

TCM Zentrum Wien

Praxis für Ernährungsberatung & Lebensstilkorrektur

Mag. Judith Kraus - Brunnenplatz 2 - 3001 Mauerbach - 06991 - 367 33 55 - kraus@vollerleben.at
in Kooperation mit Frau Dr. Sonja Laciny - www.tcm-zentrum-wien.at

GETREIDE ENTSCHLACKUNGSTAGE

Entschlacken, Bewegen, Entspannen & Genießen

Eine Getreidekur dient als Entgiftungskur zur grundlegenden körperlichen Entschlackung und ist eine bessere bzw. erweiterte Alternative zum üblichen Fasten.

Auch zur Unterstützung beim Abnehmen, zur Vorbeugung vor Zivilisationskrankheiten oder für spezielle Gesundheitsprobleme eignen sich Getreidekuren.

Für eine solche Kur werden die Getreidesorten, die speziellen Fastensuppen, die Gemüse- und Teesorte, nach einer individuellen Anamnese, den persönlich konstitutionellen Bedürfnissen angepasst.

Die Getreide Entschlackungswoche dauert 3, 5 oder 7 Tage und kann individuell ganzjährig stattfinden. Ein Rahmenprogramm mit moderater Bewegung und mentalem Ausgleich trägt noch weiter zu einer Steigerung des persönlichen Wohlbefindens bei.

Wirkungen

- Verbesserung der Durchblutung aller Gewebe und Organe
- Zellaktivität wird gesteigert
- Ausscheidungsaktivität wird verbessert
- Ausleitung von Schlacken und Schleim
- Säureregulation
- Gewichtsreduktion
- mentale Stärke wird gefördert
- Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert
- Lust und Freude am Leben werden gestärkt
- Nachhaltige Veränderung der Ernährungsgewohnheiten und des Lebensstils

Fastenwochenplan

Vor-Abend leichte Gemüsekost auf Basis einer leichten Reduktion 400kcal
An diesem Vorbereitungstag verzichten Sie bitte auf Fleisch und Fisch sowie Kohlenhydrate in Form von Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln und essen gedünstete Gemüse, Früchte jeder Art und ganz kleine Mengen an Rohkost - was sie da auswählen ist Geschmacksache, nur so frisch wie möglich sollte es sein. Abends vor dem Schlafengehen können Sie sich den ersten Fastentee (s.u.) kochen, ein Kräutertee Ihrer Wahl ohne Süßstoff, evtl mit ein wenig Honig. Davon sollten Sie 2 große Tassen zubereiten und direkt nach der Einnahme des salinischen Abführmittels (Bittersalz s.u.) trinken.

1. Tag

Morgen: kl. Schüsserl Getreidefrühstück (Reisfrühstück)
1 Fl. (1/2 l) Rogaskawasser (Magnesiumwasser) zum Trinken
lauwarm trinken, entschlackende, leicht abführende Wirkung)
1l stilles Mineral
1l Fastentee

Mittag: klare Gemüsesuppe
Leichte Getreidekost auf Basis einer starken Reduktion

Nachmittag: 1l Fastentee

Abend: klare Basensuppe
leichte Gemüsekost
Meersalz-Ölbad

2. Tag

Morgen: kl. Schüsserl Getreidefrühstück
1 l Fastentee
1 Fl. Rogaskawasser + 1l stilles Mineral
Schüssel Früchtekompott, über den Tag verteilt langsam essen

Mittag: klare Gemüsesuppe mit Einlage
Getreideschüsserl mit gedünstetem Gemüse

Nachmittag: 1 l Tee

Abend: klare Basensuppe
Meersalz-Ölbad

3. und 4. Tag

Morgen: kl. Schüsserl Getreidefrühstück
1l Fastentee + 1l stilles Mineral
1 Fl. Rogaskawasser

ca. 10 Uhr: 1/8l Früchtecocktail (langsam löffeln und gut einspeicheln)

Mittag: klare Basensuppe
Getreidespeise, Reisschüsserl mit abwechselnd gedünstetem Gemüse

Mittagsruhe!

