BioVitalHotel Sommerau

Entspannung.Besinnung.Entfaltung

Ihr Begleiter für ein
wertvolles Leben.

VITALFASTEN

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, 460 – 370 v.Chr.

Vitalfasten – wo altes Wissen auf moderne Wissenschaft trifft.

Darüber sind sich Schul- und Komplementärmedizin einig: Eine ausgewogene Ernährung ist die Voraussetzung, die Gesundheit zu erhalten. Und sie wirkt positiv auf den Verlauf von diversen Krankheiten. Wird bewusst auf Nahrungsmittel verzichtet – wie beim Fasten –, können Beschwerden gelindert und das Wohlbefinden verbessert werden.

Was Sie bei uns über Gesundheit, Ernährung, Erneuerung und sich selbst erfahren, das wird bleiben. Machen Sie das auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Konzept und die daraus gewonnenen Erkenntnisse zu Ihrem lebenslangen Begleiter.

Die fernöstliche aus Indien stammende Heillehre Ayurveda ergänzt sich bestens mit dem westlichen Ansatz des Basenfastens. Schrittweise werden Körper, Geist und Seele in Einklang und Säuren und Basen in Balance gebracht.

Erleben Sie das Vitalfasten als einzigartiges und einprägsames Erlebnis von Gesundheit und Wohlbefinden und genießen Sie die individuelle Betreuung – mit naturheilkundlichen Anwendungen im ganzheitlichen Sinn.

Ayurveda –

nähren Sie Ihren Körper, Geist und Seele, so wie Sie es brauchen. Und Ihre Gesundheit ist Ihnen sicher.

Ayurveda beschreibt drei fundamentale Prinzipien – die Doshas. Vata, Pitta, Kapha. Sie wirken in der äußeren Natur – Heilpflanzen, Umgebung – und durchdringen auch unsere eigene menschliche Natur – Körper, Handlung, Ernährung, Krankheit.

Sie steuern alle physiologischen Prozesse und definieren den Menschen sowohl mit seinen geistigen als auch körperlichen Veranlagungen. Also seine individuelle Konstitution, sein Temperament, Vorlieben, Abneigungen, Ernährungsbedürfnisse und vieles mehr.

Vata
die Bewegungsenergie mit viel Luft und Bewegung mit den Elementen Luft und Raum (Äther). Ihm werden Eigenschaften zugeordnet wie kalt, beweglich, trocken und leicht.

Pitta
das Stoffwechselprinzip mit viel Feuer und den Elementen Feuer und Wasser. Ihm werden Eigenschaften zugeordnet wie heiß, ölig, leicht und penetrierend.

Kapha
das Strukturprinzip mit viel Erdung und Stabilität und den Elementen Erde und Wasser. Hier gelten Eigenschaften wie stabil, feucht, kalt, schwer und schleimig.

Leben Sie im Einklang mit Ihrem Konstitutionstyp.

Aus dem Sanskrit übersetzt, heißt Dosha soviel wie „das, was Probleme verursachen kann“. Wenn also ein Dosha aus dem Gleichgewicht kommt – was so ziemlich bei jedem im Laufe eines Lebens vorkommt –, entstehen Schwächen und Krankheiten. Dazu gibt es viele Gründe wie zum Beispiel Diäten, Stress, ungesunde Lebensweise, zu wenig Bewegung, etc.

Diese krankmachenden Kräfte kommen nur auf, wenn Sie in sich ein Ungleichgewicht an Energien haben. Deswegen ist das harmonische Gleichgewicht von Vata, Pitta und Kapha existentiell für Gesundheit, Energie und Freude.

Durch die Puls- und Zungendiagnostik kann ein Ungleichgewicht bestimmt werden. Wird die Ernährung und das Verhalten Ihrem Konstitutionstyp angepasst, kann es ausgeglichen werden. Sie fühlen sich gesund, fit und kraftvoll.

Ayurveda denkt individuell. Wir auch.

Westliche Ärzte sind sich einig: Salat ist gesund. Er enthält viele Vitamine, Ballaststoffe, Spurenelemente, wenig Fett oder Kohlenhydrate. Dennoch erleben nicht wenige Menschen, die vor allem abends einen Salat gegessen haben, Krämpfe, Blähungen und Verdauungsstörungen. Ayurveda empfiehlt Salat und andere Rohkost eher zur verdauungsstarken Mittagszeit. Vatatypen sollten gar keine Rohkost zu sich nehmen. Und für Pittatypen gilt Vorsicht beim Essig.

