkten auf der **Einkaufsliste** schon alles vorrätig ist und dementsprechend auf der Einkaufsliste durchstreichen.

**Einkaufen gehen:** Wenn Sie alle Zutaten für die nächsten 5 Tage im Haus haben, gestaltet sich das Fasten sehr entspannt. Für die Aufbauwoche gehen Sie dann am besten noch einmal einkaufen.

Wenn Sie zu Hause Lebens-oder Genussmittel haben, denen Sie womöglich in den nächsten Tagen **nicht widerstehen** können: Schenken Sie alles den Nachbarn oder vergraben Sie's tief im Garten. Z.B.: Chipstüten, Gummibärchen, Schokolade, Alkoholika, ....

Richten Sie sich **2 Thermoskannen** her: eine für Tee, die zweite für Gemüsebrühe.

Richten Sie alles für den **Leberwickel** her: Wärmflasche /Kirschkernkissen/ andere Wärmeträger, kleine und große Handtücher, evtl. Schafgarbentee

Genauere **Planung** der nächsten Tage:

- Welche Tagesordnungspunkte lassen sich verschieben?
- Wann sind Zeiträume für den täglichen Spaziergang?
- Lassen sich in der Arbeit vielleicht Überstunden abbauen oder sogar mal ein Tag Urlaub nehmen?
- An welchem Tag gibt es Zeit für ein Entspannungstraining/ein Basenbad/ eine Yogastunde/einen extra langen Spaziergang?
- Gibt es die Möglichkeit, sich einen Termin bei der Osteopathie/ bei der Massage zu buchen, um die Ausleitung noch zusätzlich zu unterstützen?

Besorgen Sie sich ein **gutes Buch**, welches Sie schon lange einmal lesen wollten. Legen Sie sich Ihre Lieblingsentspannungsmusik bereit. Ein paar Kerzen, vielleicht ein gutes Aromaöl, warme Socken und die Kuschecke sind auch hilfreich.

Erklären Sie Ihrer Familie und den Leuten in Ihrem näheren Umfeld, dass Sie die nächsten Tage mal wieder Fasten wollen und dazu ein bisschen Ihre Ruhe brauchen. Fragen Sie, ob vielleicht jemand mitmachen möchte. Kündigen Sie an, dass Sie ihr Handy in den nächsten Tagen mal ausschalten werden und dass die E-Mails etwas warten müssen, bis Sie sie beantworten.

Wenn Sie sehr viel Kaffee trinken, reduzieren Sie heute schon etwas. Heute gibt's keine Süßigkeiten und keinen Alkohol mehr. Zum Abendessen gibt es am Tag vor Beginn des Scheinfastens eine Gemüsesuppe. Ggf. fangen Sie heute schon mit dem Abführen an (z.B.: mit Glaubersalz oder einem Einlauf), der Einstieg ins Fasten gelingt dadurch wesentlich leichter.

Erledigt

## Drogerie

Leinöl,  
Algenöl (Kapseln),  
Vitamin D3,  
Basentees / Kräutertees / Leber-  
und Gallentee, Scharfgabentee,  
Basenpulver z.B. FA Pascoe (nur in  
der Apotheke erhältlich),  
Basenbad BasenBalance®,  
Sanddornsaft 1 Flasche,  
Acerolsaft 1 Flasche,  
Flohsamenschalen

## Tiefkühlkost

Heidelbeeren  
Himbeeren  
Lachs (für Auftautag / Tag 6)

## Kräuter

(möglichst frisch, tiefgekühlt oder  
getrocknet geht auch)  
Thymian, Rosmarin, Petersilie,  
Schnittlauch, Oregano, Basilikum,  
Bohnenkraut, frische Kresse,  
Lorbeerblätter, Salbeiblätter,  
Liebstöckel, Bohnenkraut

## Nüssen / Samen / Getreide

Walnüsse (min. 150 g),  
Haferflocken ggf. glutenfrei,  
Buchweizen, Sesamkörner,  
geschrotete Leinsamen