Nachmittag: 1 l Abendmischung

Abend: klare Basensuppe
Kneipp-Duschung

5. Tag

Morgen: kl. Schüsserl Getreidefrühstück
1l Fastentee + 1l stilles Mineral

Mittag: Gemüsecremesuppe mit Reis-Einlage
Apfelkompott (gut einspeicheln)

Nachmittag: 1l Abendmischung

Abend: klare Basensuppe
1 Schüsserl Reis mit Gewürzen und gedünsteten Brokkoli
Stoffwechselbad am Zimmer

6. Tag

Morgen: kl. Schüsserl Getreidefrühstück
1l Fastentee
1l stilles Mineral

Mittag: Gemüse - Kräutercremesuppe

Nachmittag: 1l Abendmischung

Abend: Gemüsesuppe
gedämpftes Gemüse mit Getreide
Entspannungsbad

7. Tag

Morgen: kl. Schüsserl Getreidefrühstück
1l Fastentee + 1l stilles Mineral

Mittag: kl. Teller Fitnessgemüseteller
Buddhistische Fastenspeise

Tagesbeispiel eines Getreide-Entschlackungstages

Frühstück

- Ich empfehle immer gekochtes Getreidefrühstück: der „süße“ Geschmack, laut der traditionellen chinesischen Medizin, sollte jetzt im Vordergrund stehen. Darunter fallen die meisten Getreidesorten, sie sind Hauptspender für Qi und Körperflüssigkeit.
- Gekochtes Getreide wie Reis, Hirse,... auch in Form von Grieß oder Flocken evtl. Kompott bei starkem Süßverlangen
- oder Getreidesuppe mit frischem Gemüse und Kräuter
- oder Congeès, das sind Getreideabkochungen mit mindestens 7 Teilen Wasser (siehe Grundrezept).....
- Kräutertee, heißes Wasser,.....

Vormittag

- Tee, heißes Wasser oder Basensuppe
- 1/8 l Gemüsesaft (Karotte, Kürbis, Zucchini, Sellerie, Rote Rübe mit Ingwer) langsam löffeln

Mittag

- Basensuppe mit Gemüsestreifen
- Gekochtes Getreide mit gegartem Gemüse, dazu frische Kräuter oder auch mit Curcuma gewürzt
oder eine Art Risotto natürlich ohne Parmesan
oder Getreidesuppe mit Gemüse
Verzichten sie auf kalte Brotmahlzeiten!
- Tee

Nachmittag

- Tee, Wasser, Basensuppe

Abend

- Suppen, Kompotte, gedünstete Gemüsesalate
- oder wie Frühstück
- Verzichten Sie wieder auf kalte Brotmahlzeiten, Rohkosten und süße Speisen

Anmerkung: Bei extrem starkem Hungergefühl oder bei massiven Kreislaufbeschwerden dürfen **reife** Obst- oder Gemüsestücke oder Knäckebrot „geknabbert“ werden!

GETREIDE

Reis, Hirse, Grünkernschrot, Dinkel
Alle Sorten mind. 30 min. gekocht

rohes Getreide
zu kurz gekochtes Getreide
Getreidemischungen
zuviel Getreide

GETRÄNKE

Leitungswasser
Heißes Wasser, warme Getränke
Kräutertee,
Melissentee, Kukicha, Zweigtee, Lapachottee, Rotbuschtee
Petersilientee (gut bei Hautproblemen)
Maishaartee (1-2 El 20 min köcheln)
Basensuppen
Ganz leichte Miso-Suppe
Gemüsesuppen ohne Salz

Gemüse- und Obstsaft
Kaffee, Schwarztee
Alkohol
Packerlsuppe
Brühwürfel
Milchprodukte
Mineralwasser und kalte Getränke
Zucker, Honig,...

