



Fastenverpflegung

28.01.23

Margot Behrens - Hirschhorner Str. 4 - 64646 Heppenheim -
0171-1413752 info@zeitzumfasten.de

1

1

Das nehmen wir während des
Buchingerfastens zu uns.....



- **Verzicht auf feste Nahrung – ausschließlich flüssige Nahrung**
- Ausreichend, kalorienfreie/-arme **Flüssigkeit**
z.B. Gutes Wasser – als **Lösungsmittel**
Tee (Kräutertees), Pfefferminze – wähle was dir besonders schmeckt
- Ca. 250 ml **Gemüsebrühe** ohne feste Bestandteile
- Ca. 250 ml **Obst- oder Gemüsesäfte** oder ein Mix aus Beidem gerne verdünnen
- Zitrone – (Schnitze aussaugen, oder gepresst in Wasser, Tee), wirkt basisch
- Honig (bei Bedarf max. 2 TL pro Tag)

28.01.23

Margot Behrens - Hirschhorner Str. 4 - 64646 Heppenheim -
0171-1413752 info@zeitzumfasten.de

2

2

Säfte



Neben der Gemüsebrühe werden beim Heilfasten nach Buchinger/Lützner auch Säfte eingesetzt um

- dem **Blutzuckerspiegel** zu stabilisieren
- den **Säure-Basen-Haushalt** zu regulieren

Den Saft in kleinen Schlucken in den Mund nehmen, dort kauen, so lange es geht im Mund verweilen.

- Über unsere Rezeptoren im Mund erhält der Körper Signale, welche Magensäfte er produzieren soll.
- Der Körper soll nicht so rasch mit Fruchtzucker überschwemmt werden.

28.01.23

Margot Behrens - Hirschhorner Str. 4 - 64646 Heppenheim -
0171-1413752 info@zeitzumfasten.de

3

3

Selbst hergestellte Säfte



ZeitzumFasten

- Grün
Gurke, Staudensellerie, Kiwi, Birne, Zitrone
- Rot
rote Beete, Karotte, Orange, Ingwer
- Orange
Karotte, Orange, Kurkuma, Ingwer
- Es geht auch auspressen
Orange, Grapefruit
- Verzichte möglichst auf Äpfel, sie locken die Magensäfte, dein Magen knurrt evtl. und du empfindest Hunger



28.01.23

Margot Behrens - Hirschhorner Str. 4 - 64646 Heppenheim -
0171-1413752 info@zeitzumfasten.de

4

4

Säfte und Zutaten, die gemieden werden sollen:



- Äpfel → regen die Verdauungssäfte stark an. Wenn überhaupt, dann nicht als Hauptbestandteil.
- Reiner Birnensaft kann eine ähnliche Wirkung wie Apfelsaft entfalten.
- Vorsicht mit Orangen- und Grapefruitsaft. Sie können appetitanregend wirken, wenn sie als **Monosaft** verwendet werden. In Mischungen wirken sie in der Regel geschmacklich angenehm.
- Reiner Tomatensaft kann im Magen unangenehm sauer sein, daher Tomaten nur in Mixsäften und in kleinen Mengen
- Gewürze wie z.B. Pfeffer gehören nicht in die Fastensäfte
- Kühle nicht mit Eiswürfeln
- Sauerkraftsft kann auf den Darm anregend wirken, enthält jedoch meistens etwas Salz. Einfach ausprobieren.

28.01.23

Margot Behrens - Hirschhorner Str. 4 - 64646 Heppenheim -
0171-1413752 info@zeitzumfasten.de

5

5

Heilwasser – Durstlöscher mit doppeltem Nutzen



- 40 Heilwässer → Anwendungsgebiet Förderung der Verdauung
- Hoher Anteil von Sulfat aktiviert den Darm – bei Verstopfung mind. 1.200 mg pro Liter

Nutzen während dem Fasten

- Durst löschen
- Sanfte Darmentleerung

28.01.23


Margot Behrens - Hirschhorner Str. 4 - 64646 Heppenheim -
0171-1413752 info@zeitzumfasten.de


6

6

Kaffee und Nikotin

eine besonders kritische Komposition





ZeitumFasten

- Kaffee und Zigaretten regen den Enddarm an, denn sie wirken auf das vegetative Nervensystem ausscheidungsfördernd.
- Diese Wirkung lässt jedoch nach einer Weile nach, die Dosis muss gesteigert werden. Das führt ggf. zu ➔ Abhängigkeit !!!
- Wird Koffein oder Nikotin abgesetzt, kann Verstopfung entstehen, eine chronische Darmträgheit kann die Folge sein.