## Gewürze

Zimt, Bockshornkleesaat,  
Ingwer, Muskatnuss, Curcuma  
Pulver, Paprikapulver

## Obst

Grapefruit 1 Stück  
Orangen 2 Stück  
Zitronen bevorzugt Bio 3 Stück,  
Zitronensaft

## Gemüse

Schalotten 6 Stück  
Zwiebeln 3 Stück  
Knoblauch, ganze Knolle  
Fenchelknolle 1 Stück  
Tomaten 300 g  
Rote Paprika 2 Stück  
Champignons 1 Packung  
Karotten 500g  
Zucchini 2-3 Stück  
Selleriekopf 1 Kopf  
Grüne Bohnen 200 g  
Brokkoli 1 Stück  
Blumenkohl 1 Stück  
Radieschen 1 Bund  
Kartoffeln 1 Bund

## Brot

Roggenknäckebröt 1 Packung

## Sonstiges

Oliven grün und schwarz,  
Gemüsebrühepulver oder Brühwürfel ggf. hefefrei,  
Soja Creme oder Soja Cuisine,  
Tomaten 1 Dose, Pizzatomeaten oder ganze Tomaten,  
Olivenöl, Kokosöl, Salz, Pfeffer, Eier 1-2 Stück,  
Weißwein 1 Flasche, Risottoreis,  
geriebener Parmesan, Kichererbsenmehl,  
Orange 1 Stück, Bitterschokolade,  
Ziegen- oder Schafmilchquark 1 Becher,  
alkoholfreies Bier 1 Flasche

WÄRMETRÄGER: Wärmflasche, Kirschkerneknissen,  
Moorpackung

## Für die Familie (Mengenangabe für 1 Person)

**Tag 1**  
Lachs (ca. 200 g) tiefgefroren,  
1 Flasche Weißwein - reicht auch noch für  
weitere Tage

**Tag 2**  
1 Paprika  
Eier (ja nach Hunger; 1-2 oder 3)

**Tag 3**  
Risottoreis  
Ein paar Champignons (für das Risotto)  
Geriebener Parmesan

**Tag 4**  
Kichererbsenmehl  
1 Orange  
Bitterschokolade

**Tag 5**  
Große Kartoffeln für Ofenkartoffeln  
1 Becher Ziegen- oder Schafmilchquark,  
Leinöl  
1 Flasche alkoholfreies Bier



## Scheinfasten - Tag 1

### • FRÜHSTÜCK

3 geh. EL (ca. 30 g) Haferflocken in Wasser kurz aufkochen,  
6 geh. EL (ca. 100 g) Heidelbeeren (Tiefkühl) dazugeben  
und nochmal etwas köcheln lassen, eine Prise Zimt darüber - fertig!

### • VORMITTAGS

500 ml Gemüsebrühe

### • MITTAGESSEN

#### Mediterraner Fenchel mit schwarzen Oliven

Von der Fenchelknolle ein Stückerl für die Minestrone am letzten Tag aufheben.  
Dann die Knolle (ca. 350 g) in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden und in einer gro-  
ßen Pfanne in ein Stämperl (2 cl/20 g) Olivenöl anbraten. 2-3 Tomaten (ca. 180 g)  
halbieren und mit den Fenchelscheiben erhitzen. Das Gemüse mit Salz; Pfeffer und  
mediterranen Gewürzen wie Rosmarin, Thymian, Oregano u. ä. würzen und zum  
Schluss mit in Stückchen geschnittenen schwarzen Oliven (ca. 10 Stück/ ca. 20 g  
entsteint) garnieren. Buon Appetito!

Als **Nachtisch** gibt es ½ Glas (ca. 100 ml) Acerolasaft. Pur oder mit heißem/kaltem  
Wasser verdünnt.

### • NACHMITTAGS

½ Grapefruit (ca. 200 g) und dazu eine kleine Handvoll Nüsse (ca. 25 g).