Jeder Mensch ist einzigartig. Und jeder Mensch hat individuelle Probleme – psychisch, physisch und in seiner Umwelt. Gerade deswegen verdienen Sie eine persönlich auf Sie abgestimmte Behandlung – für eine vollkommene Gesundheit von Körper, Geist und Seele.

Säure-Basen-Erfolgskonzept –
entschlacken | ernähren | pflegen

Damit der Stoffwechsel optimal abläuft, benötigt er ein einwandfrei funktionierendes Milieu. An dieser Stelle kommen die Säuren und Basen ins Spiel. Ihr Verhältnis zueinander bestimmt, ob das Milieu sauer, neutral oder basisch ist. Ist der Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen, arbeiten Organe und Stoffwechselvorgänge erfolgreich.

Fallen im Körper plötzlich oder über einen gewissen Zeitraum zu viele Säuren an und kann unser Puffersystem – das sind die Lunge, Niere, Haut, Leber, Magen und Darm – die Übersäuerung nicht mehr ausgleichen, muss der Körper an seine Basenreserven rangehen. Die beiden wichtigsten befinden sich in der Bauchspeicheldrüse und in den Knochen. Das Bindegewebe dient als Speicher überschüssiger Säuren.

Eine permanente Übersäuerung durch falsche Ernährung und Lebensweise wirkt sich erheblich auf Gesundheit und Alterung aus. Es können ernst zu nehmende Krankheiten entstehen.

Dass Obst und Gemüse für unseren Körper gesund sind, ist unbestritten. Der Säure-Basen-Haushalt erfüllt im Organismus lebenswichtige Funktionen und ist – wie auch die Organe – auf die Zufuhr von Vitalstoffen angewiesen.

Forschungsarbeiten und Studien beweisen: Eine Ernährung mit einer niedrigen Säurelast wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus, insbesondere auf den Knochenstoffwechsel, auf die Nieren, auf den Blutdruck und auf Herz-Kreislauferkrankungen.

Säure und Basen in Balance

Die häufigsten Ursachen einer Übersäuerung:

- zu viel säurehaltige bzw. säurebildende Nahrungsmittel wie zum Beispiel Fleisch, Fisch, Käse, Brot, Nudeln, Kuchen und Alkohol
- zu wenig arsenhaltige und basenbildende Nahrungsmittel wie zum Beispiel Gemüse, Obst, Kräuter
- Genussmittel
- Fast Food
- Lebensführung – Bewegungsmangel, Stress, Umweltgifte, Nikotin, Schlafmangel

Wie sich der Körper und die Seele über eine Übersäuerung beschweren:

- Aggressivität, Anspannung, Schlafstörungen, Hyperaktivität
- Allergien, Neurodermitis
- Arterienverkalkung/Arteriosklerose, Herzinfarkt
- Cellulite Myogelosen
- Erschöpfungszustände, Depressionen, Migräne, chronische Schmerzen
- Diabetes mellitus
- Gallensteine, Nierensteine, Magen-Darm-Geschwüre
- Gedächtnisstörungen, Konzentrationsmangel
- rheumatische Erkrankungen, Gicht
- Krebserkrankungen
- Osteoporose
- Verdauungsstörungen

Wie können Sie einer Übersäuerung entgegenwirken?

- **Ernährung umstellen.** Nimm‘ täglich so viel basische Lebensmittel zu Dir, dass Du den Säureanteil ausgleichst.

- **Viel bewegen:** Bei Bewegung und Sport atmen wir tiefer. Das fördert das Abatmen von Kohlendioxid.

- **Viel schwitzen** – beim Sport und auch bei einem Saunagang. Das unterstützt das Ausscheiden der Säure über die Haut.

- **Stress und Ärger vermeiden,** weil hoch konzentrierte Stresshormone die Übersäuerung begünstigen.

- **Viel trinken:** Flüssigkeit erleichtert die Säureausscheidung über die Nieren. Wasser ohne Kohlensäure, Kräutertees oder stark verdünnte Fruchtsäfte.