GEWÜRZE / KRÄUTER

Frischer Ingwer, Kümmel, Petersilie
Cumin (Kreuzkümmel), Kardamom,
Kurkuma (Gelbwurz), wenig unraff. Salz,
Kümmel, Muskat, Lorbeer, Majoran,
Oregano, Thymian, Rosmarin, ...
Basilikum, Kerbel,...

Glutamat
getrockneter Ingwer
Fertigmischungen
raff. Salz
sehr scharfe Gewürze wie
Chili, ...
Knoblauch, Zwiebel,...

OBST

Einheimisches Obst
(Äpfel, Birnen, Beeren, ...)
zuckerfreies Kompott

alle Südfrüchte
rohes Obst
Rhabarber

GEMÜSE

gedünstetes Gemüse wie
Karotte, Petersielwurzel, Zucchini,
Brokkoli, Rote Rüben, Gelbe Rüben,
Kürbis, Stangensellerie, Sellerie,
Mangold, Kohlrabi, Spinat, ...
Meeresalgen in Suppen mitkochen

jegliche Rohkost
Gurken
Tomaten
Avocado
Krautarten bei
Verdauungsschwächen
Kartoffel, Paprika

Anmerkung

Achten Sie während dieser Fastenwoche auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr - wenn Sie durstig sind, trinken Sie Tees und Wasser!

Suppen, Obst und Gemüsespeisen langsam löffeln und gut einspeicheln.

Die Bäder am Zimmer sollten nicht zu heiß genommen werden, ansonsten könnten Einschlafstörungen auftreten.

Mögliche Zusatzanwendungen

Wickel, Bäder, Kneipp-Anwendungen, Mydren, Bürstenmassage, Yoga, Qi Gong und Gymnastik und mentale Übungen...

Zusätzliche Therapien bewirken die Anregung des Stoffwechsels und unterstützen den Entschlackungsvorgang. Lassen Sie sich von unserem ärztlichen Team beraten!

Rezepte

Generell reinigende Kräuter

Brennnesselblätter: entgiftende
Zinnkraut: Gewebe entfeuchtend
Löwenzahnblätter: entgiftend
Birkenblätter: Blut reinigend
Maisbarttee: entfeuchtende Wirkung
Mariendistelsamen: Leber reinigend

Zubereitung Reis-Grundrezept

M Vollkornreis über Nacht einweichen und am nächsten Tag in einem Topf geben, eine Scheibe Ingwer dazugeben und
W in der fünf-siebenfachen Menge Wasser aufkochen lassen, mind. 60 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen und mit Prise Salz würzen

Tonisiert und nährt Qi und Säfte, stärkt die Mitte und das Lungen-Qi, leitet Feuchtigkeit sowie feuchte Hitze aus. Empfehlenswert z. B. bei Übergewicht, Schwächezuständen, nässenden Hauterkrankungen usw.

Zubereitung der Reissuppe

Basmatireis - eine Hand voll auf 1,5l Wasser - wird in Salzwasser zur Suppe gekocht, je dünner desto mehr das Verdauungssystem angeschlagen ist. Zusatz als Gewürz: Kreuzkümmel - beruhigend, stärkend, entgiftend, karminativ - oder Ingwer.

Zubereitung Getreidesuppe

Dinkel (Hand voll auf 1,5l) in Salzwasser zerkocht -dünn. Zubereitung Gemüsesuppe aus frischen Gemüsen und Kräutern in Salzwasser weichgekocht - ca. 1.5 l pro Person und Tag.