### • ABENDS

#### Champignoncremesuppe

Ca. 200 g Champignons putzen, kleinschneiden und mit einer kleingeschnittenen  
Schalotte und einer zerdrückten Knoblauchzehe in ca. 300 ml Gemüsebrühe 10  
Minuten köcheln lassen. Mit ½ Päckchen (ca. 100 ml) Sojacreme Cuisine (z.B.  
Bio von Rewe) pürieren und nochmals kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat-  
nuss und Bockshornkleesaat abschmecken. Dazu gibt es 3 Scheiben Roggenknä-  
ckebröt. Wer mag, darf diese mit Kokosöl bestreichen und mit frischen, kleinge-  
hackten Kräutern (Schnittlauch, Petersilie etc.) bestreuen.

### • GETRÄNKE

Reichlich ungesüßte Kräuter-  
tees oder Wasser.

In der Aufbauwoche darf's  
auch ein ganz kleines Gläs-  
chen Weißwein zum Fisch  
geben.

### Dazu gibt's für die Familie (oder in der Aufbauwoche Tag 6)

#### Lachs mit einer Kräuter-Walnusskruste

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.  
Pro Person ca. 200 g schwere Lachsstücke  
in eine mit reichlich Kokosöl ausgestrichene,  
ofenfeste Form geben. Die Schale einer  
½ Zitrone abreiben (Zestenreißer). Eine  
Knoblauchzehe, ein paar Stängel Petersilie,  
ein paar Salbeiblätter und weitere mediter-  
rane Kräuter fein hacken. Alles mit ein paar  
gehackten Walnüssen, Salz, Pfeffer und  
einem TL Kokosöl vermischen. Diese bröse-  
lige Masse nun auf den Fisch streichen.  
Ca. 25 Minuten im Backrohr backen.



## Scheinfasten - Tag 2



### • FRÜHSTÜCK

Die andere Hälfte von der Grapefruit von gestern (ca. 200 g) und dazu eine kleine Handvoll Nüsse (ca. 25 g).

### • VORMITTAGS

500 ml Gemüsebrühe

### • MITTAGESSEN

#### **Selleriepüree mit gebratenen Karottensticks**

Ein großes Stück (ca. 300 g) vom Selleriekopf schälen (den Rest für die Minestrone am Tag 5 und die Cremesuppe am Tag 3 aufheben), würfeln und zusammen mit einer gewürfelten Schalotte in einer Tasse Gemüsebrühe weich kochen. Währenddessen 3-4 Karotten (ca. 200 g) putzen, längs in Sticks schneiden und in 1 EL voll (ca. 10 g) Kokosöl anbraten. Die weichgekochten Selleriewürfel abgießen (Gemüsebrühe gerne aufheben für den Nachmittagssnack) und mit ½ Päckchen (ca. 100 ml) Sojacreme Cuisine pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auch die Karotten salzen, mit etwas Curcumpulver bestreuen, gehackte Petersilie darüber und auf das Püree gelegt servieren. An Guadn!

Als **Nachtisch** gibt es ½ Glas (ca. 100 ml) Sanddornsaft. Pur oder mit heißem/kaltem Wasser verdünnt.

### • NACHMITTAGS

Die leckere Selleriegemüsebrühe von heute Mittag mit 5-8 Stück (ca. 20 g) grünen Oliven.

### • ABENDS

#### **Tomatencremesuppe**

Eine kleingehackte Zwiebel und eine zerdrückte Knoblauchzehe in 1 EL Olivenöl anbraten. Dann ½ Dose (ca. 200 g) Tomaten hinzugeben und aufkochen. Mit ca. 250 ml Gemüsebrühe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und verschiedenen mediterranen Kräutern abschmecken.

Dazu gibt es 1 Scheibe Roggenknäckebrötchen.

### • GETRÄNKE

Reichlich ungesüßte Kräutertees oder Wasser.

In der Aufbauwoche darf's auch ein alkoholfreies Bier zu den Spiegeleiern geben.