Ihre Reise zur langfristigen Gesundheit beginnt.

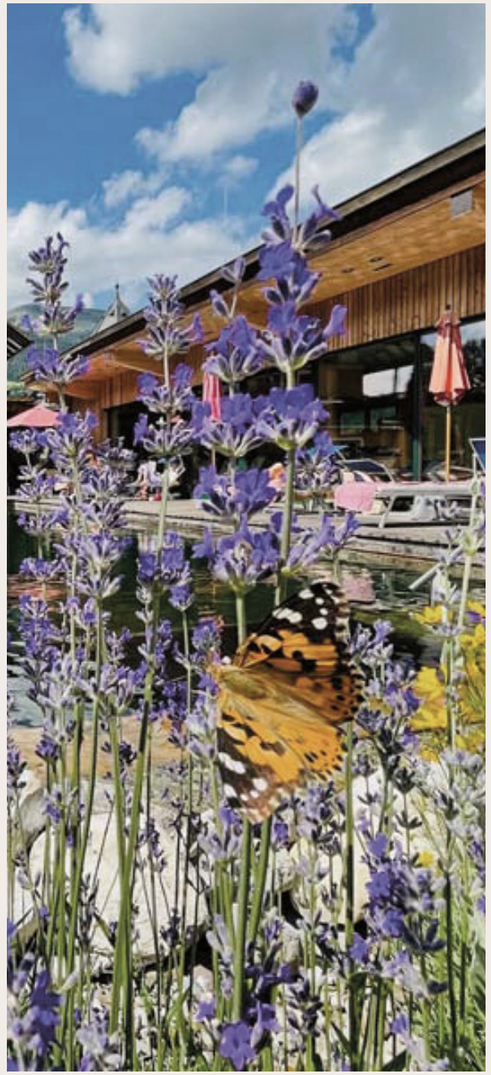
So starten Sie
Gut angekommen gibt es abends gedünstetes Gemüse mit Kartoffeln, Kräutertee und energetisiertem Wasser.

Ausscheiden
Ab jetzt reichlich trinken, ca. 2,5 bis 3 l.

Bewegen
Spazieren gehen, sportlich aktiv sein.

Entspannen
Mental auf das Vitalfasten einstellen und loslassen.

Streicheleinheiten für die Seele
Ab jetzt auf Radio, TV, PC, Handy verzichten.



Wir liefern den Plan. Sie gehen den Weg.

1. Tag bis 5. oder 7. Tag

Fastenspeisen
Früh – ab 8:00 Uhr möglich:
Morgentee, gedünstetes Obst mit Getreidebrei

Mittag – zwischen 12 und 13 Uhr:
gedünstetes Gemüse, Kräutertee und energetisiertes Wasser

Abend – um 18:30 Uhr:
verschiedenste Basensuppen, Kräutertee, energetisiertes Wasser

1 TL Honig für den Kreislauf und zum Ausscheiden der Harnsäure, die während des Fastenprozesses entsteht.

WICHTIG: Den Tee NICHT mit Honig süßen.

Bewegen
Spazieren gehen, Wandern, sportlich aktiv sein, viel frische Luft

Entspannen
- In der Früh den Körper mit einem Frotteehandtuch abrubbeln oder mit einer Körperbürste bürsten. Anschließend mit einem hochwertigen Körper-Öl eincremen.
- Verwöhnen Sie sich mit den im Paket enthaltenen, wohltuenden Behandlungen.
- Achten Sie darauf, täglich mindestens 2,5 bis 3 l Flüssigkeit zu sich zu nehmen.
- Entspannen Sie und lösen Sie sich vom Alltag: Handy ausschalten. TV, Tageszeitungen und Nachrichten vergessen. Seien nur für sich da!
-

Achten Sie auf die Sprache Ihres Körpers.

Das unterstützt das Fasten – und tut gut.

Ölziehen

Mit dieser alternativmedizinischen Methode sollen über dem Mund Giftstoffe aus dem Körper entzogen und viele Krankheiten geheilt oder gelindert werden.