Zubereitung Basensuppe als klarer Gemüsefond

Tipp: eignet sich kalt getrunken auch als Durstlöcher

Zutaten:

1 ½ l Wasser

Gemüse der Jahreszeit - Karotten, Petersilienwurzel, Sellerie, Stangensellerie, Fenchelknolle, Kohlrabi, 1 Schalottenzwiebel,....einfach nach Saison, Lust und Laune

2 Hand voll Gartenkräuter - Petersilie, Liebstöckel, Basilikum, Oregano,...

Zubereitung:

Das Gemüse klein schneiden, zusammen mit der geviertelten Zwiebel in wenig Wasser andünsten, die Kräuter klein hacken, dazugeben und mit etwa 1 ½ l Wasser aufgießen. Das ganze bei leichter Hitze langsam vor sich köcheln und garen lassen (mindestens 20 Min.). Abseihen, Gemüse verwerfen und Suppe in einer Thermoskanne warm halten.

Zubereitung Gemüsesuppe

Zutaten:

40g Zwiebel, 400g Gemüse (Karotten, Sellerie, Kürbis,...)

750ml Gemüsefond - Basensuppe

Liebstöckel, frische Kräuter, Kümmel, evtl. Schuss Sojasauce oder unraffiniertes Steinsalz

Zubereitung:

Zwiebel und Gemüse in Wasser oder wenig Öl anschwitzen, mit Gemüsebrühe aufgießen, Knoblauch, Liebstöckel dazugeben und köcheln lassen bis das Gemüse weich ist. Würzen und mit Mixstab pürieren.

Zubereitung allgemeiner neutraler Entschlackungstee

1. je 1 Teil in kaltem Wasser ansetzen Kümmel/Fenchel/Anis/
2. wenn es köchelt dazu: 2 Teil: 4 Teile Brennnessel, je 3 Teile Kamille, Ackerstiefmütterchen, Schlehenblüten, und je 1 Teil Salbei und Ysop

wärmender Gewürztee

nur bei Kältesymptomen

Fenchel 2Teile – Nelken 1 Teil – Kardamom 2 Teile

1 Tl auf einen ½ l Wasser und 20 Minuten ziehen lassen

Fastentee

Sie können jeden Kräutertee nehmen, z.B. Fenchel, Melisse, oder eine Kräutermischung ohne Aromastoffe z. B. von der Fa. Sonnentor, sie können als zusätzliche Aromen Kreuzkümmel oder Gelbwurz hinzufügen. Ein besonderes Fastengetränk aus der ayurvedischen Medizin ist Ingwertee (4 Ingwerscheiben in 1,5 l kochendes Wasser) über den Tag verteilt warm oder heiß getrunken - Thermoskanne o.ä.

gut gegen das Gefühl des Heißhungers

Je 1 Teil Kamille, Fenchel , Süßholz

gegen Unruhe, Nervosität und emotioneller Belastung

Je ein Teil Fenchel, Pfefferminze, Melisse

Reinigungs-Ableitungsverfahren

Bittersalz

Zubereitung des Bittersalzes (Magnesiumsulfat): Einen Esslöffel voll Bittersalz (Apotheke) in ca. 100 ml heißem Wasser auflösen und in einem Schluck zügig trinken, danach sofort den Fastentee zur Geschmacksneutralisierung.

Ölziehen-Wasserziehen

1TL Sonnenblumenöl langsam im Mund auf und ab ziehen, auch durch die Zähne hindurch. Hat eine stark entgiftende Wirkung der fettlöslichen Gifte durch die Aktivierung der Speicheldrüsen im Rachenraum. Nach ca. 10 Minuten das Öl ausspucken und mit warmen Wasser nochmal den selben Vorgang praktizieren für die wasserlöslichen Gifte. Danach Zähne putzen.

Am besten machen sie diese Reinigung während der Morgentoilette

Klistier

Erhältlich in Apotheken, bitte nach Beschreibung anwenden!