#### **Dazu gibt's für die Familie (oder in der Aufbauwoche Tag 7)**

##### **Paprika-Spiegeleier**

Eine rote Paprika in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. Reichlich Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Ringe hineinlegen und anschließend in jeden Ring ein Ei schlagen. Nach dem Braten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

## Scheinfasten - Tag 3



### • FRÜHSTÜCK

3 geh. EL (ca. 30 g) Buchweizen in einem Sieb unter heißem Wasser kurz abwaschen. Dann in Wasser ca. 10 Min. köcheln lassen, 6 geh. EL (ca. 100 g) Himbeeren (Tiefkühl) dazugeben und nochmal etwas köcheln lassen, eine Prise Zimt darüber – fertig!

### • VORMITTAGS

500 ml Gemüsebrühe

### • MITTAGESSEN

#### **Paprika-Tomatenpfanne mit schwarzen Oliven**

Ein mittelgroße rote Paprika waschen, halbieren, die Kerne und weißen Stellen entfernen, anschließend in Stücke schneiden. Eine Schalotte schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Drei Tomaten

(ca. 180 g) waschen, halbieren und ebenfalls in Stücke schneiden. Einen EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, erst die Schalottenwürfel, dann die Paprika- und Tomatenwürfel hinzugeben. Das Ganze kurz anbraten, so dass es noch bissfest ist. Alles mit etwas Salz, Pfeffer und Liebstöckel würzen. Kurz vor Ende die Oliven (10 Stück, ca. 20 g) dazu geben.

Als **Nachtisch** gibt es ½ Glas (ca. 100 ml) Acerolasaft. Pur oder mit heißem/kaltem Wasser verdünnt.

### • NACHMITTAGS

1 mittlere Orange (ca. 150 g) und dazu eine kleine Handvoll Nüsse (ca. 25 g).

### • ABENDS

#### **Selleriecremesuppe**

Ein Stück vom Knollensellerie (ca. 150 g) in grobe Stücke schneiden. Eine kleingehackte Schalotte und eine zerdrückte Knoblauchzehe in 1 EL Olivenöl anbraten. Anschließend den Sellerie dazugeben und kurz andünsten. Mit ca. 200 ml Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen, bis der Sellerie weich ist. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken und pürieren. Zum Schluss noch einen

Schuss (1 EL) Sojacreme Cuisine zugeben und mit etwas Schnittlauch garnieren. Dazu gibt es 1 Scheibe Roggenknäckebrötchen.

### • GETRÄNKE

Reichlich ungesüßte Kräutertees oder Wasser. In der Aufbauwoche darf's auch ein Glas eisgekühlter, trockener Weißwein zum Risotto sein.

#### **Dazu gibt's für die Familie (oder in der Aufbauwoche Tag 8)**

##### **Risotto ai Funghi**

Pro Person eine halbe, geschnittene Schalotte in einem Topf in einem EL Olivenöl andünsten. Anschließend ca. 50 g Risottoreis dazu geben und kurz mit dünsten. Dann nach und nach ca. 150 - 200 ml Gemüsebrühe dazu gießen und immer wieder rühren. 3-4 Champignons putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Pilze ca. 10 Minuten vor Garzeitende zum Risotto geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss 3 EL geriebenen Parmesan und kleingehackte Petersilie zugeben und unterrühren.



## Scheinfasten - Tag 4



### • FRÜHSTÜCK

1 mittlere Orange (ca. 150 g)  
und dazu eine kleine Handvoll Nüsse (ca. 25 g).

### • VORMITTAGS

500 ml Gemüsebrühe

### • MITTAGESSEN

#### **Bohnen-Karotten-Pfanne**

200 g Stangenbohnen waschen und putzen. Eine Zwiebel schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Drei mittlere Karotten schälen, der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. Einen EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und erst die Zwiebelringe anschließend die Bohnen und Karotten darin anbraten bis beides weich ist. Mit Salz, Pfeffer, etwas Bohnenkraut und Thymian würzen. Bon Appétit! Als **Nachtisch** gibt es ½ Glas (ca. 100 ml) Sanddornsaft. Pur oder mit heißem/kaltem Wasser verdünnt.

### • NACHMITTAGS

1 Tasse Gemüsebrühe und eine halbe Paprika (die andere Hälfte für die Minestrone morgen aufbewahren) in Spalten geschnitten.

