

# E(H)MOTION

**Veronika Ehm**

**Fastenbox**

Ernährungs-, Bewegungs-, Mentalberaterin  
Dunkelfeldmikroskopie, Orthomolekulare Medizin, Infusionstherapie,  
Fastenleitung, Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht, Nordic  
Walking Trainerin, Faszien Trainerin, Schüssler Salze, Bachblüten,  
Vitamin D Beraterin, Augendiagnostik

Gesundheitspraxis Ehmotion, Tiefentalstr. 100a, 90530 Wendelstein  
Mail: [veronika.ehm@t-online.de](mailto:veronika.ehm@t-online.de)

Mobil: 0175 55 15 453

[www.ehm-motion.de](http://www.ehm-motion.de)



## Basis-/Premiumpaket

Vielen Dank für den Kauf meiner Basis-/Premiumpaket. Hier die Informationen zu Deinen Fastentagen. Ich finde, die Zeit beim Fasten eignet sich sehr gut, um etwas mehr darüber zu lesen.

Bitte beachte: Alle Inhalte dieses Werkes, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Veronika Ehm. Die folgenden Seiten sind meine Erfahrungen, die ich in den letzten 13 Jahren gemacht habe. Sie geben meine persönliche Meinung wieder. Wenn Du Dir nicht sicher bist zu den Inhalten in diesem Skript der Autorin, wende Dich bitte an Deinem Arzt oder Heilpraktiker. Viel Freude beim Durchlesen.

## Was bedeutet Fasten???

*„Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft  
und heile*

*sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente“*

*Hippokrates von Ko`s*

Für unseren Körper ist es kein Problem, zu Fasten. Dieser Vorgang ist in uns seit Jahrhunderten abgespeichert. Es gab immer Zeiten, in welchen unsere Vorfahren nichts oder nur wenig zu Essen hatten, und dann wieder Zeiten des Überflusses.

In unserer heutigen Gesellschaft ist es Mode, „To Go“ zu essen oder zu trinken. Jederzeit, rund um die Uhr, können wir heute alles genießen, nachdem es uns gerade gelüftet. Für unsere Verdauungsorgane eine Katastrophe, für unseren Kopf sehr zufriedenstellend.



Vor allem die hochverarbeiteten, industriell hergestellten „sogenannten Nahrungsmittel“, sind für unseren Organismus eine große Herausforderung. Somit kommt es heute dazu, dass wir ein immer größeres Nahrungsangebot in unseren Geschäften haben. Ob die Qualität allerdings immer besser wird, das lasse ich jeden selbst entscheiden. Wir haben im Moment so viele Lebensmittelskandale wie noch nie.....

Da bietet es sich doch an, einfach einmal nichts zu essen.

Aber beachte:

*„Fasten ist wesentlich mehr als nichts essen – es öffnet Türen nach innen“.*

*Hildegard von Bingen*

Dieser Spruch trifft es so gut: Am Anfang denkt man sich, „naja, 5 Tage ohne Essen, das werde ich schon irgendwie schaffen“, was aber wirklich im Körper und in der Seele des Fastenden passiert, ist so unglaublich, wie jeder Mensch einzigartig ist.

### **Aber was passiert denn nun genau?**

Ich esse nichts, und dann???

Fangen wir von vorne an:

An erster Stelle steht eine gute Vorbereitung für die Fastentage an. Hier brauchen wir sogenannte Entlastungstage, um den Körper vorsichtig von der Nahrungsflut zu entwöhnen. Die Trinkmenge wird langsam gesteigert (30 ml Wasser/pro Kilogramm Körpergewicht), damit sich die Nieren auf die Flüssigkeitsmengen beim Fasten vorbereiten können.

## **Was darf Ich an den Entlastungstagen essen/trinken???**

Ganz Einfach:

Alles an Obst und Gemüse, Reis, Knäckebrot, vegetarische Bio-Aufstriche, Haferflocken, Hafer-/Reis-/Mandeldrink

Perfekt wäre es, auf drei Mahlzeiten am Tag zu reduzieren.

Den Kaffeekonsum (auch schwarzen Tee) langsam auf eine Tasse pro Tag reduzieren und dann ganz weglassen. Achtung: Hier können extreme Kopfschmerzen auftreten. Mein Tipp: Globuli Coffea C30 5 Stück 3 x täglich oder Schüssler Salz 3, davon 10 Tabletten, eine nach der anderen unter der Zunge auflösen lassen.

Bitte nehmen, sobald Ihr merkt, dass der Kopfschmerz beginnt. Wenn möglich, auf Tabletten (Aspirin, Ibu usw...) verzichten. Wir wollen ja entgiften, und das Kopfweh ist eine Reaktion deines Körpers auf die Entlastungstage.

Und ja, leider..... Alles andere ist nicht erlaubt (tierische Produkte, Getreide, Alkohol, Zucker, industrielle verarbeitete Produkte usw.)

Einige meiner Fastenteilnehmer leiden enorm unter dem Zuckerentzug. Auch hier können extreme Kopfschmerzen oder auch Rückenschmerzen (oft im unteren Rücken) auftreten. Bei mir persönlich ist es meistens so, dass ich denke, mir stecken zwei Messer im unteren Rücken. Hier hilft es, sich eine Wärmflasche zu machen und auf den Rückenbereich zu legen.

Probiere bei den Zucker-Entzugs-Kopfschmerzen das Pfefferminzöl aus Deiner Box. Je einen Tropfen links und rechts auf die Schläfen. Im absoluten Notfall etwas Honig löffeln. Auch den Honig findest Du in Deiner Fastenbox.

## **Wie lange dauern die Entlastungstage?**

Wenn Du 5 Tage fasten möchtest, sollten die Entlastungstage fünf Tage vorher beginnen. Natürlich kannst Du auch eher starten. Solltest Du länger Fasten, empfiehlt es sich, die Entlastungstage anzupassen. (Eine Woche Fasten/eine Woche Entlasten).

Je besser die Vorbereitungszeit ist, umso einfacher verläuft meist (leider nicht immer) die Fastenzeit.

## **Entlastungstage geschafft – und wie geht es weiter?**

Am Ende der Entlastungstage und am Anfang des Fastens steht das „Abführen“. Hierfür benötigst Du die Share-Pflaume aus Deiner Fastenbox.

Früher habe ich in meinen Kursen mit Glaubersalz oder Mayer FX Passage abgeführt, leider hat das mit den Jahren immer schlechter bei den Teilnehmern funktioniert. Auch hatte ich immer mehr Menschen mit Sodbrennen,

Magen- oder Darmbeschwerden. Diese sollen das Salz nicht verwenden, um Ihren Organismus nicht zusätzlich zu schädigen. Deshalb enthält mein Fastenprogramm kein Glaubersalz sondern die Share-Pflaume.

Im Laufe der Zeit habe ich bei einer meiner eigenen Fastenkuren diese kennengelernt (eigentlich ja eine Aprikose). Absolut natürlich, mindestens 30 Monate fermentiert und ein unglaublich gutes Ergebnis beim Abführen. Nun verwende ich selbst und meine Teilnehmer die Share-Pflaume und es funktioniert wunderbar, außerdem schmeckt sie noch so gut süßlich. Ganz klar gibt es auch hier immer wieder mal den einen oder die eine, wo es nicht so gut funktioniert, aber da helfen wir dann einfach mit etwas Sauerkrautsaft nach.

Kleiner Tipp für Euch: Die Share-Pflaume kann bei Stuhlproblemen mit Verstopfung helfen, selbst bei Kindern oder älteren Menschen. Dann einfach vorsichtig, vielleicht mit einer viertel Pflaume beginnen und abwarten, was sich ergibt.

### **Warum führen wir ab?**

Der Darm sollte fast leer sein, wenn wir Fasten. Somit entsteht kaum ein Hungergefühl. Trotzdem ist es wichtig, etwas Stuhlgang an den Fastentagen zu haben, vielleicht nicht jeden Tag, aber doch jeden zweiten.

Warum? Unser Darm ist so lang, enthält Unmengen an Windungen und Ausstülpungen, so viele Zotten und Krypten, dass er allein durch das Abführen nicht komplett leer geworden ist. Die Peristaltik (Darmbewegung) funktioniert weiter und die Schleimhautrest, Kotreste, bei manchen auch Würmer usw. werden zum Darmausgang bewegt.

Es kommt nicht mehr viel, aber ein bisschen geht immer. Sollte bei Dir ab dem zweiten Tag kein Stuhlgang mehr kommen, bitte mit einem Einmalklistier (gerne kannst Du das aus Deiner Fastenbox nehmen) oder etwas Sauerkrautsaft nachhelfen. Der Körper wird es Dir danken. In manchen Büchern wird empfohlen, jeden Tag einen Einlauf zu machen, das halte ich persönlich für zu viel, wenn Du das Bedürfnis jedoch danach hast, dann gerne.

Jeder Körper ist einzigartig, jedes Fasten ist einzigartig und jeder Fastende ist einzigartig.

Meine Empfehlung:

Share-Pflaume am Abend vor dem ersten Fastentag essen, danach ein großes Glas lauwarmes Wasser trinken. Die Wirkung setzt bei jedem Fastenden unterschiedlich ein. Solltest Du sehr schlank sein, empfehle ich Dir, nur eine halbe Pflaume zu essen.



## **Abführen geschafft - bereit für den ersten Fastentag?**

Jetzt geht es los, Dein Fastenerlebnis. Wie beginnen wir den Tag? Ich empfehle folgenden Ablauf:

Erstmal im Bett schön strecken, gemütlich nochmal umdrehen, den Kreislauf in Schwung bringen. Dein Kreislauf wird mit jedem Fastentag etwas niedriger. Somit beugen wir gleich vor, dass Du frisch aus dem Bett kommst.

Danach auf ins Bad zum Morgenritual, das besteht aus:

Ölziehen      Zungeschaben                      Zähneputzen              Lächeln

### **Warum Ölziehen?**

Ölziehen wird in Griechenland und Italien bereits seit Jahrhunderten durchgeführt, damit wir verschiedene Stoffwechselprodukte (die sich mit Öl verbinden) aus der Mundhöhle bekommen. Dazu nimmst Du einen Teelöffel von Deinem Kokosöl aus der Fastenbox in den Mund und spülst alle Ecken aus. Durch den Speichel vermehrt sich das Gemisch. Das Ölziehen sollte ungefähr 5-10 Minuten dauern (am Anfang schafft Ihr vielleicht auch nur 2 Minuten).

Das Gemisch bitte in ein Tuch und im Müll entsorgen. Gerne kann das Ölziehen auch nach dem Fasten weitergemacht werden. Positiver Nebeneffekt, die Zähne werden weißer.

### **Warum Zungeschaben?**

Wir entgiften ebenfalls über unsere Zunge. Um den Belag (welcher mit der Zeit auch übel riecht) loszuwerden, einen Zungenschaber oder Suppenlöffel verwenden. Einfach über die Zunge gehen und abschaben. Bitte nicht zu fest, schön vorsichtig.

### **Warum Zähneputzen?**

Jetzt binden wir noch die Stoffwechselprodukte, welche sich ans Wasser und die Zahnpasta heften. Wie gewohnt 3-5 Minuten die Zähne gründlich putzen.

### **Warum lächeln?**

Schenk dir im Spiegel ein Lächeln und du wirst sehen, der Tag beginnt perfekt. Somit ist das erste Fastenritual geschafft und Du startest hoffentlich glücklich in den Fastentag.

### **Tee?**

Koche Dir am Morgen gleich einen ganzen Liter Kräutertee Deiner Wahl. Es gibt sehr gute Fastenteesorten, die schon fertig gemischt sind. In Deiner Fastenbox findest du meine Favoriten der Firma Sonnentor.

Beim Fasten leider nicht erlaubt sind Früchtetees und grüner Tee. Diese bilden zusätzliche Säuren im Körper. Davon haben wir beim Fasten genug. Solltest Du am Morgen Kreislaufprobleme haben, ist auch mal ein schwarzer, dünner Tee erlaubt.

Die erste Kanne Tee sollte, wenn möglich, bis 11 Uhr getrunken werden, damit Dein Körper gleich gut mit Flüssigkeit versorgt ist. Über den Tag verteilt (an den Fastentagen) insgesamt circa 2,5-3 Liter trinken (jetzt circa 40 ml Flüssigkeit/pro Kilogramm Körpergewicht).

## **Wasser?**

Morgens empfehle ich Dir ein großes Glas lauwarmes Wasser mit einer halben ausgepressten Zitrone und ein paar Stücken Ingwer. Dieses kommt aus dem Ayurvedischen und ist ein Morgenkuss für unseren Magen. Die Zitrone wirkt trotz ihrer Säure basisch auf unseren Körper und wir sind gleich mit Vitamin C versorgt. Der Ingwer wirkt antibakteriell, antiviral, antimykotisch und entzündungshemmend.

Kauf Dir gerne eine oder zwei Kisten stilles Heilwasser für Deine Fastenwoche und verwende dieses auch für den Tee.

*„Mit Wasser und Kräutern kann man tausende heilen.“*

Sebastian Kneipp

## **Honig?**

Am Fastentag ist ein Teelöffel Honig erlaubt. Du kannst diesen gerne in Deinen Tee einrühren oder vom Löffel naschen. Wenn du Wanderungen oder Sport machst, empfehle ich Dir, immer etwas Honig in der Tasche zu haben (dafür hast Du in Deiner Fastenbox den Honig von Darbo). Sollte der Blutzucker mal nach unten gehen, hast du für den Notfall etwas dabei.

## **Glücksnahrung?**

TAKEme Glücksnahrung ist ein reines Bio-Basenprodukt. Es enthält Amaranth, Quinoa, Karotten, Chlorella-Algen, Fenchel, Anis, Beifuß, Rote Rüben, Wacholderbeeren, Schafgarbe, Kümmel, Grüner Hafertee, Basilikum, Löwenzahnblätter, Koriander, Zitronenmelisse, Kamille, Holunderblüten, Brombeerblätter, Estragon, Rosmarin, Salbei, Brennnessel, Thymian, Krauseminze, Rooibos, Süßholz, Bärlauch, Schwarzkümmel, Nelken, Piment, Spitzwegerich, Mutterkümmel (sämtliche Zutaten aus biologischem Landbau).

Diese guten Basenbringer heben beim Fasten unsere Laune und binden die Säuren, die in unserem Körper entstehen. Die Glücksnahrung enthält L-Tryptophan, die Vorstufe von Serotonin und kann uns glücklich machen. So entsteht ein Fastenhoch. Jedem meiner Teilnehmer wünsche ich einmal ein Fastenhoch. Das ist wirklich sensationell.

## Mittagessen?

Hier löffeln wir unsere leckere Fastenbrühe. Nimm die Fastensuppe aus Deiner Fastenbox und gib einen Esslöffel davon in circa 500 ml kochendes Wasser. Die Brühe ungefähr 10 Minuten köcheln lassen und dann absieben. Die Brühe reicht für Mittag und Abend.



## Leberwickel?

Unsere Leber arbeitet beim Fasten auf Hochtouren. Um Sie dabei zu unterstützen, machen wir uns einen feuchtwarmen Leberwickel. Dafür benötigst Du ein kleines Handtuch/Geschirrtuch, eine Wärmflasche und ein trockenes Handtuch. Die ausführliche Anleitung findest Du im Anhang. Suche Dir für Deinen Leberwickel einen ruhigen Ort. Ich persönlich lege mich dazu in mein Bett, da ich dabei meistens einschlafe.

