



---

---

---

---

---

---

---

---

## Fasten



„Der Mensch lebt von einem Drittel dessen, was er isst. Von den anderen beiden Dritteln leben die Ärzte.“

-Hippokrates-

---

---

---

---

---

---

---

---

## Fasten



- Freiwillige, zeitlichbegrenzte Einschränkung der Zufuhr von Nahrung und von Getränken
- Heilfasten
- Verschiedene Arten
  - Wasserfasten
  - Saftfasten
  - Mayr-Kur
  - Molke-Trinkkur
  - Schroth-Kur



---

---

---

---

---

---

---

---



## Fasten

- **Ohne Begleitung nicht länger wie 5 Tage!**
- Vorher 1-2 Entlastungstage
- Morgens tägl. Bittersalz (Passagesalz)
- Morgens und abends 1 TL Honig
- Mind. 2,5 Liter trinken (Wasser, dünne Tees, dünne Saftschorlen)
- Mittags Leberwickel
- Abends Basen(fuß)bad
- Bewegung an der frischen Luft



---

---

---

---

---

---

---

---



## Fasten

- Nicht für stressige Zeiten planen, oder wenn Anstrengung erforderlich ist
- Bewegung statt Essen
- Auf jeden geschafften Tag stolz sein
- Disziplin zeigen, Durchhalten
- Fastenbrechen
- Tees



---

---

---

---

---

---

---

---



## Intervallfasten

- 16/2/4/2 Fasten, Essen, Fasten, Essen
- Viel trinken
- Gesund Essen, bewusst Essen
- 30 mal kauen
- Sport treiben



---

---

---

---

---

---

---

---

## Diäten

- Das Problem der meisten Diäten
- 0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht
- Muskelaufbau
- Fettzellen sterben erst nach einem Jahr ohne Nahrung
- Jeden Bissen 30 mal kauen
- Nicht zu viele Mahlzeiten




---

---

---

---

---

---

---

---

## Diäten

Lebensmittel (100g)	Eiweißgehalt (g)
Sojamehl	37,3
Bergkäse (vollfett)	28,5
Linzen	22,2
Schweinefilet	20,4
gekochter Schinken	20
Rinderfilet	19,2
Lachs	16,6
Hühnerei	12,9
Hüttenkäse (4%)	12,5
Haselnüsse	12,5
Haferflocken	12,5
Weizen	11,7
Mais	8,5
Erbsen	6,6
Fruchtjoghurt (3,5%)	4,3
Milch (3,5%)	3,3
Spinat	2,5
grüne Bohnen	2,4
Kartoffeln	2
Bananen	1,2




---

---

---

---

---

---

---

---

## Ausleiten

- Lunge
- Haut
- Darm
- Niere
- Leber
- Lymphe




---

---

---

---

---

---

---

---



## Ausleiten

- Homöopathisch:
  - Ausleitungssset Steierl PZN 10947290 47,90€
  - Ausleitungskonzept Phönix
- Heilerde:
  - Luvos imutox
- Pflanzlich:
  - Symbio detox PZN 10280242 30€
  - Tee: Odermennigkraut 10g, Mistelkraut 10g, Malvenblüten 10g, Holunderblüten 30g, Gundelrebenkraut 10g, Fenchel 20g, Brennesselblätter 20g, Benediktenkraut 10g
- Schüsslersalze:
  - 10 Natrium sulfuricum, 8 Natrium chloratum, 9 Natrium phosphoricum (bei Diät statt 8, 5 Kalium phosphoricum)



---

---

---

---

---

---

---

---



## Frühjahrskuren

- Darmaufbau:
  - Praelasan + Mutaflor oder Symbioflor 2 + Enterobact
  - Symbioflor 1 & 2 + Milchsäurebakterien
- Schüssler (Blutreinigungskur):
  - 3 Ferrum Phosphoricum, 2 Calcium Phosphoricum, 7 Magnesium Phosphoricum, 11 Silicea
- Phönix Aufbaukonzept



---

---

---

---

---

---

---

---



Vielen Dank!

---

---

---

---

---

---

---

---