28.01.23

Margot Behrens - Hirschhorner Str. 4 - 64646 Heppenheim -
0171-1413752 info@zeitumfasten.de

7

7

Kaffee und Fasten

Kaffee-Verzicht ist heute kein Dogma mehr



PRO

- 1-2 Tassen tgl. zeigt bei den meisten Menschen eine eher positive gesundheitliche Wirkung
- 800 Inhaltsstoffe insbesondere Koffein und Bitterstoffe
- Kann Menschen mit niedrigem Blutdruck morgens in die Gänge bringen und Probleme mit dem Kreislauf vorbeugen
- Kurbelt den Stoffwechsel an, der aufgrund der reduzierten Kalorienzufuhr eingebremst ist
- **verdauungsanregende Wirkung des Kaffees**
= natürliche Darmregulierung.
- Tagelanger übler Kopfschmerz aufgrund Koffeinentzug kann vermieden werden
- Kaffee ist kalorienarm wie Tee

KONTRA

- Bei Bluthochdruck muss genau beobachtet werden, wie der Körper reagiert
- Wer Koffein jedoch eher als einen Giftstoff anstatt als einen positiven Wirkstoff ansieht und vollendet auf eine **Entgiftung oder Entschlackung möglichst aller Gifte und Stoffe** setzt, sollte wohl lieber für die Dauer der Fastenkur den Kaffee meiden.
- Säure-Basen-Haushalt kann durch die **Säure** im Kaffee **belastet** werden
- Einige Menschen vertragen Kaffee aufgrund des Koffeins und/oder der darin enthaltenen Säure nicht.
- Gute Alternativ:
Getreidekaffee oder Lupinenkaffee (frei von Reizstoffen und Koffein)
- **Koffein erzeugt Hungergefühle auf Süßes**

28.01.23

Margot Behrens - Hirschhorner Str. 4 - 64646 Heppenheim -
0171-1413752 info@zeitumfasten.de

8

8

Kräutertees beim Fasten



Wirkung	Teesorte	Hinweise
Kreislaufanregend	Rosmarin, Mate, Ginseng, Grüntee	Grüntee nur als Ausnahme und stark verdünnt
Leberanregend	Mariendistelsamen, Wegwarte, Löwenzahn, Artischocke, Wermut Artischocke / Pfefferminze	Schwach zubereiten
Entschlackend	7x7 Kräutertee von Jentschura	
Entspannungsfördernd	Zitronenmelisse, Kamille, Lavendel, Baldrian	Abends beruhigend: Enzianwurzel/ Steinklee / Anis Hopfenblüte / Melisse/Anis
Wasserausscheidend	Brunnenkresse, Goldrute, Grüner Hafer, Birkenblätter, Brennnessel, Zinnkraut, Wacholder Zinnkraut / Apfelschalen / Zitronengras	Wachholder hat eine starke Wirkung !
Aufbau: Bitterstoffe	Enzianwurzel, Löwenzahn, Wermut	Vor dem Essen appetitanregend, danach verdauungsfördernd.

28.01.23

Margot Behrens - Hirschhorner Str. 4 - 64646 Heppenheim -
0171-1413752 info@zeitzumfasten.de

9

9

Ingwer-Zitronen-Honig Sirup



- 300 g Ingwer
5 Stück Zitronen, ungespritzt
300 g Honig
1 Liter Wasser
- Den Ingwer mit Schale in grobe Stücke schneiden, mit dem Mixer zerkleinern, dann 1 Liter Wasser dazugeben.
5 Bio-Zitronen auspressen und den Saft zur Seite stellen
die Hälfte der Schalen zum Sud geben und mitkochen.
Das ganze 20 Minuten bei ca. 100° kochen
anschließend den Sud auf ca. 40° abkühlen, absieben, Honig und Zitronensaft drunter rühren und in Flaschen abfüllen. (sofort kühl stellen, damit er nicht gärt)
- Kann während des Fastens immer wieder anstatt Zitrone und Honig genommen werden
evtl. mit 250 ml heißes Wasser als heiße Zitrone
- Gerne auch jeden Tag am Morgen 2 cl zum Start in den Tag = Ingwer-Shot
Wirkung: kurbelt den Stoffwechsel an, ist entzündungshemmend – regelmäßige Einnahme hilft gegen Muskelkater, Kopfschmerzen und Menstruationsbeschwerden.

28.01.23

Margot Behrens - Hirschhorner Str. 4 - 64646 Heppenheim -
0171-1413752 info@zeitzumfasten.de

10

10