## Saft?

Unseren Fastentag verbessern wir mit einem frisch gepressten Obst-/Gemüsesaft. Mein Lieblingssaft besteht aus einer Orange, einem Apfel, zwei Karotten und einem großen Stück Ingwer. Alles in den Entsafter geben. Den Saft dann im Verhältnis 1:3 mit Wasser verdünnen. Soooooo lecker.

Der darin enthaltene Fruchtzucker wird von unserem Körper sofort verstoffwechselt und wir erhalten neue Energie für unsere Zellen. Wer keine Saftpresse hat, kauft sich im Reformhaus einen Direktsaft seiner Wahl.

Bitte achte darauf, dass kein Industriezucker zugesetzt wurde. Den Saft aus der Flasche ebenfalls im Verhältnis 1:3 mit Wasser verdünnen.

## Abendessen?

Auch hier gibt es einen Teller von unserer leckeren Brühe und ein Glas Saft, wie zu Mittag verdünnt. Zum krönenden Abschluss des Fastentages genießen wir ein Schnapsglas voll vom Herz-Honig-Wein nach Hildegard von Bingen.

*„Wer im Herzen oder in der Milz oder in der Seite Schmerzen leidet, der trinke ihn oft und es heilt ihn.“*

Hildegard von Bingen

Der Herz-Honig-Wein ist ein Universal-und Basisherzmittel. Petersilie ist als Heilkraut bekannt. Der hohe Gehalt an Vitamin C ist belebend und in Kombination mit dem naturbelassenen Bienenhonig entsteht ein bereits tausendfach bewährtes Herz-Basismittel. Das Rezept zum Selbstkochen findest Du im Anhang.

## Fußbad?

Am Abend vor dem Schlafengehen bietet es sich an, ein Fußbad oder auch ein Ganzkörperbad in der Badewanne mit Deinem Basensalz aus der Fastenbox durchzuführen. Auch hier werden wieder die Säuren in das Wasser abgegeben und über die Fußsohlen oder die Haut basische Stoffe aufgenommen. Das Bad sollte mindestens 20-30 Minuten andauern, in der Badewanne gerne auch länger. Für das Fußbad gibt es bestimmte Wannen mit Noppen, hier einfach aufstehen und ein paarmal die Füße in der Wanne anheben und absenken. Damit regen wir die Reflexpunkte an den Fußsohlen an. Wenn Du magst, darfst Du deine Haut mit einer Bürstenmassage verwöhnen. Du entfernst hier die abgestorbenen Hautschuppen und regst Deine Durchblutung an.

## Schlafen?

Die ersten Stunden/Tage der Fastenumstellung sind Stress für Deinen Körper. Am Anfang kann es sein, dass Dein Schlaf etwas schlechter wird oder Du Dich tagsüber bereits müde fühlst. Bereite dir am Abend einen Entspannungstee zu, schreibe Dein Fastenbuch, meditiere oder genieße einfach ein gutes Buch, einen entspannten Film oder gute Musik.

In den nächsten Tagen wirst Du merken, dass Dein Schlaf besser wird. Oft brauchen wir beim Fasten weniger Schlaf. Der Körper spart einiges an Energie für die Verdauung ein und somit gleiten wir schneller in einen entspannten Schlaf, wachen am Morgen eher auf und sind ausgeschlafen.

## **Was passiert an den einzelnen Fastentagen in unserem Körper?**

### Entlastungstage

Die Entlastungstage stimmen den Körper auf das eigentliche Fasten ein. Der Organismus wird von den schwer verdaulichen Lebensmittelgruppen entwöhnt. Durch das Weglassen von Zucker, Getreide, tierischem Eiweiß usw., werden unsere Schleimhäute (egal ob in der Speiseröhre, im Magen oder Darmtrakt) „freigeputzt“ und der Reparaturprozess kann starten. Gerade Milchprodukte verschleimen unseren Darmtrakt und die Resorption von den guten Lebensmitteln, die wir hier verstoffwechseln, wird dadurch meistens behindert. Viele Fastende merken jetzt bereits eine deutliche Verbesserung verschiedener Beschwerden (Blähungen, Sodbrennen, Schlafprobleme).

Auch das Weglassen von Zucker wirkt bei den Fastern wie ein Neustart, erst sind wir etwas müde und gereizt, aber dann wird das Gehirn auf einmal klar und wir merken, dass unser Mittagstief gar nicht erst entsteht.

Das Gleiche höre ich auch immer wieder von meinen Teilnehmern, die gerne Ihren Kaffee trinken (auch ich gehöre dazu). Die ersten Tage ohne Kaffee sind echt anstrengend, der Körper versucht alles, damit wir zur Kaffeetasse greifen, aber wir bleiben stark und nach ein paar Tagen begnügen wir uns mit dem Duft und der Gewissheit, dass wir nach dem Fasten wieder unsere Tasse genießen dürfen. Für viele ist es eher erschreckend, dass der Körper mit so starken Reaktionen wie extreme Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen reagiert, obwohl es ja NUR KAFFEE ist.

### **Erster Fastentag**

Alle unsere Organe brauchen, um zu funktionieren, etwas zum Verbrennen. Beim Fasten wird die Lipolyse, unsere Fettverbrennung, dafür eingeschaltet. Deine Leber verbrennt erst den gespeicherten Zucker. Dieser Prozess dauert so circa 14-24 Stunden. Wenn der Zuckerspeicher der Leber geleert ist, stellt der Organismus auf die Fettverbrennung um.

Deshalb müssen wir uns auch keine Gedanken machen, ob wir wirklich fasten dürfen, sobald an Euch etwas Hüftgold dran ist und Ihr gesund seid, könnt ihr normalerweise bedenkenlos ein paar Tage fasten. Aber auch hier bitte beachten, wenn Du Dir unsicher bist, ob Du Fasten kannst, frage bei Deinem Arzt oder Heilpraktiker nach.

Alle unsere Organe können mit der Lipolyse versorgt werden, außer unser Gehirn. Unser Gehirn braucht definitiv Zucker, um seine Leistung vollbringen zu können. Dafür werden beim Fasten in einem komplizierten Prozess von der Leber die sogenannten Ketonkörper hergestellt. Die Ketonkörper überwinden die Blut-Hirn-Schranke und versorgen das Gehirn mit einem „Superbrennstoff“. Das ist der Grund dafür, warum wir beim Fasten oft so klar im Kopf sind. Zu den Ketonkörpern laufen im Moment verschiedene Studien, ob diese bei neurodegenerativen Erkrankungen Verbesserungen bringen können. Es bleibt also spannend....

Obwohl bei uns im Körper bereits jetzt schon viel passiert, verläuft der erste Fastentag meist noch unspektakulär, da wir ja noch Reserven haben.

## **Zweiter Fastentag**

Jetzt wird es aufregend. Unser Körper läuft weiterhin im Lipolyse- und Ketonkörper-Modus. Alle Organe werden versorgt. Einige Organe werden bereits jetzt entlastet. Der Verdauungstrakt kommt langsam zur Ruhe und kann sich regenerieren. Das Herz-Kreislaufsystem wird ebenfalls entlastet. Der Blutdruck sinkt. Einige meiner Patienten benötigen zum Ende der Fastenwoche nur noch die Hälfte oder gar keine Blutdruckmedikamente (hier immer mit einem Arzt/Heilpraktiker zusammenarbeiten).

Das Hautbild verändert sich bereits, dieses wird mit jedem weiteren Fastentag (in der Regel) besser. Einige meiner Psoriasis Patienten haben nach nur 5 Tagen Fasten ein Hautbild wie seit Monaten nicht mehr. Die Bauchspeicheldrüse entlastet und regeneriert. Eines unserer wichtigsten Organe ohne Sie geht nichts mehr....

Andere Organe müssen vermehrt arbeiten, Leber und Nieren werden beim Fasten richtig belastet und deshalb gönnen wir Ihnen mit dem Leberwickel den richtigen Organtees und Basica etwas Gutes. An diesem Fastentag kann es dazu kommen, dass wir uns schwach und müde fühlen. Ein normaler Prozess, da der Körper jetzt in den Fastenstoffwechsel geschaltet hat.

## **Dritter Tag**

Die **AUTOPHAGIE** läuft auf Hochtouren. Da ist ja mein Lieblingswort des Buchanfangs. Was bedeutet Autophagie?

Autophagie bedeutet „sich selbst verzehren“. Dabei verwerten Zellen Bestandteile aus Ihrem Inneren, die Sie dort abgelagert haben. Diese Ablagerungen konnten nicht verwendet werden, sogenannter Zellschrott. Der Prozess der Autophagie läuft in unserem Körper ständig ab. Kranke Zellen werden vom Immunsystem meist erkannt und eliminiert. Zellen, die sich selbst verändern, leiten Ihren Zelltod ein. Beim Fasten jedoch steigt der Wert der Autophagie nach einigen Meinungen der Fastenspezialisten um das 300-Fache an.

Zellen, die von außen nichts mehr an Nährstoffen bekommen, schauen sich in Ihrem Zellinneren um und entdecken dort meist abgelagerte Eiweiße. Diese werden mit einem Enzym ummantelt und in die kleinsten Aminosäuren zerlegt. Aus diesen kann die Zelle sich dann wieder ernähren und was sie nicht mehr benötigt, wird nach außen geschickt und dann vom Organismus entsorgt. Die Zellen werden sauber geputzt und dieser Prozess läuft in all unseren Körperzellen ab.

Außerdem werden neue Zellen gebildet und an die Orte geschafft, wo gerade Bedarf besteht. Ist das nicht unglaublich? Billionen von Zellen werden gereinigt und stehen uns wieder in Ihrer Ganzheit zur Verfügung. Und nun erklärt sich auch, warum wir beim Fasten etwas schlapp und müde werden. Der Organismus ist mit seinen Reinigungs- und Reparaturprozessen so beschäftigt, dass er einfach alles andere ein bisschen nach unten fährt.

Deswegen meine Empfehlung: Alles etwas langsamer angehen lassen, sich bewusst machen, dass Fasten für den Körper Arbeit bedeutet, und sich öfter eine Pause gönnen. Nichtstun tut uns in diesem Fall sehr gut. Für mich persönlich ist die Vorstellung, dass meine Zellen nun alle gemeinsam sich „herausputzen“, so schön, dass ich meinem Körper gerne eine Auszeit gönne. Wenn für Dich die Möglichkeit besteht, noch Urlaub für Deine Fastenzeit zu nehmen, wäre das perfekt. Dann hast Du auch die Zeit, Dich treiben zu lassen, wie es Dir gefällt und in diesen besonderen Tagen guttut.

Der Blutdruck sinkt meist ebenfalls noch weiter ab. Wenn Du merkst, dass es Dir in der Früh schwindelig ist, kannst Du gerne neben dem Zitronen-/Ingwerwasser und dem Honig eine dünne Tasse schwarzen Tee aufkochen. Dieser wirkt ebenfalls kreislaufanregend. Dazu einfach eine Tasse schwarzen Tee zubereiten und circa 3-5 Minuten ziehen lassen. Dann die Hälfte des Tees ausleeren und die Tasse wieder mit heißem Wasser auffüllen. Diesen dann austrinken. Wer keinen schwarzen Tee mag, kann es mal mit Rosmarintee probieren. Einfach nach Packungsbeilage zubereiten.

Bei einigen Fastern werden nun auch die Augen schlechter. „Brauch ich eine neue Brille?“, werde ich oft in den Kursen gefragt. Nein, das gibt sich nach dem Fasten wieder.

Auch werden die Beine sehr schwer, wer gestern noch die Treppe nehmen konnte, merkt auf einmal, wie angestrengt er an diesem Tag schnaufen muss. Das ist völlig normal. Unsere Muskeln werden sauer durch das Fasten und lassen uns den Reparaturprozess spüren. Deshalb empfehle ich, am Abend das Basica aus Deiner Fastenbox zu trinken. Hier ist unter anderem Magnesium enthalten, das lieben unsere Muskeln und Du kannst entspannt schlafen. Ebenso kann eine Tasse Gute-Nacht-Tee oder Entspannungstee am Abend hervorragend zur Entspannung beitragen. Und natürlich Dein Primavera Bio Pfefferminzöl aus Deiner Fastenbox. Einen Tropfen davon auf dein Kopfkissen und den herrlichen Duft einatmen.

## **Ab dem vierten Tag**

Ab jetzt ist Dein Körper im Fastenmodus. Er weiß genau, was zu tun ist und geht seinen Reparaturprozessen nach. Unser Kopf ist nun ebenfalls beim Fasten angekommen und wir wissen nun, dass es auch ohne Essen geht. Erstaunlich, aber wahr. Jetzt heißt es, jeden Fastentag willkommen heißen und sehen, was er mit sich bringt. Wann ist Deine persönliche Zeit des Fastenbrechens erreicht? Das kann nach 5 Tagen sein, nach 7 Tagen oder sogar nach 10 Tagen. Schau einfach, wann Dein Körper wieder Essen möchte.

Professor Dr. Michalsen von der Berliner Charite, für mich mein „Fastenspezialist“ empfiehlt gesunden Personen im Jahr drei- bis viermal zu fasten, mit einer Länge von 5 bis 7 Tagen.

Mein Lieblingsbuch dazu: „Mit Ernährung heilen“, Prof. Dr. Andreas Michalsen.

Hier meine Fasten-Liesel und die positiven Eigenschaften des Fastens:

# Fasten Liesel

## Gehirn

Serotoninausschüttung  
Steigerung der Leistungsfähigkeit  
Bildung neuer Nervenzellen

## Zunge

Spiegel der Darmschleimhaut  
Entgiftet deshalb  
Zungenschaben

## Lipolyse | Fettabbau

Entzündungen gehen zurück  
(Fett wird verbrannt)

## Leber

Reduktion des IGF1 (Wachstumshormon)  
geringere Produktion von Cholesterin  
Umwandlung von Fett in Superbrennstoff  
Ketone  
entgiftet auf "Hochtouren"  
Regeneration  
Leberwickel

## Nieren

erhöht die Entgiftungsfunktion  
mehr Harnstoff (Nieren werden gespült)

## Muskeln

Mitochondrien (Kraftwerke der Zellen)  
regenerieren und vermehren sich  
Bildung von Stammzellen  
innere Frischzellenkur  
Schmerzlinderung

## Blut-/ Hirnschranke

gesundheitsfördernde Ketone

## Haut

Ausscheidungsorgan  
Entzündungen gehen zurück

## Herz-/ Kreislaufsystem

Puls sinkt  
Blutdruck sinkt  
Cholesterinspiegel sinkt  
Herz entspannt sich  
Entlastung des Systems

## Bauchspeicheldrüse

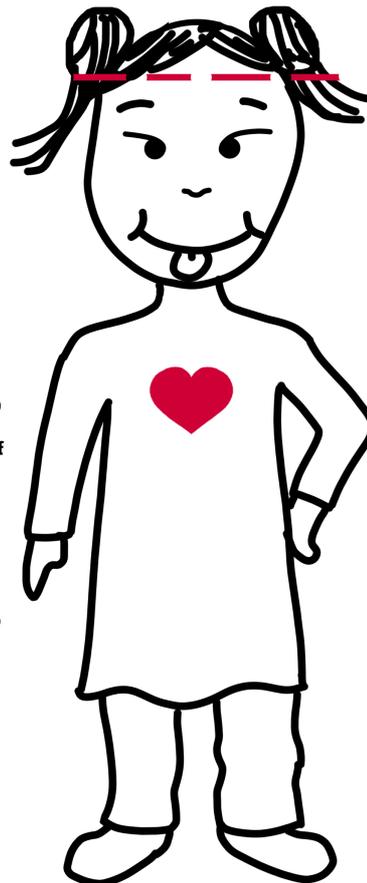
Reduktion der Insulinproduktion  
Regeneration

## Magen

Regeneration  
Sodbrennen wird verringert

## Darm

Heilung unseres Mikrobiom  
Erholungsphase  
Darmbakterien regenerieren  
und "die Guten" entwickeln sich  
(größere Vielfalt)  
Entzündungen gehen zurück



3. + 4. "Niere"  
Basenfußbad täglich

Fasten stärkt unser Immunsystem

## **Am Abend vor dem Fastenbrechen**

### **Warum der Einlauf?**

Wenn Dein Körper Dir sagt, dass er genug vom Fasten hat, und Du beschließt, am nächsten Morgen mit dem Bratapfel oder der Kartoffel das Fasten zu brechen, dann benötigst Du den Einlauf aus Deiner Fastenbox. Viele werden jetzt denken: „OJE, MUSS DAS SEIN?“, ganz einfach: Ein Muss gibt es bei mir in den Kursen nicht, aber eine Empfehlung. Auch ich muss gestehen, dass ich bei meinem ersten Fasten dachte: Was will die Fastenleitung von mir? Mir und meinem Darm geht es super, warum soll ich jetzt da von hinten noch was in mich reinspülen.....