TCM-Granulate

Rezepturen nach Dr. Dorfer-Lemp: Erhältlich in der Apotheke zur Kaiserkrone, 1070 Wien, Mariahilferstraße 110,
43 - 1 - 526 26 46 - 901

Apfel-Essig Honig

Kalium	Kupfer	Vit. B1
Natrium	Eisen	Vit. B12
Calcium	Silicium	Vit. B6
Magnesium	Fluor	Provitamin Beta-Karotin
Phosphor	Vit. C	Rutin
Chlor	Vit. F	
Schwefel	Vit. A	

Darüber hinaus enthält Apfelessig Essig-, Propion-, Milch- und Zitronensäure, eine Reihe von Enzymen und Aminosäuren und wertvolle Ballaststoffe und Pektin. Der Grund für die optimale Wirkung des Apfelessigs liegt in seiner Zusammensetzung aller o.a. Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Zum Beispiel regelt das lebenswichtige Kalium den Wasserhaushalt und unterstützt die Entgiftungsvorgänge im Körper, weiterhin spielt es eine entscheidende Rolle bei der Gehirn- und Nerventätigkeit. Pektin bewirkt eine Senkung des Cholesterinspiegels, indem es aus Cholesterin aufgebaute Gallensäure bindet. Beta-Karotin, das zu den wirkungsvollsten Antioxidantien gerechnet wird, wirkt "FREIEN RADIKALEN" entgegen und beugt so frühzeitigen Alterserscheinungen, Störungen des Immunsystems, Herzkrankheiten und Krebs vor.

Apfelessig ist ein althergebrachtes Hausmittel aus der Erfahrungsheilkunde und trägt in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung zur allgemeinen Gesunderhaltung des Körpers bei. Auf dieser Ebene ist der Körper eher in der Lage Krankheiten abzuwehren. Bei Krankheiten unterstützt er den Regenerations- und Genesungsprozess, ersetzt aber in keinem Fall den Arzt oder Heilpraktiker.

GRUNDREZEPT APFELESSIG - GETRÄNK:

2 TL Apfelessig in ein Glas Wasser, 1-2 TL Honig zufügen und verrühren. Morgens 1 Glas auf nüchternen Magen. Bei Bedarf jeweils noch 1 Glas zum Mittag- und Abendessen. Am besten geeignet ist naturtrüber Apfelessig aus dem Reformhaus.

Wirkung auf den Körper:

- Anregung des Stoffwechsels
- Ausscheidung von Stoffwechselschlacken
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Regulierung der Darmflora, Vernichtung von Fäulnisbakterien im Darm

Wichtige Tipps zum Getreidefasten

- Die Getreidekur sollte ohne Unterbrechung durchgeführt werden
- versuchen Sie drei Hauptmahlzeiten einzuhalten
- Kombinationsmöglichkeiten:
gekochtes Getreide + Kompott, geriebenen Apfel, Birne, ...+ Zimt, Zitrone, Vanille, Suppen (wie Basensuppe, Gemüsesuppe), mit frischen Kräutern und Gewürzen
- essen Sie langsam und kauen Sie gut
- machen Sie moderate Bewegung
- versuchen Sie täglich 3x täglich warm zu essen - keine Mahlzeit auslassen
- wenig aber hochwertige Öle verwenden
- Sinn einer Entschlackungskur ist eine kurzfristige, aber sehr intensive Umschaltung des vegetativen Nervensystems. Hierbei ist das Reisfasten aus der ayurvedischen Medizin sehr hilfreich und einfach durchzuführen.
- Eine Trinkmenge von mindestens 3 Litern - an Tee, Reissuppe, Gemüsesuppe ist erforderlich und sollte nicht unterschritten werden.
- Warme Getränke sind gegenüber kalten vorteilhafter.
- Alle Aktivitäten sollten Sie in Ruhe und Entspannung absolvieren. Sie können Ihre familiären Aufgaben weiterführen, evtl. schließt sich ein Freund oder die Familie Ihrem Fasten ja an.
- Körperliche Aktivitäten sollten sie wenn möglich täglich mehrmals einplanen - z.B. ausgedehnter Spaziergang, Radfahren, langsames Laufen, Schwimmen, Saunabesuch oder Thermalbad.

Selbstverständlich stehen wir Ihnen gerne für weitere Fragen und Auskünfte telefonisch oder kraus@vollerleben.at zur Verfügung.