

Dr. med. Hellmut Lützner
Helmut Million

Richtig essen nach dem Fasten



Der ärztliche Führer für die Nachfastenzeit

- Elan und Figur erhalten
- Auftage
- Vollwert-Rezepte

Inhalt

Ein Wort zuvor	5
Über Ernährung und Eßverhalten	7
Das Richtige essen	8
Von der natürlichen Nahrung zur Zivilisationskost	8
Die gesunde Ernährung	9
Richtig essen	11
Natürliches Eßverhalten	11
Wenn das Eßverhalten gestört ist	12
Das Verlangen nach Süßem	12
Der volle Bauch	13



Aufbautage und Nachfastenzeit	15
Fahrplan durch die Auftage	16
Gut durch die Auftage	18
Umschalten von Fasten auf Essen	18
»Wie neugeboren ...«	19
Die Erfolgsbilanz	19
Ziele für den Alltag	20
Richtig essen - wie lerne ich das?	21
Bewußt essen im Aufbau	22
Meditativ essen	23



REZEPTE

Speiseplan für sechs Auftage	26
Erster Auftag	27
Zweiter Auftag	28
Dritter Auftag	30
Vierter Auftag	32
Fünfter Auftag	34
Sechster Auftag	36

Hilfen für die Nachfastenzeit	38
Wie halte ich mein Gewicht?	38
Ein Ziel setzen	38
Einfache Regeln, die helfen	39
Verzicht-Training	41
Bewegungsbedarf sättigen	41
Das Ruhebedürfnis ernst nehmen	43
Die Haut pflegen	43
Kaltreiz ist Lebensreiz	43
Wichtig: Ausscheidung und Ausleitung	44
Alte Gewohnheiten überwinden	45
Entlastungstage	46
Trinktage	47

Das Prinzip Fasten	48	Die Frischkost	66
Fastenwoche wiederholen	48	Reine und erweiterte	
Stufenweise Übergewicht vermindern	49	Frischkost	67
Fasten für Schlanke	49	Tips für die Zubereitung	67
Fasten im Alltag	49	Kleine Vollwert-Warenkunde	69
Die kleine Nahrungspause	51	Umgang mit vollwertigen	
Die große Nahrungspause	52	Lebensmitteln	73
Fasten über Nacht	52	Behandlung von Gemüse	73
Das Morgenfasten	52	Umgang mit Vollgetreide	73
Fasten bei Krankheit	53		
Richtig trinken	54		
Schwarztee und Kaffee	55		
Alkohol	56		
Süße Getränke	57		
Obst- und Gemüsesäfte	57		
Kleines Tee-Brevier	57		
Teesorten (Tabelle)	59		
In Zukunft:			
Vollwertkost	61		
Das Richtige essen	62		
Was ist Vollwertnahrung?	62		
Frischkost - »lebendige«			
Nahrung	64		
Hilfe bei Gewichtsproblemen	65		
Die Umstellung auf Vollwerternährung	65		

REZEPTE

Speiseplan für eine Woche	
Vollwerternährung	74
Tagesplan für reine	
Frischkost	76
Tagesplan für erweiterte	
Frischkost	77
Rezepte aus der	
Vollwertküche	78
Müslis	78
Brotaufstriche	80
Frischkostsalate	82
Salatsaucen	91
Suppen	92
Gerichte aus Vollgetreide	95
Gemüse und Kartoffeln	100
Fisch und Fleisch	103
Desserts	104
Kleine kalte Gerichte	107

wmmmmmmmmmmmm*

Zum Nachschlagen	109
Bücher, die weiterhelfen	109
Rezeptregister	110
Sachregister	111