Aber neugierig, wie ich war, habe ich es dann natürlich doch ausprobiert. Und was soll ich sagen, der Einmalklistier ist eine Sache, die einfach in der Handhabung ist, und im Gegensatz zu dem großen Klistier mit circa 1-1,5 Litern auch noch sehr benutzerfreundlich. Bitte schaue Dir dazu die Anwendungsbeschreibung des Herstellers im Anhang an. Im Laufe der Zeit bin ich immer mutiger geworden und habe die Flüssigkeit, die nach dem Einlauf aus meinem Darm ausgeschieden wurde, genauer betrachtet (einfach mal auf eine große Schüssel setzen und ansehen, was da noch rauskommt). Dabei habe ich schon Kotsteine, Würmer, Schleimhautreste usw. gesehen.

Solltest Du mutig sein, nur zu. Es kommt ja aus Deinem Inneren. Wenn nicht, auch kein Thema, dann einfach Augen zu und durch, der Abschluss Deiner Fastenwoche ist das Abführen mit dem Klistier.

Eine Sache noch: Das Klistier ist für den Organismus am Fastenende ziemlich anstrengend. Bitte führe es in Ruhe durch, und schau, ob Du etwas zum Festhalten in deiner Nähe hast, wenn Du aufstehst, um auf die Toilette zu gehen. Ich lasse immer ruhige Musik spielen und lege mir ein Handtuch im Bad unter, damit der Boden nicht so kalt ist, wenn ich darauf liege. Nach circa 10 Minuten bist Du mit dem Klistier fertig und kannst entspannt ins Bett gehen und von Deinem Bratapfel träumen.

### **Es ist geschafft.....**

Dein Fasten wird beendet mit einem Bratapfel oder einer gekochten Kartoffel.



*Herzlichen Glückwunsch. Du hast es geschafft. Sei stolz auf Dich. Dein Körper strahlt und die Zellen sind startklar für die nächsten Tage, Wochen, Monate.*

Kaufe Dir den schönsten Apfel und entferne das Kerngehäuse. Lege den Apfel in eine feuerfeste Form mit etwas Wasser und backe ihn im Ofen bei 180 Grad circa 20 Minuten. Es kommt immer auf die Apfelsorte an, wie lange er braucht, um fertig zu sein. Du erkennst, dass der Apfel fertig ist, wenn sich die Haut vom Apfel löst oder einreißt.

Dann den Apfel auf einen schönen Teller legen, mit etwas Zimt bestreuen und an einen schön geschmückten Tisch setzen. Spätestens jetzt die Kerze aus Deiner Fastenbox anzünden und mit Deinem Häuschen auf den Tisch stellen.

Lass Dir Zeit, bewundere diesen leckeren Apfel, rieche daran und schneide das erste kleine Stück ab. Bitte die Apfelschale entfernen und wenn noch etwas vom Kerngehäuse dran ist, wegschneiden. Wir möchten als Erstes unsere Darmbakterien nur mit dem weichen Apfelinneren beglücken.

In der Anlage findest Du einen genauen Aufbauplan für die Tage nach dem Fasten. Die Länge der Aufbauzeit richtet sich nach Deiner Fastenzeit. Es sollten davon 50 % sein. Wenn Du jetzt nach meinem Programm die fünf Tage gefastet hast, stehen 2,5 Aufbauzeit an.

Vielen meiner Teilnehmer fällt es sehr schwer, die Aufbauzeit durchzustehen. Die Lust, wieder alles auf einmal zu schmecken und durcheinander zu essen, ist sehr groß. Aber halte durch. Es sind nur ein paar Tage. Und die ersten Kartoffeln mit etwas Gemüse sind so lecker.

In der Anlage findest Du eine Liste mit basischen Lebensmitteln. Diese sind perfekt für die Aufbauzeit, da Du damit noch keine Säuren in Deinen Körper lässt. Meine eigenen Aufbauzeit sind meistens gleich. Ich freue mich auf meinen Apfel, dann mache ich mir zu Mittag eine Kartoffelsuppe und am Abend ein leckeres Ofengemüse.

Am zweiten Tag esse ich meist das Habemus von der Hildegard von Bingen zum Frühstück und mittags etwas Gemüse mit Leinöl sowie einem Esslöffel Quark. Abends wieder das Ofengemüse und am nächsten Morgen noch einmal das Habemus. Somit ist der Aufbau auch schon geschafft und ich freue mich auf meine erste Brezel.

Wenn Du eine Nahrungsmittelunverträglichkeit hast, bekommst Du beim Aufbau die Chance, ganz genau in Deinem Körper zu hören und zu fühlen. Hier würde ich Dir empfehlen, ganz langsam ein Lebensmittel nach dem anderen wieder in Deinen Ernährungsplan einzufügen. Und erst, wenn Du es gut vertragen hast, mit dem nächsten Lebensmittel weitermachen. Einige meiner Teilnehmer finden nach dem Fasten mit dieser Methode heraus, was Ihren Organismus belastet hat.

Solltest Du an Bluthochdruck leiden, ist meine Empfehlung für Dich in der Aufbauzeit noch salzlos zu essen, oder wenigstens sehr salzreduziert. Kaufe Dir ein gutes

Kräuter- oder Sesamsalz. Bei beiden nimmst Du automatisch weniger Salz zu Dir und kannst trotzdem würzen. Deine Geschmacksknospen sind wieder sensibel geworden, lass Sie noch etwas in diesem Zustand.

Sobald Du das erste Salz zu Dir nimmst, wird in deinem Körper vermehrt das Wasser gebunden. Das erklärt, warum wir hier wieder 1-2 Kilo mehr an Gewicht zunehmen.

### **Aufbau Deines Darmmikrobioms nach dem Fasten**

Wir haben so viele verschiedene Darmbakterien, bei manchen wissen die Forscher noch gar nicht, was diese in unserem Körper überhaupt ausrichten. Beim Fasten schaffen wir es, einige von den „schlechten“ Darmbakterien zu vernichten. Wir hungern diese durch den Zucker- und Kohlenhydratentzug aus, und schaffen damit freie Plätze für „gute“ Darmbakterien.

Ganz allgemein kann ich Dir empfehlen, eine Kur für Deinen Darm mit den Leitkeimstämmen zu machen. Dafür gibt es einige gute Produkte auf dem Markt. Ich persönlich empfehle das OmniBiotic 6 von Allergosan. Das hast Du für 5 Tage in Deiner Fastenbox. Beginne damit am ersten oder zweiten Auftag, zunächst mit ½ Packung Morgens und ½ Packung am Abend. Besorge dir gerne eine weitere Packung in der Apotheke, um den Darmaufbau zu verlängern.

Wer einen perfekten Darmaufbau machen möchte, lässt vor der Fastenkur bei seiner Heilpraktikerin eine Stuhlanalyse durchführen. Nach dem Fasten können gezielt die fehlenden Gruppen ergänzt werden. Wichtig: Eine gute Darmaufbaukur dauert circa 3 Monate.

Herzlichen Glückwunsch, Deine Fastenzeit ist beendet. Ich wünsche mir, dass diese Zeit für Dich einzigartig war und besondere Momente enthalten hat. Vielleicht konntest du Dein „Fastenhoch“ erleben oder hattest magische Augenblicke. Bleib dem Fasten treu und verbreite es weiter.

Vielleicht sehen wir uns mal persönlich in einem meiner Kurse.

Fühle Dich herzlich umarmt.

*Veronika*

## Meine 10 Fastenpunkte:

- 1 Richtigen Zeitpunkt auswählen
- 2 Besorge Dir vorab alles für Deine Entlastungs-/Fasten-/Aufbautage
- 3 Informiere Deine Familie/Freunde/Kollegen über deinen Ausnahmezustand
- 4 Lieber einen Entlastungstag mehr als zu wenig
- 5 Abführen nicht vergessen
- 6 Eine tolle Fastenzeit haben/wenn nicht, jedes Fasten ist einzigartig, denke an den Autophagieprozess und ans Lächeln
- 7 Auf Deinen Körper hören, wann ist es genug
- 8 Klistier benutzen
- 9 BRATAPFEL
- 10 Aufbautage sorgfältig durchführen, danach das Essen und Leben genießen



# E(H)MOTION

**Veronika Ehm**

**Fastenbox**

Ernährungs-, Bewegungs-, Mentalberaterin  
Dunkelfeldmikroskopie, Orthomolekulare Medizin, Infusionstherapie,  
Fastenleitung, Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht,  
Nordic Walking Trainerin, Faszien Trainerin, Schüssler Salze,  
Bachblüten, Vitamin D Beraterin, Augendiagnostik

Gesundheitspraxis Ehmotion, Tiefentalstr. 100a, 90530 Wendelstein  
Mail: [veronika.ehm@t-online.de](mailto:veronika.ehm@t-online.de)

Mobil: 0175 55 15 453

[www.ehm-motion.de](http://www.ehm-motion.de)



## Einkaufsliste

### Entlastungstage

Obst und Gemüse Deiner Wahl (siehe Einkaufsliste im Anhang), Reis, Quinoa, Amaranth, Hirse, Knäckebrot, Müsli/Haferflocken (mit Wasser oder Mandel-/Haferdrink), Kräutertee, evtl. Heilwasser (auch für die Fastentage), Obst-/Gemüsesaft (auch für die Fastentage), vegetarische Bio-Aufstriche, Energiekugeln (aus Datteln)



PIXABAY

### Aufbautage

benötigt werden die Produkte aus den Entlastungstagen. Zusätzlich bitte einen Apfel oder Kartoffel (für das Fastenbrechen) besorgen, Leinöl, Kräuterquark, Frischkäse und ein Vollkornbrot (Einkaufsliste Obst und Gemüse im Anhang)

### Fastentage

Deine Fastenbox, 2-3 Zitronen, Ingwer, Heilwasser, eine Flasche Obst-/Gemüsesaft, Sauerkrautsaft, evtl. die Produkte für den Herz-Honig-Wein (siehe Rezept im Anhang)

### Allgemein

evtl. ein gutes Buch, ein leeres Heft zum Aufschreiben Deiner Fastenerlebnisse, eine Wärmflasche für den Leberwickel, eine Thermoskanne, einen Zungenschaber (es geht aber auch ein Löffel).

# E(H)MOTION

Veronika Ehm

Fastenbox

Ernährungs-, Bewegungs-, Mentalberaterin  
Dunkelfeldmikroskopie, Orthomolekulare Medizin, Infusionstherapie,  
Fastenleitung, Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht,  
Nordic Walking Trainerin, Faszien Trainerin, Schüssler Salze,  
Bachblüten, Vitamin D Beraterin, Augendiagnostik

Gesundheitspraxis Ehmotion, Tiefentalstr. 100a, 90530 Wendelstein

Mail: [veronika.ehm@t-online.de](mailto:veronika.ehm@t-online.de)

Mobil: 0175 55 15 453

[www.ehm-motion.de](http://www.ehm-motion.de)



**An den Entlastungstagen kannst Du bereits den Petersilien-Herz-Honig-Wein vorkochen. Anbei findest Du das Rezept. An den Fastentagen darfst Du Dir gerne am Abend ein Schnapsglas einschenken und genießen. Es passt zu einem perfekten Fastentag und ist gesund für Dein Herz.**

## Petersilien – Herz – Honig – Wein

Die Petersilie und der Wein werden 5 Minuten lang aufgekocht, anschließend den Honig und Weinessig hinzugeben und 5 Minuten weiterkochen.

Die Mischung muss gekocht werden, denn nur in der Siedehitze entsteht aus der Petersilie und dem Honig die wirksame Herzglykosidverbindung. Der Herzwein wird abgeseibt und in eine sterile Flasche abgefüllt.

In der Fastenwoche 1 Likörglas am Abend genießen.

### **REZEPT:**

10	Stängel frische Petersilie mit Blättern
1 l	einfacher Rotwein Lieblich
1 El	Honig
2 El	Weinessig

Empfehlung nach Hildegard von Bingen

Nach dem Fasten: 3-mal täglich 1 Likörglas nach dem Essen trinken

©

# E(H)MOTION

**Veronika Ehm**

**Fastenbox**

Ernährungs-, Bewegungs-, Mentalberaterin  
Dunkelfeldmikroskopie, Orthomolekulare Medizin, Infusionstherapie,  
Fastenleitung, Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht,  
Nordic Walking Trainerin, Faszien Trainerin, Schüssler Salze,  
Bachblüten, Vitamin D Beraterin, Augendiagnostik

Gesundheitspraxis Ehmotion, Tiefentalstr. 100a, 90530 Wendelstein  
Mail: [veronika.ehm@t-online.de](mailto:veronika.ehm@t-online.de)

Mobil: 0175 55 15 453

[www.ehm-motion.de](http://www.ehm-motion.de)



Quelle: Pixabay

*Es gibt immer ein erstes Mal.*

**Der beste Einstieg ist eine gründliche DARMENTLEERUNG.**

Zum Abführen benötigst Du aus der Fastenbox Deine Share-Pflaume.

Eine Share-Pflaume reicht normalerweise zur Darmentleerung. Abends vor dem Zubettgehen essen (Vorsicht! Kern ist noch drin), ein großes Glas Wasser dazu trinken. Die Pflaumen sind fermentiert, getrocknet und mit Tee und Kräutern ummantelt. Der Stuhl wird sehr weich.