### • ABENDS

#### **Zucchini cremesuppe**

Eine große Zucchini waschen, den Strunk entfernen und längs halbieren. Anschließend in grobe Stücke schneiden. Eine Schalotte und eine Knoblauchzehe schälen und beides in feine Würfel schneiden bzw. fein hacken. Die Schalotte und den Knoblauch mit einem EL Olivenöl in einem Topf kurz andünsten. Danach die Zucchinistücke zugeben und ebenfalls andünsten. Alles mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen. Wenn das Gemüse weich ist, alles pürieren. Mit etwas (2 EL) Sojacrème Cuisine abrunden. Dazu gibt es 1 Scheibe Roggenknäckebrot.

### • GETRÄNKE

Reichlich ungesüßte Kräutertees oder Wasser.

### Dazu gibt's für die Familie (oder in der Aufbauwoche Tag 9)

#### **Italienische Farinata**

Für eine Portion ca. 150 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben und 100 g Kichererbsenmehl mit einem TL Salz unter ständigem Umrühren einstreuen, damit sich keine Klumpen bilden. Den Teig an einem kühlen Ort eine ganze Nacht oder mindestens eine Stunde ruhen lassen, den Schaum von der Oberfläche abschöpfen und nochmals gut verrühren, dann ca. 4 EL Olivenöl hinzufügen. Die Teigmischung in eine Pfanne mit reichlich Olivenöl geben, die Oberfläche mit Rosmarin, Thymian, Paprikapulver und groben Pfeffer würzen und dann mit aufgesetztem Deckel ca. 20 min bei mittlerer Hitze gar werden lassen.

In der Aufbauwoche darf es zum Nachtisch eine Orange geben mit Nüssen oder einem Stückchen (oder zwei...) Bitterschokolade dazu.

## Scheinfasten - Tag 5



### • FRÜHSTÜCK

2 Scheiben Knäckebrot mit ca. 8 in Scheiben geschnittenen Radieschen belegt mit frischer Kresse.

### • VORMITTAGS

500 ml Gemüsebrühe

### • MITTAGESSEN

#### **Brokkoli und Blumenkohl mit Nussbröseln**

Von einem Brokkoli und von einem Blumenkohl die Röschen abschneiden und in mundgerechte Stücke teilen. Beides gut waschen. Anschließend in einem Topf mit etwas Wasser (so dass der Boden mit Wasser bedeckt ist) auf mittlerer Hitzestufe dämpfen, bis die Röschen gar sind. Mit etwas Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Drei EL gemischte Nüsse und Samen (z. B. Walnüsse, Sesam, Leinsamen) in einem Mörser zerkleinern. Wer keinen Mörser hat, kann die Nüsse auch in eine Gefrierüte geben und leicht darauf klopfen. In einer Pfanne einen EL Kokosöl erhitzen und die Nussbröseln anrösten und salzen. Anschließend über den Brokkoli und Blumenkohl geben. Für die Gemüsebrühe am Nachmittag kann der Strunk vom Brokkoli und Blumenkohl klein geschnitten mit den Röschen gekocht werden. Anschließend nur die Röschen verwenden.

Als **Nachtisch** gibt es ½ Glas (ca. 100 ml) Acerolasaft. Pur oder mit heißem/kaltem Wasser verdünnt.

### • NACHMITTAGS

1 Tasse Gemüsebrühe vom Mittagessen und 5-8 Stück (ca. 20 g) grüne Oliven dazu.

### • ABENDS

#### **Minestrone**

Für die Minestrone eine Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Eine Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das zurückbehaltene Gemüse der letzten Tage waschen und in Stücke schneiden. Erst die Zwiebel und den Knoblauch in einem EL Olivenöl anbraten, dann das restliche Gemüse zugeben und kurz dünsten lassen. Alles mit ca. 100 ml Gemüsebrühe und der zweiten Hälfte der Dosen-Tomaten aufgießen, ein Lorbeerblatt zum Kochen zugeben (dieses bitte vor dem Essen entfernen). Die Suppe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum abschmecken. Dazu gibt es 1 Scheibe Roggenknäckebrot.