Die Share-Pflaume ist ein reines Naturprodukt. ©

# E(H)MOTION

**Veronika Ehm**

**Fastenbox**

Ernährungs-, Bewegungs-, Mentalberaterin  
Dunkelfeldmikroskopie, Orthomolekulare Medizin, Infusionstherapie,  
Fastenleitung, Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht,  
Nordic Walking Trainerin, Faszien Trainerin, Schüssler Salze,  
Bachblüten, Vitamin D Beraterin, Augendiagnostik

Gesundheitspraxis Ehmotion, Tiefentalstr. 100a, 90530 Wendelstein  
Mail: [veronika.ehm@t-online.de](mailto:veronika.ehm@t-online.de)

Mobil: 0175 55 15 453

[www.ehm-motion.de](http://www.ehm-motion.de)



## Tagesablauf Heilsames Fasten

Im Bett: Den Kreislauf in Schwung bringen, räkeln, strecken, langsam aufstehen  
Zungenschaben, Ölziehen, Zähne putzen

- Morgens:** Ein Glas warmes Wasser mit Zitrone/Ingwer  
Ein Teelöffel Honig  
Eine Kanne Fastentee (wenn möglich bis 11 Uhr getrunken)
- Vormittags:** Spaziergang (frische Luft), Wasser trinken  
Glücksnahrung TakeMe (1 TL. auf 100 ml Wasser, 200 ml Wasser  
hinterher trinken)
- Mittags:** 250 ml Brühe mit Flohsamen (1/2 Teelöffel)  
1 Glas (200 ml) Saft verdünnt (selbst gepresst/oder Obst-/Gemüsesaft aus  
der Flasche ohne zusätzlichen Zucker, Bioqualität)  
1/3 Saft / 2/3 Wasser  
Leberwickel (zwischen 13-15 Uhr)
- Nachmittag:** Zeit zum Entspannen / Kanne Kräutertee / Wohlfühlarrangement
- Abends:** 250 ml Brühe mit Flohsamen (1/2 Teelöffel)  
Herz-Honig-Wein (1 Schnapsglas)  
Basica (ein Stick in 250 ml Wasser auflösen und trinken)  
Basenfußbad  
Fastentagebuch

Bei Kopfschmerzen: Primavera Pfefferminzöl 1 Tropfen auf Deine Schläfen  
Zubereitung Fastentee: ein Teebeutel aus Deiner Fastenbox auf 1 Liter Wasser.  
Zubereitung Fastensuppe für einen Fastentag: 1 Esslöffel Suppe aus Deiner Fastenbox  
auf 500 ml Wasser (Brühe vor dem Essen absieben).

# E(H)MOTION

**Veronika Ehm**

**Fastenbox**

Ernährungs-, Bewegungs-, Mentalberaterin  
Dunkelfeldmikroskopie, Orthomolekulare Medizin, Infusionstherapie,  
Fastenleitung, Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht,  
Nordic Walking Trainerin, Faszien Trainerin, Schüssler Salze,  
Bachblüten, Vitamin D Beraterin, Augendiagnostik

Gesundheitspraxis Ehmotion, Tiefentalstr. 100a, 90530 Wendelstein  
Mail: [veronika.ehm@t-online.de](mailto:veronika.ehm@t-online.de)

Mobil: 0175 55 15 453

[www.ehm-motion.de](http://www.ehm-motion.de)



*Es gibt immer ein erstes Mal. Auch für Dein  
Einmalklistier.*

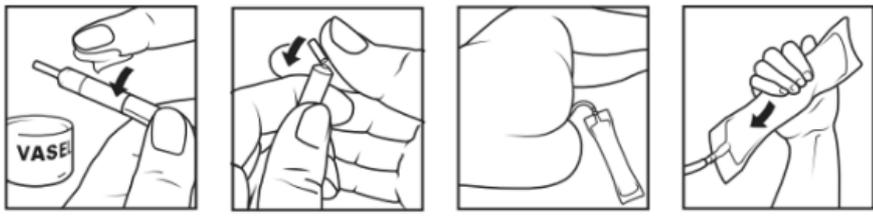
**Der beste Ausstieg ist eine gründliche DARMENTLEERUNG.**

Zum Abführen am Abend vor dem Fastenbrechen benötigst Du aus der Fastenbox Dein  
Einmalklistier.

Hier die Anwendungsempfehlung des Herstellers:

Zur Anwendung über den After (zur rektalen Anwendung)

1. Verschluss und Schlauch mit Vaseline einfetten.
2. Verschluss durch Abbrechen der Spitze manuell öffnen und den Schlauch vorsichtig - möglichst weit - in den Mastdarm einführen, wobei der Patient mit hochgezogenen Beinen auf der Seite liegen sollte.
3. Freka-Clyss\* unter leichtem Druck langsam entleeren. Der 15 cm lange Einführungsschlauch gewährleistet eine hohe Eindringtiefe der Klistierflüssigkeit, wodurch eine zuverlässige und schnelle (in der Regel innerhalb 10- 20 Minuten) Entleerung des Darmes erreicht wird. Die Flexibilität des Schlauches sowie der abgerundete Konus des Verschlussstückes verhindern eine Verletzung der Darmschleimhaut.



Hinweis: Der Beutel braucht nicht ganz entleert zu werden. Er enthält mehr Flüssigkeit, als für eine wirksame Anwendung erforderlich ist. Es bleibt daher ein Flüssigkeitsrest in dem Beutel zurück.

Nur zum Einmalgebrauch! Bei Wiederverwendung Gefahr der mikrobiologischen Kontamination der Lösung.

Dieses Produkt enthält DEHP.

Das Klistier kann vor Gebrauch erwärmt werden; maximal auf Körpertemperatur (z.B. im Wasserbad).

**HINWEIS: Freka-Clyss®** darf nicht bei Säuglingen und Kindern unter 12 Jahren angewendet werden, es besteht die Gefahr schwerwiegender Nebenwirkungen und Komplikationen.

Hier noch meine Tipps für Dich:

Zu Punkt 1: Du kannst zum Einfetten auch Deine normale Tagescreme nehmen.

Zu Punkt 2: Es reicht, wenn der Schlauch circa 3-5 cm eingeführt ist. Es soll nur nichts nach außen fließen, dann einfach etwas nachschieben.

Und ganz allgemein: Der erste Einlauf war für mich sehr komisch. Mittlerweile gehört es einfach dazu. Ich schalte mir mein Lieblingslied an, lege ein Handtuch auf den Boden und stelle meine Beine angewinkelt auf den Wannenrand. So funktioniert es für mich persönlich am besten. Und nach circa 10 Minuten ist das Ganze auch schon vorbei.

Die komplette Anleitung und alle Inhaltsstoffe findest du in der Anlage und am Boden der Fastenbox. Bitte lese Dir den Beipackzettel aufmerksam durch. Wenn Du Dir nicht sicher bist, ob Du das Produkt verwenden kannst, wende Dich an Deinen Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker.

# E(H)MOTION

**Veronika Ehm**

**Fastenbox**

Ernährungs-, Bewegungs-, Mentalberaterin  
Dunkelfeldmikroskopie, Orthomolekulare Medizin, Infusionstherapie,  
Fastenleitung, Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht,  
Nordic Walking Trainerin, Faszien Trainerin, Schüssler Salze,  
Bachblüten, Vitamin D Beraterin, Augendiagnostik

Gesundheitspraxis Ehmotion, Tiefentalstr. 100a, 90530 Wendelstein  
Mail: [veronika.ehm@t-online.de](mailto:veronika.ehm@t-online.de)

Mobil: 0175 55 15 453

[www.ehm-motion.de](http://www.ehm-motion.de)



*Du hast es geschafft!!!!*

*Jetzt geht es an die Aufbau tage.*

## Aufbautage

Nach wie vor viel Trinken (Tee und Wasser)  
Alles gut kauen und bewusst essen.  
In den ersten 3 Tage salzfrei essen.

### 1 Tag

Morgens: Bratapfel oder Kartoffel gekocht

Mittags: leichte Kartoffelsuppe/Tomatensuppe

Abends: Gemüse gedünstet (3 Sorten siehe Liste mit den basischen Lebensmitteln)

### 2 Tag

Morgens: Kaffee ☺  
Jentschura MorgenStund (aus Deiner Fastenbox), Habermus nach Hildegard von Bingen, siehe Rezept, oder Haferflockenbrei (zarte Flocken),

Mittags: Gemüsesuppe/Ofengemüse/Gemüse gedünstet, nach Jahreszeit

Abends: Naturreis, Vollkornbrot mit Kräuterquark/Leinöl oder vegetarischem Aufstrich

3 Tag

Morgens: Jentschura Morgenstund, Habermus, Knäckebrot mit etwas Hüttenkäse/Frischkäse, Obstsalat mit Amarant

Mittags: Gemüse Rohkost, geriebene Karotten, Salat, Kartoffelbrei, 1 Stück Obst

Abends: Vollkornbrot mit Kräuter-Leinölquark (vegetarischer Aufstrich), Paprika und Gurke oder ein Omelett/Spiegelei

Ab dem 4 Tag zur typengerechten Kost übergehen.

Am besten noch eine Woche leichte vegetarische/basische Kost (siehe Liste).

Viel Freude und Erfolg!!!

Sei stolz auf Dich, deine Fastentage sind vorbei und ein guter Aufbau nach dem Fasten erfreut Dein Darmmikrobiom und Deinen gesamten Körper. Würze mit vielen frischen Kräutern, lass dich inspirieren von den verschiedenen Obst- und Gemüsesorten. Deine Geschmacksknospen sind wieder empfänglich für die verschiedenen Richtungen, welche wir schmecken können. Höre auf Deinen Körper und lege die Gabel weg sobald Du genug hast.

Habermus

Das traditionelle Habermus-Frühstück aus Dinkelschrot oder Flocken, wird warm genossen und ist ein wesentlicher Bestandteil der Hildegardküche.

2 EL	Dinkelschrot oder Dinkelflocken
1 Tasse	Wasser
1 EL	Rosinen
Je 1 Msp	Galgant, Bertram, Zimt
TL	süße gehackte Mandeln
1 TL	Flohsamen
1	geschnittener Apfel, etwas Zitronensaft

Dinkel in Wasser einrühren, unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Rosinen, Äpfel und Gewürze dazu geben, weiter köcheln lassen (Kochzeit circa 5-10 Minuten, Flocken kürzer). Mandeln und Flohsamen über das fertige Mus streuen, etwas Zitrone drüber pressen – fertig.

©

## **Fastenbox**

TAKEme Glücksnahrung Bio Basengrün ist ein reines Naturprodukt.

Es ist ein rein pflanzliches Mahlerzeugnis. Feinvermahlener Amaranth und Quinoa sowie Chlorella-Algen, verschiedene Kräuter, Wurzeln, Samen in Rohkostqualität und schonend getrockneten Karotten. Es ist glutenfrei, laktosefrei und gentechnikfrei. TAKEme Glücksnahrung enthält keine chemischen Zusatzstoffe und ist frei von von jeglichen Trägerstoffen.

## **Zutaten**

Amaranth, Quinoa, Karotten, Chlorella-Alge, Fenchel, Anis, Beifuß, Rote Rüben(Beete), Wacholderbeeren, Schafgarbe, Kümmel, Grüner Hafertee, Basilikum, Löwenzahnblätter, Koriander, Zitronenmelisse, Kamille, Holunderblüten, Brombeerblätter, Estragon, Rosmarin, Salbei, Brennnessel, Thymian, Krauseminze, Rooibos, Süßholz, Bärlauch, Schwarzkümmel, Nelken, Piment, Spitzwegerich, Mutterkümmel  
Sämtliche Zutaten aus kontrolliert biologischem Landbau

## **Nähere INFORMATIONEN zu TAKE ME Glücksnahrung**

Bei den Recherchen zu „Depression – Wege aus der dunklen Nacht der Seele“ stieß ich immer wieder auf Serotonin und die Erfolgsgeschichte der letzten Antidepressiva-Generation, die Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer. Sie haben sich nicht nur in der Psychiatrie zur Depressionsbehandlung durchgesetzt, sondern weit darüber hinaus von sich reden gemacht.

Über 60 Millionen US-Amerikaner nehmen sie regelmäßig in Gestalt von Prozac (bei uns zum Beispiel Cipralext oder Fluktine) ein. Die Benutzer wollen das Lebensgefühl unter dem Einfluss des „Wohlfühlhormons“ Serotonin nicht mehr missen. Ganz ähnlich geht es denjenigen, die auch nach zwei Tafeln Schokolade noch nicht genug haben und auch jenen, die einen ganzen Strunk Bananen vertilgen können oder bei den Spaghetti kein Ende mehr finden. Sie alle sind unbewusst auf der Suche nach Serotonin, wie übrigens auch die Techno-Kids und Raver, die sich MDMA oder Ekstasy genehmigen, ein Amphetamin, das alles verfügbare Serotonin auf einen Schlag ausschüttet und ein Herz öffnendes Hochgefühl von Ekstase beschert. In diesem Stoff und dem von ihm vermittelten Lebensgefühl liegt die wesentliche Erklärung für das Phänomen Love-Parade, wo sich eine Million junge Menschen für einen Tag bei Techno-Musik zu einer beispiellos friedlichen Demonstration versammeln.

## **Das Geheimnis des Serotonins**

Da nun fast alle Menschen auf der Suche nach dem zauberhaften Gefühl des Glücks sind, wäre doch die Frage, wie könnten wir uns dieses Gefühls versichern, ohne auf Chemie und Drogen zurückzugreifen. Dazu müssen wir dem Geheimnis des Serotonins auf die Spur kommen. Es entsteht im Organismus aus der Aminosäure L-Tryptophan, die als Medikament durchaus erhältlich ist, deren Einnahme – die ich selbst ausprobierte – aber bei mir keinen überzeugenden Effekt brachte. Man könnte nun denken, da es sich um eine Aminosäure handelt, müsste man nur viel Fleisch essen. Dadurch aber fühlt man sich eher schwer und belastet und jedenfalls keineswegs glücklich, wie so viele leider viel zu oft ausprobieren. Wer dagegen viel Rohkost isst, hat bessere Erfahrungen und besonders, wenn dies auf nüchternen Magen geschieht, was allerdings gar nicht für alle leicht bekömmlich ist, weil Rohkost für die „kühlen Typen“ nicht eben so gut verdaulich ist. Auf diesem Weg bin ich vor einigen Jahren auf ein erstaunliches Phänomen, um sich mit einer obendrein noch sehr gesunden und verblüffend bekömmlichen Ernährungsform essend in bessere Stimmung zu bringen.

Inzwischen bin ich mir der Erfolge damit am eigenen Leib, aber auch mit vielen Patienten und Kursteilnehmern so sicher, dass ich Ihnen diese Erfahrungen hier gern vorstelle.

### **Take me Glücksnahrung**

Bei nicht wenigen Benutzern hat „Take me“ zusätzlich noch einen Hunger stillenden Effekt, was viele der Lösung einiger Probleme näher bringt. Das Geheimnis liegt in der besonders fein gemahlene Rohkost, die reich an den bei uns wenig gebräuchlichen Pflanzen Quinoa und Amaranth ist.