### • GETRÄNKE

Reichlich ungesüßte Kräutertees oder Wasser.  
In der Aufbauwoche ein alkoholfreies Bier zu den Ofenkartoffeln.

### Dazu gibt's für die Familie (oder in der Aufbauwoche Tag 10)

#### **Ofenkartoffel mit Kräuter-Leinöl-Quark**

Für eine Person eine große Kartoffel gut waschen. Den Backofen auf 200 °C Unter-/Oberhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Die Kartoffel für ca. 1 Stunde (je nach Größe der Kartoffel) im Ofen backen. Für den Quark ca. 150 -200 g Ziegenmilch- oder Schafsmilchquark mit etwas Mineralwasser verrühren. Anschließend einen Teelöffel Leinöl dazu geben und untermengen. Mit Salz, Pfeffer und kleingehackten Kräutern nach Wahl würzen.



## Begleitmaßnahmen & Nahrungsergänzungsmittel



### MORGENDLICHES ZITRONENWASSER

Regt den Stoffwechsel und die Verdauungstätigkeit an. Zitrone wird hochbasisch verstoffwechselt und unterstützt somit die Entsäuerung.



### OMEGA - 3 - FETTSÄUREN

Das Gehirn besteht zu einem hohen Anteil aus ungesättigten Fettsäuren. Aktuelle Studien zeigen einen deutlichen Zusammenhang zwischen der Aufnahme von diesen Omega-3-Fettsäuren und einer verbesserten Gehirnfunktion. Um einen vorhandenen Omega-3 Mangel auszugleichen und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Omega-3 und Omega-6 im Körper herzustellen, wird eine Aufnahme von **2.000 mg Omega-3-Fettsäuren** pro Tag empfohlen. Sie können Kapseln oder Öle verwenden. Beachten Sie die Dosierungsangaben des jeweiligen Herstellers.



### VITAMIN D3



Der Begriff Vitamin D bezeichnet eine Gruppe fettlöslicher Vitamine, die wichtig für den Kalziumhaushalt und die Mineralisation der Knochen sind. Der Körper kann das Vitamin sowohl über die Nahrung aufnehmen als auch mithilfe von Sonnenlicht selber in der Haut herstellen. Im Winter ist bei uns allerdings die Produktion über die Haut so gering, dass es meistens ratsam ist, Vitamin D mittels Öl oder Tabletten zu substituieren. Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten, ob und in welcher

Dosis bei Ihnen ggf. eine Einnahme angezeigt ist. Tuch - möglichst dicht darum wickeln, ca. 30 Minuten gut zugedeckt hinlegen. Wenn möglich, um die Mittagszeit und dann am Abend zum Schlafengehen nochmal.



### LEBERWICKEL

Ein feuchter, heißer Leberwickel sorgt dafür, dass die Leber stärker durchblutet wird und somit ihrer Entgiftungsaufgabe besser nachkommen kann. Ein kleines Handtuch ins heiße Wasser oder in Schafgarbentee tauchen, gut auswringen und doppelt gefaltet auf die Leberregion (rechter Oberbauch) legen. Eine Wärmflasche/ein Kirschkernkissen o.ä. darauf packen. Dann ein großes trockenes Handtuch - möglichst dicht darum wickeln, ca. 30 Minuten gut zugedeckt hinlegen. Wenn möglich, um die Mittagszeit und dann am Abend zum Schlafengehen nochmal.



## Begleitmaßnahmen & Nahrungsergänzungsmittel



### FRUCHTSÄFTE

Wir trinken den Acerola- und den Sanddornsaft, um einmal täglich eine richtige Vitaminbombe zu uns zu nehmen. Beide Säfte enthalten sehr viel Vitamin C und stärken dadurch die Abwehrkräfte. Außerdem sind die Früchte eine der wenigen Lebensmittel, die Vitamin B12 enthalten. Vitamin B12 ist für ein gut funktionierendes Nervenkostüm verantwortlich.