Hier nun ein Überblick, wie und in welcher Hinsicht „Take me“ mein Leben verbessert hat. Es ist nichts als eine getrocknete und gemahlene, im Wesentlichen basische rohe Pflanzennahrung. Beim Verzehr von nur einem Esslöffel auf nüchternen Magen gehen die feinen Faserstoffe mit zugleich und direkt danach reichlich getrunkenen Flüssigkeit eine wässrige Lösung ein, die vom Magenpförtner anstandslos in den Dünndarm übertreten kann. Im basischen Milieu des Dünndarms verteilen sie sich auf der durch Auffaltungen ins Riesenhafte vergrößerten Darmschleimhaut. Wegen ihrer gleichzeitigen Verstoffwechslung auf diesen großen Flächen landen ihre Inhaltsstoffe schon bald nach dem Verzehr in der Blutbahn. Da vor dem Verzehr der Magen leer war, befinden sich zu dieser Zeit kaum andere Energieträger im Blut. Die Vitalkost beinhaltet neben einer Fülle von Aminosäuren auch eine abgestimmte Mischung unterschiedlich langkettiger Kohlenhydrate. Letztere führen zur Ausschüttung von Insulin, das nicht nur Glucose in die Zellen, sondern u.a. auch die frisch im Blutstrom angekommenen Aminosäuren in die Mitochondrien der Skelettmuskeln befördert. Auf diese Weise werden alle greifbaren Aminosäuren zur Energiegewinnung abgebaut – mit einer einzigen Ausnahme, nämlich der nicht in das Aufnahmemuster der Skelettmuskulatur passenden Aminosäure L-Tryptophan. Dieses Phänomen liegt in der räumlicher Struktur begründet.

### **Botenstoff Serotonin als Dirigent der Hormone**

L-Tryptophan ist der Hauptbaustein für die im Stammhirn erfolgende Synthese des zentralen Botenstoffes Serotonin. Andere, verzweigt-kettige, Aminosäuren wie z.B. Valin, Leucin, Isoleucin, Tyrosin und Phenylalanin, die dieselben Transportwege benutzen, um über die Blut-Hirn-Schranke in die Nährflüssigkeit des Gehirns, den Liquor, zu gelangen, behindern normaler Weise das L-Tryptophan durch Verdrängungswettbewerb (vgl. Michael Hamm, Food Medizin, Knauer 2006) an den Transportschleusen. Dadurch aber, dass durch den Verzehr der Rohkost-Mischung auf dem beschriebenen Wege die Konkurrenz der anderen Aminosäuren beseitigt wird, kann L-Tryptophan in die Hirnflüssigkeit, den sogenannten Liquor eindringen und steht für den Aufbau von Serotonin zur Verfügung. Ganz nach seinem eigenen Programm synthetisiert der Körper dann sein zerebrales Serotonin, das zur Erfüllung umfangreicher Aufgaben und als „Dirigent der Hormone“ benötigt wird. Da die Halbwertszeit von Serotonin bei 21 Stunden liegt, sichert ein einmaliger täglicher Esslöffel die ausreichende Verfügbarkeit zerebralen Serotonins. Die Rückbesinnung auf unsere Herkunft verrät die Bedeutung dieses natürlichen Weges zur Bildung von Serotonin. Dieser Weg wurde von unseren Vorgängern in der Evolution, die vorwiegend Pflanzenfresser waren, tagtäglich genutzt. Sie dürften Blätter, Wurzeln und Früchte mit ihren kräftigen Mahlzähnen auf das Feinste zerkleinert und dabei kräftig eingespeichelt haben. Große Menschenaffen, die nach der Beobachtung der Affenforscherin Jane Goodall zu 99 % pflanzliche Nahrung und nur zu 1 % tierische Nahrung verzehren, nutzen diese Methode bis heute.

Quelle Rüdiger Dahlke

## Was das Buchinger Heilfasten bewirkt:

- Fasten mobilisiert die im Fettgewebe des menschlichen Körpers gespeicherte Energie.
- Der Stoffwechsel schaltet von Glukose zu Fett- und Keton-Verbrauch um, wodurch zahlreiche positive Wirkungen hervorgerufen werden. Die Stoffwechselumstellung wurde in der Studie durch die permanente Anwesenheit von Ketonkörpern im Urin dokumentiert.
- Fasten führt zu signifikantem Gewichtsverlust, vermindertem Bauchumfang und verringerten Cholesterin- und Blutfettwerten.
- Weiterhin normalisierte das Fasten den Blutdruck der Fastenden und verbesserte Diabetes-Parameter wie Blutzucker und HbA1c, folglich wurden viele Faktoren verbessert, die zur Herz-Kreislauf-Gesundheit beitragen.

## Heilfasten verbessert Arthrose und Diabetes Typ2

- Darüber hinaus verbesserten sich beim Fasten in 84 % der Fälle schwerwiegende gesundheitliche Beschwerden, wie zum Beispiel Arthritis, Diabetes Typ 2 sowie Fettleber und Hypercholesterinämie, Bluthochdruck und Erschöpfungszustände.
- 93 % verspürten während des Fastens keinen Hunger, was zu ihrem emotionalen und körperlichen Wohlbefinden beitrug.
- Das medizinisch begleitete Fasten zeigte nur wenige Nebenwirkungen. Diese konnten jedoch leicht und ohne Unterbrechung des Fastens behandelt werden. In Einzelfällen kam es in den ersten drei Tagen zu unruhigem Schlaf, Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Beschwerden der Lendenwirbelsäule.

Zusammenfassend hat sich gezeigt, dass dieses spezielle Fastenprogramm ein sicherer und gut verträglicher Ansatz zur Prävention von alterungsbedingten Erkrankungen und Behandlung chronischer Stoffwechselstörungen einschließlich Gewichtsproblemen ist. Eine Orientierung über häufige Indikationen liefert diese Übersicht.

## Über das Buchinger Wilhelmi Fastenprogramm

Das Buchinger Wilhelmi Fastenprogramm entstand aus dem traditionellen Buchinger Heilfasten. Es beinhaltet die tägliche Gabe von biologischen Fruchtsäften und Suppen mit durchschnittlich 200 Kalorien, wird von körperlicher Aktivität begleitet und dies in einer Umgebung, die Ruhe und Achtsamkeit begünstigt. Es verbindet die Fastenbegleitung mit integrativer Medizin und vielfältigen Impulsen zur Persönlichkeitsentwicklung.

### Quellen:

Françoise Wilhelmi de Toledo, Franziska Grundler, Audrey Bergouignan, Stefan Drinda, Andreas Michalsen: „Safety, health improvement and well-being during a 4 to 21-day fasting period in an observational study including 1422 subjects.“ PLOS ONE, 2. Januar 2019

## Periodisches Fasten nach dem Buchinger Wilhelmi Programm reduziert krankhafte Fettansammlung in der Leber (Fettleber) und kann so einer Leberzirrhose vorbeugen.

Die krankhafte Ansammlung von Fett in der Leber verursacht weltweit einen Anstieg chronischer Lebererkrankungen und kann bis zur Leberzirrhose führen. Periodisches Fasten von durchschnittlich 8,5 Fastentagen senkt den Fettleberindex (FLI), einen Risikoparameter für nichtalkoholische Fettlebererkrankungen. Eine Fettleber begünstigt außerdem maßgeblich die Entstehung von Typ-2-Diabetes und wird durch Überernährung und Bewegungsmangel gefördert. In der im Oktober unter dem Titel „Effects of Periodic Fasting on Fatty Liver Index – A Prospective Observational Study“ im Fachmagazin „Nutrients“ veröffentlichten Studie fasteten 697 Personen in der Klinik Buchinger Wilhelmi am Bodensee. Unter den Studienteilnehmern waren 38 Typ-2-Diabetiker. Zu Beginn war bei 160 Patienten der FLI grenzwertig erhöht (FLI 30-60) und bei 264 Patienten deutete der  $FLI \geq 60$  auf das Vorhandensein einer Fettleber hin.

Im Einzelnen konnte nachgewiesen werden:

- Das periodische Fasten im Rahmen dieser Studie reduzierte den FLI signifikant um  $14,02 \pm 11,67$  Punkte, wobei Diabetiker sogar noch stärker profitierten ( $-19,15 \pm 11,0$  Punkte).
- Fast die Hälfte der Patienten, die der höchsten Risikokategorie zugeordnet waren ( $FLI \geq 60$ ), konnten in eine risikoärmere Kategorie wechseln.
- Bei allen Patienten wurde außerdem ein signifikanter Gewichtsverlust von  $4,37 \pm 2,42$  kg und eine Reduktion des Bauchumfangs von  $5,39 \pm 3,27$  cm dokumentiert. Blutglukose und HbA1c-Werte wurden gesenkt, Leberenzyme und Blutlipide sanken ebenfalls.
- Längere Fastendauern, eine stärkere Gewichtsabnahme sowie eine höhere Reduktion des Bauchumfangs führten zu einer stärkeren Verbesserung des FLI. Außerdem profitierten von der Fastentherapie besonders Männer und Personen, die zu Beginn erhöhte FLI-, GOT- (ein wichtiges Leberenzym) und Cholesterinwerte aufwiesen.
- Ein Rechenmodell ergab, dass jeder zusätzliche Fastentag die Chance um 40 % steigert, eine manifeste Fettleber in eine niedrigere Risikokategorie zu transformieren.

Das periodische Fasten nach dem Buchinger Wilhelmi Programm fand in einer Umgebung statt, die medizinische Betreuung, Ruhe und Achtsamkeit gewährleistet und wurde im Rahmen der Studie gut vertragen. Es beinhaltet die tägliche Einnahme von durchschnittlich 250 kcal aus biologischen Fruchtsäften und Brühen. Hungergefühle waren selten und die Ergebnisse zeigen deutlich, dass durch periodisches Fasten das Leberfett bei Diabetikern und Nicht-Diabetikern krankheitsvorbeugend reduziert wird.

## Weltweit größte wissenschaftliche Studie

Die bisher größte wissenschaftliche Studie über die Wirkung des Buchinger Heilfastens konnte unter der Leitung von Dr. med. Françoise Wilhelmi de Toledo und ihrem Team in der traditionsreichen Klinik Buchinger Wilhelmi am Bodensee in Kooperation mit Prof. Dr. Andreas Michalsen von der Universitätsklinik Charité Berlin zum Jahresanfang veröffentlicht werden. Ausgewertet wurde eine detaillierte Datensammlung von 1.422 Fastenden (41 % männlich, 59 % weiblich), die im Jahr 2016 entweder 5, 10, 15 oder 20 Tage das Buchinger Wilhelmi Fastenprogramm in der Klinik absolvierten. Unter dem Titel „Safety, health improvement and well-being during a 4 to 21-day fasting period in an observational study including 1422 subjects“ wird dokumentiert, dass das Buchinger Heilfasten sicher und therapeutisch wirksam ist.

Es fördert außerdem das emotionale und physische Wohlbefinden. Die Ergebnisse dieser Studie wurden am 2. Januar 2019 online in der Peer-Review-Zeitschrift PLOS ONE veröffentlicht.

Im Einzelnen konnte nachgewiesen werden:

- Fasten mobilisiert die im Fettgewebe des menschlichen Körpers gespeicherte Energie. Der Stoffwechsel schaltet von Glukose zu Fett- und Keton-Verbrauch um, wodurch zahlreiche positive Wirkungen hervorgerufen werden. Die Stoffwechselumstellung wurde in der Studie durch die permanente Anwesenheit von Ketonkörpern im Urin dokumentiert.
- Fasten führt zu signifikantem Gewichtsverlust, vermindertem Bauchumfang und verringerten Cholesterin- und Blutfettwerten.
- Weiterhin normalisierte das Fasten den Blutdruck der Fastenden und verbesserte Diabetes-Parameter wie Blutzucker und HbA1c, folglich wurden viele Faktoren verbessert, die zur Herz-Kreislauf-Gesundheit beitragen.
- Darüber hinaus verbesserten sich beim Fasten in 84 % der Fälle schwerwiegende gesundheitliche Beschwerden, wie zum Beispiel Arthritis, Diabetes Typ 2 sowie Fettleber und Hypercholesterinämie, Bluthochdruck und Erschöpfungszustände.
- 93 % der Probanden verspürten während des Fastens keinen Hunger, was zu ihrem emotionalen und körperlichen Wohlbefinden beitrug.

Zusammenfassend hat sich gezeigt, dass dieses spezielle Fastenprogramm ein sicherer und gut verträglicher Ansatz zur Prävention von alterungsbedingten Erkrankungen und Behandlung chronischer Stoffwechselstörungen einschließlich Gewichtsproblemen ist.

Das Buchinger Wilhelmi Fastenprogramm entstand aus dem traditionellen Buchinger Heilfasten. Es beinhaltet die tägliche Gabe von biologischen Fruchtsäften und Suppen mit durchschnittlich 200 Kalorien, wird von körperlicher Aktivität begleitet und dies in einer Umgebung, die Ruhe und Achtsamkeit begünstigt. Es verbindet die Fastenbegleitung mit integrativer Medizin und vielfältigen Impulsen zur Persönlichkeitsentwicklung.

Quelle:

Françoise Wilhelmi de Toledo, Franziska Grundler, Audrey Bergouignan, Stefan Drinda, Andreas Michalsen: „Safety, health improvement and well-being during a 4 to 21-day fasting period in an observational study including 1422 subjects.“ PLOS ONE, 2. Januar 2019

## **Langzeitfasten verbessert das mit Lipoproteinen verbundene kardiovaskuläre Risiko.** Erste Studie am Menschen. Die wichtigsten Studienergebnisse im Überblick

- Ein 14-tägiges Fasten nach dem Buchinger Wilhelmi-Programm mit medizinischer Betreuung verbesserte die Lipoproteinprofile von 20 Frauen und 20 Männern nach 7 Tagen und noch intensiver nach 14 Tagen.
- Die Blutwerte von LDL-Cholesterin und Triglyzeriden sanken, und die gefährlichsten Partikel, die Small Dense Low-Density Lipoproteine (sdLDL), wurden am stärksten reduziert. Dagegen wurde die schützende Klasse der HDL (High-Density Lipoprotein) wenig beeinflusst. Auf diese Weise konnte das mit Lipoproteinen verbundene kardiovaskuläre Risiko gesenkt werden.

### Definition und Bedeutung von Lipoproteinen

Lipoproteine sind Vehikel zum Transport von Cholesterin und Triglyzeriden im Blut. Einige dieser Lipoproteine, vor allem solche aus den LDL-Subklassen, können in die Arterienwände eindringen und dort zur Bildung von Plaques beitragen. Dies führt zu einer Verengung der Gefäße und erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Ursachen sind meist Fehl- und Überernährung sowie Bewegungsmangel. Deswegen ist eine Änderung des Lebensstils der erste therapeutische Schritt, auch wenn eine medikamentöse Senkung der Lipidspiegel breit eingesetzt wird.

Die Lipoproteine werden je nach Größe und Dichte der Partikel in Subklassen (oder -fraktionen) eingeteilt. Dazu zählen – neben HDL und LDL – IDL (Intermediate-density Lipoproteine) und VLDL (Very low-density Lipoproteine). Je kleiner und dichter die LDL-Partikel sind, desto mehr fördern sie die Plaquebildung. Die Bestimmung der Lipoprotein-Subklassen kann helfen, das kardiovaskuläre Risiko präziser einzuschätzen als durch routinemäßige Cholesterin- und Triglyzeridmessungen.

### Studienergebnisse

Mittels neuester Untersuchungsmethoden wie der Dichtegradienten-Ultrazentrifugation wurden in der vorliegenden Studie Verbesserungen besonders bei den cholesterinhaltigen Subfraktionen nachgewiesen.

Das LDL-Cholesterin (LDL-C) reduzierte sich je nach Subgruppe um 16 % (LDL1-C) bzw. um 23 % (LDL2-C), und die kleinen, dichten, stark atherogenen LDL3-C waren nach 14 Fastentagen um 30 % reduziert. Der Cholesteringehalt der VLDL sank um 39 %. Der Triglyzeridgehalt der VLDL wurde am stärksten reduziert. Eine Kernspinresonanzspektroskopie bestätigte die Reduktion großer und kleiner LDL-Partikel nach 14 Fastentagen.

Das HDL erfuhr die geringsten Veränderungen, was positiv ist, denn es wirkt durch den Rücktransport von Cholesterin aus der Peripherie zur Leber schützend. Es wurde sogar ein Anstieg der großen HDL-Partikel beobachtet. Des Weiteren führte das Fastenprogramm zu einer durchschnittlichen Gewichtsreduktion um 4,5 kg nach 7 Tagen und 7,0 kg nach 14 Tagen. Der Bauchumfang reduzierte sich insgesamt um 7,5 cm.

Die Teilnehmenden bewegten sich während des Buchinger Wilhelmi-Fastenprogramms deutlich mehr als zuvor: von ursprünglich 4,2 Stunden/Woche erhöhte sich die Zeit, die sie mit körperlicher Aktivität verbrachten, auf 13,9 Stunden/Woche. Allgemein stieg das emotionale und physische Wohlbefinden der Studienteilnehmenden während des Fastenprogramms, das in den Buchinger Wilhelmi-Kliniken in Überlingen und Marbella angeboten wird.

Studie 4

## Fastenzeit

### Wie gesund ist Fasten wirklich?



Den Begriff „Heilfasten“ prägte 1935 der deutsche Arzt Otto Buchinger, der davon überzeugt war, dass es einer regelmäßigen Körperreinigung bedarf, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. *Foto: stock.adobe.com/kathrinleu*

**Seit Jahrtausenden fasten Menschen – und fühlen sich danach besser. Nun versucht die Wissenschaft den heilsamen Effekt zu erklären. Wir klären, was bislang bekannt ist.**

Fasten gehört inzwischen zum guten Ton: temporärer Essensverzicht statt permanenter Völlerei. Doch der Nahrungsverzicht ist viel mehr als eine Modeerscheinung in Zeiten der Kalorienflut: Die Studienlage wächst rasant, was kurzes oder intermittierendes Fasten betrifft. Und es gibt zunehmend Studien, die belegen, dass Langzeitfasten eine Umstellung des Stoffwechsels bewirkt und sich positiv auf chronische Erkrankungen auswirkt. Für wen sich in der Fastenzeit der Nahrungsverzicht anbietet und wie nachhaltig die Effekte sind – dazu ein Überblick.

### Was bedeutet Heilfasten?

Den Begriff „Heilfasten“ hat der deutsche Arzt Otto Buchinger 1935 geprägt, der davon überzeugt war, dass es einer regelmäßigen Körperreinigung bedarf, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Beim Buchinger-Heilfasten nimmt der Fastende pro Tag etwa 250 Kilokalorien auf – als Fruchtsaft, Gemüsebrühe und Tee. Wichtig bei der Buchinger-Methode ist außerdem der Dreiklang Medizin, Gemeinschaft und Inspiration. Weshalb es an der Kliniken Buchinger Wilhemi am Bodensee und Marbella neben einem medizinischen Begleitprogramm auch kulturelle, meditative und sportliche Aktivitäten gibt. Es gibt aber auch andere Ernährungsstrategien, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken, erklärt Andreas Michalsen, Professor für Naturheilkunde an der Berliner Charite. Etwa die Mayr-Kur, die mit Kautraining und Bauchmassagen das Verdauungssystem anregt. Aber auch das Scheinfasten des US-amerikanischen Altersforschers Valter Longo hält Michalsen für eine

alltagstaugliche Kur: Hierbei nehmen Fastende mit Hilfe veganer und zuckerfreier Ernährung etwa 1100 Kilokalorien am ersten Tag zu sich, dann rund 750 Kilokalorien an den Tagen zwei bis fünf. Der gesundheitsfördernde Effekt sei bei dieser Form allerdings etwas abgeschwächt, so Michalsen.

### **Wie oft sollte man Heilfasten?**

Der Mediziner Andreas Michalsen, Professor für Naturheilkunde an der Berliner Charité, empfiehlt: Lieber kurz und dafür öfter. „Ich rate dazu, fünf bis sieben Tage zu fasten, und das drei- oder viermal im Jahr.“ Welche Fastenkur man wählt, sei nicht so wichtig. „Es kommt in erster Linie darauf an, wenig zu essen.“ Die Wegmarke sind etwa 600 Kilokalorien am Tag. Eine ärztliche Begleitung brauche es bei an sich gesunden Menschen nicht unbedingt. Sie sei aber dennoch ratsam, ergänzt Françoise Wilhelmi de Toledo, wissenschaftliche Leiterin der Klinik Buchinger Wilhelmi am Bodensee. Nach Erfahrung der Medizinerin wird beim Langzeitfasten die gesamte Physiologie des Menschen umgestellt, weshalb eine ärztliche Betreuung insbesondere bei Menschen sinnvoll sei, die medikamentöse Behandlungen nehmen.

### **Wie gesund ist Fasten?**

„Wir setzen die Fastentherapie vorrangig beifolgenden Krankheitsbildern ein: rheumatische Erkrankungen, Reizdarm, Übergewicht verbunden mit Bluthochdruck und hohen Blutzuckerwerten sowie chronische Schmerzsyndrome“, sagt Michalsen. Da seien die Effekte am besten wissenschaftlich belegt und publiziert. Positive Ergebnisse gebe es auch bei Asthma, Neurodermitis, Allergien und Diabetes Typ 2. Françoise Wilhelmi de Toledo bestätigt: „Insbesondere bei Stoffwechselerkrankungen und entzündlichen Gelenkerkrankungen sind die Ergebnisse des Langzeitfastens erstaunlich: Bei Patienten, die zu Beginn des Fastens ihre Finger kaum schließen konnten, gehen die Schwellungen an den Gelenken nach wenigen Tagen spürbar zurück.“ Physiotherapien und Anwendungen, die in der Klinik begleitend angeboten werden, fördern den Effekt.

### **Was passiert beim Heilfasten?**

„Wir haben das Fastenprogramm in den Genen“, sagt Wilhelmi de Toledo. Schon in der Steinzeit hätten die Menschen im Winter Perioden von Nahrungsmangel überstehen müssen. Zunächst ist das Heilfasten für den Körper mit physiologischem Stress verbunden: Bleibt die Nahrung aus, muss der Organismus seinen Stoffwechsel umstellen. Der Abbau von Fetten und deren Umwandlung in der Leber beginnt. Dabei entstehen Ketone – energiereiche Verbindungen, die das Gehirn mit Energie versorgen können. Dabei werden Neuronen vor Entzündungen geschützt und intensiver regeneriert, was bei degenerativen Hirnerkrankungen eine wichtige Rolle spielt. Der Ketonstoffwechsel könne das „Fasten-High“ auslösen – einen euphorisierten Zustand, der in gewisser Weise antidepressiv wirke, weshalb Wilhelmi de Toledo Langzeitfasten auch Menschen mit depressiven Verstimmungen und einer familiären Geschichte von Alzheimer, Parkinson oder Demenz als Prävention empfiehlt. Auch auf Schmerzpatienten habe die entzündungsmindernde Wirkung des Fastens sowie mögliche Freisetzung von Serotonin und körpereigenen Opioiden einen positiven Effekt. Gleichzeitig würden chronische Entzündungsherde im Körper – wie bei Rheuma, Allergien und Hauterkrankungen – reduziert.

## **Was hat es mit dem Entschlacken auf sich?**

Eine wirkliche Entgiftung findet nicht statt, sagt Michalsen. Dennoch fördere das Fasten eine Art Entmüllung der Zellen. Mit der sogenannten Autophagie ist ein komplexes Selbstverdauungsprogramm gemeint, das Zellen von geschädigten Mikrostrukturen reinigt. „Wird nach dem Fasten progressiv wieder Nahrung zugeführt, kommt es zu einem regelrechten Neubau an Zellen aus Stammzellen, weshalb man auch von einer Zellverjüngung spricht“, sagt Wilhelmi de Toledo. Diese „Körperfrische“, die man nach dem Fasten spüre, so die Ärztin, sei auch dem Umstand geschuldet, dass die Verdauungsorgane eine Ruhepause genossen haben.

## **Hilft Heilfasten gegen Krebs?**

Es gibt Hinweise, dass Heilfasten auch bei Krebspatienten vor und während einer Chemotherapie eingesetzt werden kann – weil sich dadurch die Verträglichkeit verbessert. Ob Fasten aber auch die Krebstherapie erleichtert, wie manche Experten vermuten, muss in Langzeitstudien noch geklärt werden. Die Theorie dahinter: Während die gesunden Körperzellen beim Fasten in einen Schutzmodus umschalten, ignoriert die Krebszelle den Mangelzustand und teilt sich ungehemmt weiter – was sie für die Chemotherapie angreifbarer macht.

## **Wie nachhaltig ist der Fasteneffekt?**

„Fasten ist kein Allheilmittel“, sagt Michalsen. Um von den positiven Effekten zu profitieren, müsse man danach seinen Lebensstil umstellen, so der Experte der Charité. Beispielsweise verändert sich durch den Nahrungsstopp das Mikrobiom im Darm – „es geht sozusagen auf seine Werkseinstellung zurück“. Daher sei es entscheidend, dass man sich nach dem Fasten dauerhaft gesund ernährt. Nach Erfahrungen der Klinik Buchinger Wilhelmi schafft ein Drittel der Patienten diesen positiven Wechsel; einem weiteren Drittel gelingt es immerhin, dass der Gesundheitszustand sich stabilisiert.

## **Wie sinnvoll ist Intervallfasten?**

Es ist ein steter Wechsel zwischen Nahrungsaufnahme und Fastenperioden von 12 bis 16 Stunden. „Die gesundheitsfördernden Effekte des Intervallfasten sind nicht so stark wie beim Heilfasten“, sagt Michalsen. Doch je länger dieses Kurzzeitfasten ausgeübt werde, desto präventiver wirke es. Er empfiehlt, nach dem Heilfasten nahtlos das Intervallfasten anzuschließen.

Quelle Stuttgarter-Nachrichten.de, Regine Warth 14.02.2024 - 11:10 Uhr, aktualisiert am 15.02.2024 - 13:34 Uhr

## Deine basische Einkaufsliste für die Entlastungs- und Aufbau-tage

- A Äpfel, Agavendicksaft, Ahornsirup, Algen, Amaranth-Keimlinge, Ananas, Aprikosen, Auberginen, Austernpilze, Avocados
- B Bananen, Basilikum, Birnen, Brokkoli, Brombeeren, Buchweizen-Keimlinge, Buschbohnen
- C Champignons, Chiasamen, Chicoree, Chilischoten, Clementinen, Cranberries
- D Datteln, Dinkel-Keimlinge
- E Eisbergsalat, Endivien, Erbsen, Erdbeeren, Erdmandelflocken, Esskastanien
- F Feigen, Feldsalat, Fenchel, Frühlingszwiebeln
- G Granatäpfel, Grapefruits, Grünkohl, Gurken
- H Hafer-Keimlinge, Hanfsamen, Heidelbeeren, Himbeeren, Hirse-Keimlinge
- I Ingwer
- J Johannisbeeren
- K Kakis, Kapuzinerkresse, Karotten, Kartoffeln, Kirschen, Kiwis, Knollensellerie, Kokosnüsse, Kopfsalat, Kohlröschen, Kürbis, Kumquats
- L Lauch, Leinöl, Leinsamen, Lemongras, Limetten, Limonenseitlinge, Litschi, Lollo Rosso
- M Mandarinen, Mandeln, Mangold, Mangos, Maracujas, Melonen, Mirabellen
- N Nektrarinen
- O Okraschoten, Oliven, Olivenöl, Orangen
- P Pampelmusen, Papayas, Paprika, Paranüsse, Pastinaken, Pfifferlinge, Pfirsiche, Pflaumen, Physalis, Pistazien, Pilze
- Q Quitten
- R Radicchio, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Romanasalat, Romanesco, Rosinen, Rote Beete, Rucola
- S Satsumas, Sauerampfer, Sauerkirschen, Schalotten, schwarzer Rettich, Sellerie, Shiitake, Spinat, Spitzkohl, Sprossen, Staudensellerie, Steckrüben, Steinpilze, Sternfrüchte, Süßkartoffeln
- T Tomaten, Topinambur, Trauben, Trockenfrüchte (ungeschwefelt), Trüffel
- W Walnüsse, Wirsing
- Z Zitronen, Zucchini, Zuckerhut, Zuckerschoten, Zwetschgen, Zwiebeln

Inhalte Fastenbox

**Freka-Clyss Einmal-Klistier** zur rektalen Anwendung

100 ml Lösung enthalten

Natriumdihydrogenphosphat 2 H <sub>2</sub> O	16,00 g
Natriummonohydrogenphosphat 12 H <sub>2</sub> O	6,00 g
p-Hydroxybenzoesäuremethylester	0,10 g
p-Hydroxybenzoesäurepropylester	0,01 g

Wasser für Injektionszwecke

Nur verwenden, wenn die Lösung klar und das Behältnis unbeschädigt ist. Produktinformation unbedingt beachten!!!

**Share-Pflaume 1 Stück**

Jap. Aprikose, Kräutermantel 0,1 % (Maulbeerfruchtpulver, Mateblätter, Cassia fistula, Karottenextrakt) Frei von Konservierungsstoffen, Gluten und Laktose, Achtung: es befindet sich ein Kern in der Frucht.

**Flohsamen circa 15 Gramm**

Indische Bio-Flohsamen, Achten Sie beim Verzehr auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr, nicht trocken verzehren!