### FLOHSAMENSCHALEN

Sie enthalten Ballast- und Schleimstoffe und sollen bei unserer Scheinfastenkur die Verdauung am Laufen halten. Es ist wichtig, dass Flohsamen mit ausreichend Wasser eingenommen werden. Wir nehmen die Flohsamen ca. 30 Minuten vor dem Abendessen ein. Beginnen Sie jetzt erstmal mit einem Teelöffel, wenn das nicht reicht oder zu viel erscheint bitte anpassen. Wenn Unsicherheiten bestehen, ob Flohsamen das Richtige für Sie sind, fragen Sie bitte Ihren Hausarzt um Rat.



### BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT



10.000 Schritte jeden Tag wär so das Maß der Dinge... Das sind 60 bis 90 Min. flottes Spaziergehen. Sie dürfen leicht ins Schwitzen geraten, nicht mehr und nicht weniger. Die Bewegung und die frische Luft helfen uns beim Entsäuern.

### BASENBAD

Die basischen Zusätze eines Basenbades unterstützen die Entsäuerung über die Haut. Während des Scheinfastens alle 2 Tage, oder - wenn Sie kein Bad nehmen wollen - machen Sie täglich ein Fußbad.



### BASENPULVER

Besteht aus basischen Mineralien. Es soll den Organismus nachts vorübergehend in einen basischen Zustand bringen, sodass die sog. „Schlackenstoffe“ aus dem Zwischenzellraum leichter abtransportiert werden können. Dosierung: Eine Portion (siehe Anleitung des jeweiligen Präparates) Basenpulver abends nach dem Zähneputzen mit etwas Wasser trinken. Wer hier unsicher ist, ob das Basenpulver das Richtige für ihn ist und ob es zu seinen Medikamenten passt, der fragt bitte seinen Hausarzt um Rat!



## Aufbauwoche

Wer möchte, kann nach den 5 Tagen Scheinfasten weitere 5 Tage Aufbau hintendran hängen. Man kann aber auch nur einen Auftag machen, an dem man sich wieder vorsichtig an seine Alltagskost „anschleicht“. Die Rezepte für die Familie erfüllen die Kriterien, die für die Aufbauwoche ideal sind:

- Reichlich Olivenöl (50-80 ml pro Tag)
- Reichlich Schalenfrüchte (30 g pro Tag)
- Täglich Kokosöl (40 ml )
- Gesättigte Fette und Transfette meiden!
- Nahrungsmittel tierischen Ursprungs vermeiden!  
Ausnahme: Fisch, Ziegen- und Schafskäse
- Nährstoffreiche Ernährung: Omega-3-FS, B-Vitamine, Vitamin E, C und D
- Ggf. ergänzende Vitaminpräparate

Das Wichtigste allerdings für den Auftag,  
die Aufbauwoche, die Zeit zwischen 2 Scheinfastenkuren,  
das ganze Leben:

# 腹八分

(Hara hachi bun me)



### IMPRESSUM

Tourist-Information Schönau a. Königssee  
Rathausplatz 1 | 83471 Schönau a. Königssee  
T +49 8652 1760 | tourismus@koenigssee.com

### ERSTELLUNG DES REZEPTHEFTS

Dr. med. Caren Lagler, Fachärztin für Allgemeinmedizin  
praxis@dr-lagler.de | dr-lagler.de

Daniela Strobl, staatlich anerkannte Diätassistentin  
M +49 151 50454136 | beratung@ernaehrung-strobl.de | ernaeherung-strobl.de

### LAYOUT

Tourist-Information Schönau a. Königssee

### BILDER

pixabay.com und Privatbesitz

Die Umsetzung der in diesem Heft stehenden Empfehlungen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko! Die Autoren übernehmen für Schäden jeglicher Art, aus keinem Rechtsgrund die Haftung. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Alle Texte wurden unter größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Alle Rezepte und Vorgehensweisen sind nur Vorschläge. Passen Sie diese an Ihre individuellen Begebenheiten an! Insbesondere bei vorbestehenden Krankheiten wird empfohlen, vor Beginn einen Arzt zu Rate zu ziehen!