**TAKEme Glücksnahrung circa 15 Gramm**

Sämtliche Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau:

Amaranth, Quinoa, Karotten, Chlorella-Alge, Fenchel, Anis, Beifuß, Rote Rüben, Wacholderbeeren, Schafgarbe, Kümmel, Grüner Hafertee, Basilikum, Löwenzahnblätter, Koriander, Zitronenmelisse, Kamille, Holunderblüten, Brombeerblätter, Estragon, Rosmarin, Salbei, Brennnessel, Thymian, Krauseminze, Rooibos, Süßholz, Bärlauch, Schwarzkümmel, Nelken, Piment, Spitzwegerich, Mutterkümmel (Vegan/Glutenfrei)

**Verschiedene Teebeutel** Sonnentor (Inhaltsstoffe siehe Teebeutel)

**MeineBase Jentschura circa 35 Gramm**

Sodium Bicarbonate, Maris Sal, Sodium Carbonate, Natural Minerals, Agate, Carneol, Citrine, Chrysoprase, Chalcedony, Sapphire, Rock Crystal, Onyx

**MorgenStund Jentschura circa 35 Gramm**

Hirse, Buchweizen, Früchte getrocknet (Ananas, Apfel), Ölsamen (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Süße Mandeln), Amarant

**Omni-Biotic 6** Institut AllergoSan Deutschland **5 Beutel**

Maisstärke, Maltodextrin, Fructooligosaccharide (FOS), Inulin, Polydextrose, Kaliumchlorid, Bakterienstämme, Pflanzliches Eiweiß (Reis), Magnesiumsulfat, Enzyme (Amylasen), Mangansulfat, 6 humane Bakterienstämme mit mindestens 3 Milliarden Keimen pro Beutel (-3g) Bifidobacterium animalis W53, Lactobacillus acidophilus W55, Lactobacillus salivarius W57, Enterococcus faecium W54, Lactococcus lactis W58, Lactobacillus casei W56

Wichtige Hinweise: Dem Produkt wurde keinerlei tierisches Eiweiß, Gluten, Hefe oder Lactose zugeführt und es ist für Milchallergiker geeignet. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise. Empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

**Blütenhonig Darbo Blossom Honey 28 Gramm**

**VeggiPur Bio Gemüsemix Original circa 40 Gramm**

Tomaten, Karotten, Paprika, Knollensellerie, Zwiebeln, Pastinaken, Knoblauch, Petersilie, Liebstöckel (Kann Spuren von Senf und Sesam enthalten)

Gemüse-Kräuter-Mischung, schonend luftgetrocknete Gemüsestückchen aus über 1,7 kg Bio-Frischgemüse, glutenfrei, hefefrei, vegan, ohne Zusatz von Zucker, Aromen, Konservierungsstoffen und Geschmacksverstärkern, ohne Zusatz von Salz, Hergestellt in Deutschland, Trocken lagern

Bezug: VeggiePur GmbH, Untere Bergstr. 48, 85456 Wartenberg □

**Basica Pur 5 Sticks**

Calciumlactat, Natriumcitrat, Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat, Zinkcitrat, Chromchlorid, Natriummolybdat, Natriumselenat

Bezug: Protina Pharm. GmbH, 85737 Ismaning, Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise. Empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

**Primavera Pfefferminze bio Öl 5 ml 100 % naturreines Ätherisches Öl**

**Bio-Kokosöl 26 ml 100 % Bio-Kokosöl**

**Kerze mit Kerzenständer und kleines Häuschen** von Andreas Kreativladen, Ornbau, WhatsApp Online-Shop 09826 3331351

**Blister Barefoot 3D Prints.** Barefoot3prints.etsy.com Einsatz aus umweltfreundlichen PLA (Maisstärke) Biokunststoff

Bitte beachten Sie die beiliegenden Produktinformationen der Hersteller.

**ACHTUNG!!! Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

**ACHTUNG!!!**



# Beipackzettel der Hersteller:

**OMNi  
BiOTiC®  
6**

40751  
Art.-Nr.: 88671/XII.22

**OMNi-BiOTiC® 6 ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit 6 natürlich im menschlichen Darm vorkommenden Leitkeimstämmen.**

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für OMNi-BiOTiC® 6 entschieden haben.

OMNi-BiOTiC® 6 ist ein Qualitätsprodukt aus der Produktreihe OMNi-BiOTiC®. Die Entwicklung jedes einzelnen Produktes beruht darauf, dass der Darm für den gesamten Organismus eine zentrale Rolle spielt.

Unser Darm wird von Billionen von Darmsymbionten aus einer Vielzahl von Bakterienstämmen besiedelt. Eine hohe Diversität im Darm ist von großer Bedeutung, denn verschiedene Stämme übernehmen im Darm auch verschiedene Aufgaben.

## 1. Was ist OMNi-BiOTiC® 6?

OMNi-BiOTiC® 6 ist ein Nahrungsergänzungsmittel und enthält 6 natürlich im menschlichen Darm vorkommende Bakterienstämme.

Die Lebens- und Vermehrungsfähigkeit der speziell aufeinander abgestimmten Bakterien wird bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum garantiert.

## 2. Wie wird OMNi-BiOTiC® 6 angewandt?

1–2x täglich 1 Beutel OMNi-BiOTiC® 6 (= 3g) in ca. 1/8l Wasser einrühren, mindestens 1 Minute Aktivierungszeit abwarten, nochmals umrühren und dann trinken.

Empfehlenswert ist die Einnahme auf möglichst leeren Magen. Wenn Sie OMNi-BiOTiC® 6 2x täglich einnehmen, empfiehlt sich die Anwendung vor dem Frühstück und vor dem Abendessen.

Empfohlen wird, OMNi-BiOTiC® 6 für eine längere Zeit anzuwenden. Dies ist erprobt und sinnvoll.

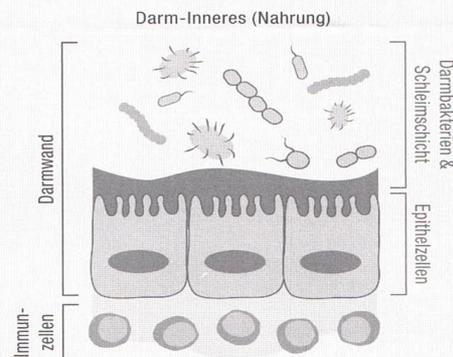
Da OMNi-BiOTiC® 6 ausschließlich natürlich im menschlichen Darm vorkommende Bakterien enthält, kann die Einnahme auch von Babys sowie während Schwangerschaft und Stillzeit erfolgen.

OMNi-BiOTiC®-Produkte enthalten in kleinen Mengen unterschiedliche Ballaststoffe, die den Bakterien als spezifische Nahrung dienen, z.B. auch Fructooligosaccharide (FOS) oder Inulin. Wenn eine Fructoseunverträglichkeit bekannt ist, sollten Sie die Aktivierungszeit von OMNi-BiOTiC® 6 auf 30 Minuten verlängern. In dieser Zeit verstoffwechseln die Bakterien ihre Nahrung (= Fructooligosaccharide, Inulin etc.) fast vollständig, sodass höchstens noch einzelne Moleküle dieser Stoffe in den Darm gelangen.

Bitte wenden ➤

## Einzigartig: Das 3-Stufen-Konzept für den Darm

Das Mikrobiom hat einen enormen Einfluss auf die Aufnahme und Verarbeitung von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, die mit unserer Nahrung in den Darm gelangen. Dort werden sie durch die Darmbakterien für die menschlichen Zellen verfügbar gemacht. Diese Eigenschaften der Darmflora bilden die Basis für das menschliche Wohlbefinden. Voraussetzung dafür ist allerdings eine funktionierende Darmbarriere zwischen dem Darminhalt und unserem Körper mit Blutgefäßen und Nervenleitbahnen. Das Institut AllergoSan empfiehlt Ihnen, dieses Wunderwerk mit hochwertigen Darmbakterien, spezifischen Ballaststoffen und wertvollen Nährstoffen zu versorgen:



**OMNi  
BiOTiC®**

### 1. Hochwertige Darmbakterien

In jeder Packung OMNi-BiOTiC® finden Sie exakt aufeinander abgestimmte Darmbakterien, die unterschiedliche Aufgaben erfüllen.

**OMNi  
LOGiC®**

### 2. Spezifische Ballaststoffe

Jede Packung OMNi-LOGiC® enthält die Nahrung für jene Bakterien, die Sie nicht gezielt zuführen können, welche Ihr Körper aber braucht.

**META-  
CARE®**

### 3. Wertvolle Mineral- und Pflanzenstoffe

META-CARE®-Produkte versorgen die Darmbarriere mit wichtigen Substanzen. Dadurch ist diese dann imstande zu regulieren, welche Stoffe aus der Nahrung zu den darunter liegenden Immunzellen gelangen dürfen und welche über den Darm ausgeschieden werden müssen.

### 3. Was enthält OMNi-BiOTiC® 6 ?

Eine Portion (= 3 g) enthält 3 Milliarden Bakterien aus 6 ausgewählten Bakterienstämmen:

*Bifidobacterium animalis* W53 *Enterococcus faecium* W54  
*Lactobacillus acidophilus* W55 *Lactococcus lactis* W58  
*Lactobacillus salivarius* W57 *Lactobacillus casei* W56

Dem Produkt wurde keinerlei tierisches Eiweiß, Gluten, Hefe oder Lactose zugefügt und es ist für Milchallergiker geeignet.

#### Nährwertangaben:

	pro 3 g (= 1 Port.)	6 g	100 g
Brennwert	38,76 kJ 9,27 kcal	77,52 kJ 18,54 kcal	1.292 kJ 309 kcal
Fett	< 0,01 g	0,01 g	0,10 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,01 g	< 0,01 g	0,01 g
Kohlenhydrate	2,08 g	4,17 g	69,43 g
davon Zucker	0,07 g	0,14 g	2,37 g
Eiweiß	0,08 g	0,15 g	2,51 g
Salz	0,02 g	0,04 g	0,63 g

#### Zutaten:

Maisstärke, Maltodextrin, Fructooligosaccharide (FOS), Inulin, Polydextrose, Kaliumchlorid, Bakterienstämme, pflanzliches Eiweiß (Reis), Magnesiumsulfat, Enzyme (Amylasen), Mangansulfat

### 4. Wechselseitige und unerwünschte Effekte:

Es sind keine wechselseitigen Effekte von OMNi-BiOTiC® 6 mit Arzneimitteln bekannt. Zu Beginn der Einnahme kann es vereinzelt zu leichten Unregelmäßigkeiten in der Verdauung oder zu Blähungen kommen; in diesem Fall empfehlen wir Ihnen, für einige Tage auf die Hälfte der empfohlenen täglichen Verzehrmenge zu reduzieren.

### 5. Weitere Informationen:

OMNi-BiOTiC® 6 sollte trocken und bei Raumtemperatur gelagert werden, die Aufbewahrung im Kühlschrank ist nicht erforderlich.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise. Empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

### OMNi-BiOTiC® 6 – Wissenschaftlich geprüft

Ein Qualitätsprodukt  
des Institut AllergoSan  
[www.omnibiotic.com](http://www.omnibiotic.com)

Institut  
**AllergoSan**



**Share ORIGINAL REIFE**

**Share**

**Share Original**

Das Original seit 1980

die **FERMENTIERTE** Share-Original® Jap. Aprikose macht Appetit auf mehr

- rein pflanzlich / vegan
- glutenfrei
- laktosefrei
- Rohkost Qualität
- einzigartig und weltweit geschützt
- schmeckt süß-säuerlich
- die Produktion ist ISO zertifiziert
- jede Charge ist von einem unabhängigen internationalen Institut überprüft und zertifiziert

**Share | original**

500ml  
40°C

*Share®. explore the mystic asian culture.®*  
*A Living Fermented Fruit for Your Living Body.®*

**Share®**, a Living Fermented Fruit for your Living Body.®

**Share ORIGINAL REIFE**

**Share**

Good for the whole family!

**Share | Original**

Ich bin ein Naturprodukt, daher habe ich einen KEIM!

**Share®**, a Living

2 4221

Fermented Fruit for your Living 9ody.

# Basica®

FÜR INNERE BALANCE\*

Pur

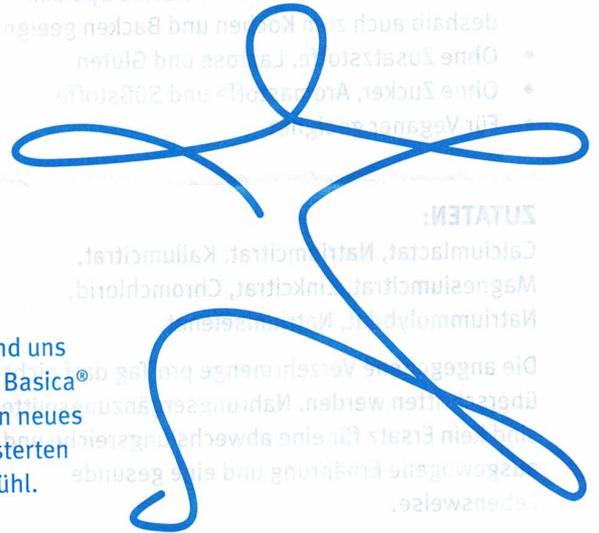


Basenpulver  
zum Auflösen

## WILLKOMMEN ZU IHREM WOHLBEFINDEN.

Es freut uns sehr, dass Sie sich für Basica® entschieden haben. Seit über 100 Jahren unterstützen wir Menschen dabei, durch einen ausgewogenen Säure-Basen Haushalt in Balance zu leben. Seitdem wurde das Grundprinzip von Basica® nicht verändert, aber unsere Produkte trotzdem ständig weiter verbessert. Denn unser Erfolgsrezept besteht nicht nur aus jahrzehntelanger Erfahrung, sondern auch aus kontinuierlicher ernährungswissenschaftlicher Forschung.

Ein gutes Bauchgefühl, geistige Frische, innere Balance\*: wir sind uns sicher, dass auch Sie die Effekte der basischen Mineralstoffe in Basica® fühlen werden. Vielleicht spüren Sie ja auch nach einiger Zeit ein neues ganzheitliches Wohlbefinden, von dem uns viele unserer begeisterten Anwender berichten – oder wie wir es nennen: das Basica®-Gefühl.



## UNSER BEITRAG FÜR IHRE INNERE BALANCE\*.

In unserem stressigen Alltag kommen ausgewogene Ernährung, Bewegung und Ruhe viel zu oft viel zu kurz. Das kann sich auch auf unseren Säure-Basen-Haushalt auswirken – wir geraten aus dem Gleichgewicht. Hier setzt Basica® an, denn seine basischen Mineralstoffe unterstützen nicht nur die Säure-Basen Balance und den Stoffwechsel, sondern tragen auch zur körperlichen und geistigen Ausgeglichenheit bei.

## SPEZIELLE REZPTUR, VIELFACHER EFFEKT: DAS IST BASICA®.

Das besondere an Basica® ist seine Zusammensetzung. Die sorgfältig ausgewählten Mineralstoffe und Spurenelemente haben eine Vielzahl von positiven Effekten auf Körper und Psyche:

- \* Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Haushalt und einem regulären Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel bei.
- \* Magnesium reduziert Müdigkeit und Erschöpfung und erhält eine gesunde psychische Funktion. Gemeinsam mit Calcium leistet es einen Beitrag für einen vitalen Energiestoffwechsel.
- \* Chrom unterstützt den normalen Makronährstoffwechsel und Molybdän die Verstoffwechslung schwefelhaltiger Aminosäuren.

## IHRE BALANCE IMMER IM BLICK: MIT BASISCHER ERNÄHRUNG.

Eine gesunde und vielseitige Ernährung ist durch nichts zu ersetzen, kann aber im täglichen Leben eine echte Herausforderung darstellen. So sorgen beispielsweise zu viel eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Wurst, Fisch, Käse, Eier sowie Milch- und Getreideprodukte auf dem Speiseplan für ein Säure-Basen Ungleichgewicht im Körper und sollten durch basische Lebensmittel, wie Obst, Salat und Gemüse, ausgeglichen werden.

Mehr Informationen zu den säurebildenden und basischen Lebensmitteln finden Sie in der Basica® Nahrungsmitteltabelle, die Sie unter [www.basica.com](http://www.basica.com) herunterladen oder bei uns anfordern können. Basica® kann Ihre Ernährung ergänzen und Sie so dabei unterstützen, Ihre innere Balance zu erhalten oder zurückzugewinnen.



## SO BLEIBEN SIE IM GLEICHGEWICHT: TIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN.

Die Basis für ein ganzheitliches Wohlbefinden sind eine ausgewogene Ernährung und ein aktiver Lebensstil – dabei möchten wir Ihnen helfen: Erfahren Sie mehr über Ernährung, den Einfluss von Sport auf Ihren Energiestoffwechsel und viele weitere Aspekte, die für ein ganzheitliches Wohlbefinden zuträglich sind auf: [www.basica.com](http://www.basica.com)

### PRODUKTINFORMATIONEN BASICA® PUR

- Reines Basenpulver ohne Geschmack
- Zum Auflösen in Wasser oder Saft
- Zum Einrühren in kalte oder warme Speisen – hitzebeständig, deshalb auch zum Kochen und Backen geeignet
- Ohne Zusatzstoffe, Lactose und Gluten
- Ohne Zucker, Aromastoffe und Süßstoffe
- Für Veganer geeignet

#### ZUTATEN:

Calciumlactat, Natriumcitrat, Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat, Zinkcitrat, Chromchlorid, Natriummolybdat, Natriumselenat.

Die angegebene Verzehrmenge pro Tag darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Bitte außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

### NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

#### 1 TAGESPORTION (2 STICKS)

ENTHALTEN:		% NRV
Calcium	550 mg	69 %
Magnesium	150 mg	40 %
Natrium	375 mg	-
Kalium	350 mg	18 %
Zink	5 mg	50 %
Molybdän	50 µg	100 %
Chrom	40 µg	100 %
Selen	30 µg	55 %

% NRV = % des Referenzwertes für die tägliche Nährstoffzufuhr gem. EU-Verordnung.

#### VERZEHRHINWEIS

Jeweils morgens und abends den Inhalt eines Sticks in 250 ml Wasser oder Saft auflösen.

Kann auch in kalte oder warme Speisen eingerührt werden.

Basica® Pur kann ohne Beschränkung täglich eingenommen werden.



#### HINWEIS FÜR DIABETIKER:

Eine Tagesportion (2 Sticks) entspricht <0,1 BE.

#### In zwei Packungsgrößen erhältlich:

20 Sticks / 50 Sticks

1120139

  
**PROTINA**

Protina Pharm. GmbH  
85737 Ismaning  
Deutschland

#### INFO-SERVICE

Tel.: +49 (0) 89-99 65 53-0  
Fax: +49 (0) 89-96 34 46  
[info@basica.de](mailto:info@basica.de)

Besuchen Sie  
unsere Homepage  
[WWW.BASICA.COM](http://WWW.BASICA.COM)

10 Beutel zu je 120 mL

# Freka-Clyss®

Gebrauchsfertiges Einmal-Klistier  
zur rektalen Anwendung

100 mL Lösung enthalten:

Natriumdihydrogenphosphat 2 H <sub>2</sub> O	16,00 g
Natriummonohydrogenphosphat 12 H <sub>2</sub> O	6,00 g
p-Hydroxybenzoesäuremethylester	0,10 g
p-Hydroxybenzoesäurepropylester	0,01 g
Wasser für Injektionszwecke	

Für Kinder unzugänglich  
aufbewahren!

Nur verwenden,  
wenn Lösung klar  
und Behältnis  
unbeschädigt.

 **FRESENIUS  
KABI**  
Fresenius Kabi AG  
D-61346 Bad Homburg



Enthält Phthalate :  
bis (2-ethylhexyl) phthalate (DEHP)



PZN-6987361

LOT



13SDC993

**Freka-Clyss®**

Gebrauchsfertiges Einmal-Klistier

**WAS IST FREKA-CLYSS® UND WOFÜR WIRD ES ANGEWENDET?**

Freka-Clyss® ist ein gebrauchsfertiges Einmal-Klistier auf Salzbasis.

**Freka-Clyss® wird angewendet**

- bei Verstopfung (Obstipation)
- zur raschen und nachhaltigen Entleerung des Enddarms vor Operationen
- zur Vorbereitung von urologischen, röntgenologischen und gynäkologischen Untersuchungen, Rektoskopie

**WAS MÜSSEN SIE VOR DER ANWENDUNG VON FREKA-CLYSS® BEACHTEN?****Freka-Clyss® darf nicht angewendet werden**

- wenn Sie überempfindlich (allergisch) gegen einen der Inhaltsstoffe von Freka-Clyss® sind
- wenn Sie unter eingeschränkter Funktionsfähigkeit der Niere (Niereninsuffizienz) leiden (insbesondere wenn Sie Dialysepatient sind)
- wenn Sie an Darmveränderungen leiden, die zu einer längeren Verweildauer des Mittels im Darm führen können, z.B. bei starker Erweiterung des Dickdarms (Kolondilatation), angeborener Dickdarterweiterung (kongenitales Megacolon, Hirschsprung-Krankheit) oder bei Verschluss des unteren Teils des Mastdarms (Analkanal) durch eine Membran (Analatresie)
- wenn Sie an einer entzündlichen Darmerkrankung leiden wie z.B. akuter Blinddarmentzündung (akute Appendicitis), Divertikulitis, örtlich begrenzter Darmentzündung (regionale Enteritis), Dickdarmentzündung (Colitis), der chronisch entzündlichen Darmerkrankung Colitis ulcerosa
- wenn ein Einriss in der Schleimhaut des Mastdarms vorliegt (Fissur im Rektum oder Analkanal)
- wenn Sie Hämorrhoiden haben
- wenn eine Kotstauung im Dickdarm (Koprostase) besteht oder vermutet wird
- wenn Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen bestehen, falls nicht ausdrücklich vom Arzt verordnet
- bei schwangeren und stillenden Frauen

- bei Säuglingen, Kleinkindern und Kindern unter 12 Jahren (Gefahr schwerwiegender Nebenwirkungen mit möglicherweise tödlichem Ausgang, siehe auch Hinweis unter "Kinder").

**Besondere Vorsicht bei der Anwendung von Freka-Clyss® ist erforderlich**

- wenn bei Ihnen ein künstlicher Darmausgang angelegt wurde
- wenn Sie Medikamente einnehmen, die die Harnausscheidung steigern (Diuretika)

In diesen Fällen dürfen Sie Freka-Clyss® nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt anwenden.

**Bitte teilen Sie Ihrem Arzt vor Anwendung des Klistiers ebenfalls mit**

- wenn Sie an Herzerkrankungen leiden
  - wenn Sie unter Störungen des Wasser- und Salzhaushaltes leiden
- In diesen Fällen kann es im Blut zu einer Erhöhung des Phosphatspiegels, einer Verringerung der Calciumkonzentration, einer Erhöhung der Natriumkonzentration und zu einer Übersäuerung des Blutes (Acidose) kommen.

Freka-Clyss® sollte bei älteren Patienten mit Vorsicht angewendet werden, besonders bei Hypertonie, Diabetes Typ 2 und Darmmotilitätsstörungen.

Brechen Sie die Anwendung von Freka-Clyss® ab, wenn Sie einen Widerstand spüren. Eine Verabreichung des Klistiers gegen den Widerstand kann zu Verletzungen führen.

Auf jeden Fall sollten Sie bei der Anwendung von Klistieren mit äußerster Vorsicht vorgehen. Wenn bei Ihnen im After oder im Mastdarm Schleimhautschädigungen bekannt sind oder vermutet werden, sollten Sie Freka-Clyss® nicht anwenden.

**Kinder**

Freka-Clyss® darf nicht bei Säuglingen, Kleinkindern und Kindern unter 12 Jahren angewendet werden. Die Anwendung bei Kindern kann zu schweren Komplikationen, auch mit tödlichem Ausgang führen, insbesondere sind dies Elektrolytstörungen, vor allem Hyperphosphatämie und Hypocalcämie sowie deren klinische Folgen wie Tetanie und Herzrhythmusstörungen.

**Bei Anwendung von Freka-Clyss® mit anderen Mitteln**

Es sind keine Wechselwirkungen von Freka-Clyss® mit anderen Mitteln bekannt.

**Schwangerschaft und Stillzeit**

Freka-Clyss® darf nicht bei schwangeren oder stillenden Frauen angewendet werden.

## Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen

Es sind keine besonderen Vorsichtsmaßnahmen erforderlich.

## WIE IST FREKA-CLYSS® ANZUWENDEN?

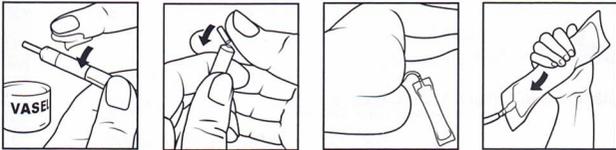
Wenden Sie Freka-Clyss® immer genau nach der Anweisung in dieser Packungsbeilage an. Bitte fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn Sie sich nicht ganz sicher sind.

### Falls vom Arzt nicht anders verordnet, ist die übliche Dosis

Im Allgemeinen ist für Erwachsene pro Anwendung 1 Freka-Clyss® (120 mL) ausreichend.

Für besondere klinische Anforderungen 2 – 3 Beutel aufeinanderfolgend.

### Zur Anwendung über den After (zur rektalen Anwendung)



1. Verschluss und Schlauch mit Vaseline einfetten.
2. Verschluss durch Abbrechen der Spitze manuell öffnen und den Schlauch vorsichtig - möglichst weit - in den Mastdarm einführen, wobei der Patient mit hochgezogenen Beinen auf der Seite liegen sollte.
3. Freka-Clyss® unter leichtem Druck langsam entleeren. Der 15 cm lange Einführungsschlauch gewährleistet eine hohe Eindringtiefe der Klistierflüssigkeit, wodurch eine zuverlässige und schnelle (in der Regel innerhalb 10 - 20 Minuten) Entleerung des Darmes erreicht wird. Die Flexibilität des Schlauches sowie der abgerundete Konus des Verschlussstückes verhindern eine Verletzung der Darmschleimhaut.

### Hinweis

Der Beutel braucht nicht ganz entleert zu werden. Er enthält mehr Flüssigkeit, als für eine wirksame Anwendung erforderlich ist. Es bleibt daher ein Flüssigkeitsrest in dem Beutel zurück.

Nur zum Einmalgebrauch! Bei Wiederverwendung Gefahr der mikrobiologischen Kontamination der Lösung.

Dieses Produkt enthält DEHP.

Das Klistier kann vor Gebrauch erwärmt werden; maximal auf Körpertemperatur (z.B. im Wasserbad).

### Wie lange sollten Sie Freka-Clyss® anwenden?

Wenn vom Arzt nicht anders verordnet, ist Freka-Clyss® nur einmal anzuwenden.

### Wenn Sie eine größere Menge Freka-Clyss® angewendet haben, als Sie sollten, oder einen Anwendungsfehler begangen haben

Bei einer fehlerhaften Anwendung von Freka-Clyss® kann die Darmschleimhaut verletzt werden. Die Phosphatlösung kann dann Entzündungen und Gewebeerstörungen hervorrufen. Auch ein Darmdurchbruch (Perforation) kann auftreten. Bei einer Veränderung Ihres Allgemeinbefindens, beim Auftreten von Schmerzen oder beim Auftreten von Blutungen aus dem After nach der Verabreichung von Freka-Clyss® sollten Sie umgehend einen Arzt zu Rate ziehen. Bei einer Überdosierung kann es zu Störungen des Elektrolytgleichgewichtes kommen, die im Blut insbesondere zu einer Erhöhung des Phosphatspiegels, zu einer Verringerung der Calciumkonzentration, zu einer Erhöhung der Natriumkonzentration und zu einer Übersäuerung des Blutes (Acidose) führen. Hierdurch kann es zu einer Störung des Wasserhaushaltes (Dehydratation), zu anfallsartigen Störungen der Bewegungen und der Hautempfindung (hypocalcämische Tetanie) und Bewusstseinsstörungen (Lethargie) kommen.

### Zeichen für diese Störungen können sein

Zunahme der Herzfrequenz (Tachykardie), Blutdruckabfall, verminderte Harnausscheidung, Durst, anfallsartige Muskelkrämpfe, besonders der Hände, der Füße (Karpopedalspasmen), des Gesichtes, Missempfindungen, z.B. Kribbeln oder Taubheitsgefühl (Parästhesien) insbesondere im Bereich der Arme, Schläfrigkeit.

Eine Behandlung mit Calcium-Ergänzungspräparaten wird empfohlen. Als weitere Behandlungsmaßnahmen können Flüssigkeitersatz, die Korrektur weiterer Elektrolytstörungen und des Säure-Basen-Haushaltes erforderlich sein.

Wenn Sie weitere Fragen zur Anwendung von Freka-Clyss® haben, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

## WELCHE NEBENWIRKUNGEN SIND MÖGLICH?

Wie fast alle Mittel kann Freka-Clyss® Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem Behandelten auftreten müssen.

### Mögliche Nebenwirkungen

- Nach der Verabreichung von Freka-Clyss® können Krämpfe auftreten.
- Phosphat-Klistiere wie Freka-Clyss® können Veränderungen im Erscheinungsbild der Mastdarmschleimhaut (chemisch induzierte Schleimhautschädigungen) bewirken.
- Wenn bei der Anwendung von Freka-Clyss® Übelkeit, Erbrechen oder Bauchschmerzen auftreten, müssen Sie die Anwendung des Klistiers abbrechen und einen Arzt zu Rate zu ziehen.
- Blutungen aus dem Mastdarm (rektale Blutungen) und Stuhlprobleme wie z.B. das Ausbleiben einer Darmentleerung nach Verabreichung von Freka-Clyss® können auf ernsthafte Probleme hinweisen. In solchen Fällen müssen Sie die Anwendung von Freka-Clyss® abbrechen und einen Arzt zu Rate ziehen.
- Es kann – insbesondere bei Anwendungsfehlern und Nichtbeachtung der Gegenanzeigen – unter Freka-Clyss® zu erhöhten Phosphatspiegeln oder erniedrigten Calciumspiegeln im Blut (Hyperphosphatämie und Hypocalcämie) kommen (siehe "Wenn Sie eine größere Menge Freka-Clyss® angewendet haben als Sie sollten, oder einen Anwendungsfehler begangen haben").

### Andere mögliche Nebenwirkungen

p-Hydroxybenzoesäuremethylester und p-Hydroxybenzoesäurepropylester können Überempfindlichkeitsreaktionen, auch Spätreaktionen, hervorrufen. Informieren Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker, wenn eine der aufgeführten Nebenwirkungen Sie erheblich beeinträchtigt oder Sie Nebenwirkungen bemerken, die nicht in dieser Gebrauchsinformation angegeben sind.

### WIE IST FREKA-CLYSS® AUFZUBEWAHREN?

Freka-Clyss® für Kinder unzugänglich aufbewahren.

Sie dürfen Freka-Clyss® nach dem auf dem Beutel angegebenen Verfalldatum nicht mehr verwenden.

Sie dürfen Freka-Clyss® nur verwenden, wenn die Lösung klar und das Behältnis unbeschädigt ist.

### Aufbewahrungsbedingungen

Für Freka-Clyss® sind keine besonderen Lagerungsbedingungen erforderlich.

## WEITERE INFORMATIONEN

### Was Freka-Clyss® enthält

100 mL Lösung enthalten

Natriumdihydrogenphosphat 2 H <sub>2</sub> O	.....16,00 g
Natriummonohydrogenphosphat 12 H <sub>2</sub> O	.....6,00 g
p-Hydroxybenzoesäuremethylester	.....0,10 g
p-Hydroxybenzoesäurepropylester	.....0,01 g
Wasser für Injektionszwecke	

### Wie Freka-Clyss® aussieht und Inhalt der Packung

Freka-Clyss® ist eine klare, farblose Lösung.

### Freka-Clyss® ist in folgenden Packungen erhältlich

Beutel mit 120 mL Lösung

Packungen mit 10 x 120 mL Lösung



Fresenius Kabi AG  
D-61346 Bad Homburg

Stand der Information: Januar 2019

42149-11



FRESENIUS  
KABI



Fresenius Kabi AG  
D-61346 Bad Homburg