Sie schlürfen und saugen auf nüchternen Magen gleich nach dem Aufstehen und noch vor dem Zähneputzen 1 TL hochwertiges, kaltgepresstes Öl wie zum Beispiel Sonnenblumenöl ohne Hast und Anstrengung ca. 20 Minuten lang im Mund. Danach spucken Sie das milchig gewordene Öl in ein Taschentuch, entsorgen es über den Restmüll, spülen den Mund 5 bis 6mal mit lauwarmen Wasser aus und putzen sich anschließen gründlich die Zähne.

2mal pro Jahr soll das Ölziehen für 6 bis 8 Wochen durchgeführt werden, um das Abwehrsystem zu entlasten.

Tau- oder Schneetreten

Frei nach Pfarrer Kneipp – nach dem Aufstehen barfuß durch den Wiesentau oder Schnee laufen. Danach Wechselduschen.

Trockenbürsten

- Das Trockenbürsten bürstet die „Schlacken“ der Nacht aus dem Körper, steigert die Durchblutung der Haut und sorgt dafür, dass sie schön und elastisch bleibt. Außerdem werden der Kreislauf stabilisiert und ausgeglichen sowie die Lymphe gereinigt.
- Am besten morgens nach dem Aufstehen 5 Minuten den Körper trockenbürsten.
- Machen Sie es vor einem geöffneten oder gekippten Fenster. So versorgen Sie Ihren Körper gleichzeitig mit Sauerstoff.
- Nicht trockenbürsten, wenn Sie frieren oder erhitzt sind.
- Arme und Beine mit geraden Strichen und mittelstarkem Druck immer zum Herzen hin bürsten.
- Beginnen Sie mit dem rechten Bein (erst Außenseite, dann Innenseite), dann das linke Bein, den rechten Arm (erst Außenseite, dann Innenseite), linken Arm. Den Bauch im Uhrzeigersinn und zum Schluss den Rücken. Auch die Fußsohlen.
- Die Haut wird warm und ist leicht gerötet.

Eine Wechseldusche danach steigert die Wirkung.

Schüssler Salze

Die 3 wichtigsten Soffwechselsalze – Kalium sulfuricum Nr. 6, Natrium phosphoricum Nr. 9, Natrium sulfuricum Nr. 10, kurbeln die gesamten Ausscheidungsvorgänge im Körper an: Niere, Leber, Lymphsystem, Haut.

- Kalium sulfuricum Nr. 6 entgiftet die Leber, regt den Stoffwechsel der Bauchspeicheldrüse an und versorgt die Zellen gut mit Sauerstoff.
- Natrium phosphoricum Nr. 9 ist wichtig für den Säure-Basen-Haushalt. Es hat die Aufgabe, überschüssige Harn-, Milch- und Kohlensäure beim Abtransport zu unterstützen. Auch das Milieu im Magen-Darm-Trakt wird verbessert.
- Natrium sulfuricum Nr. 10 regt die Flüssigkeitsausscheidung an, unterstützt die Nieren und die Galle.

Für alle, die während des Fastens sportlich aktiv sind, kann Kalium phosphoricum Nr. 5 hilfreich sein. Es versorgt den Herzmuskel und die Muskulatur mit Sauerstoff. Das ist wichtig, weil es durch den niedrigen Kaliumspiel während einer Fastenkur zu Herzklopfen und Kreislaufschwäche kommen kann.

Dosierung: 3mal täglich zwei Tabletten der Potenz D6 im Mund zergehen lassen. Es können auch mehrere Salze gleichzeitig eingenommen werden.

Körperliche Veränderungen

Zähne

Es ist vermehrt ein gelber, grauer bis schwarzer Belag auf Zähnen, Zahnfleisch und der Zunge möglich. Auch ein unangenehmer Geruch kann entstehen. Unterstützen Sie sich durch gute Zahnpflege, Spülungen, Zungenschaber, Heilerde.

Magen

Bei einer Nahrungspause produziert der Magen weniger Magensäure und Enzyme – die Magenschleimhaut kann sich regenerieren. Mit zunehmender Fastendauer beginnt sich der sonst durch die Nahrung gedehnte Magen auf seine natürliche Größe zu verkleinern und wird wieder leistungsfähiger.

Darm

Beim Abführen zu Beginn des Fastens wird der Darm rasch entleert. Während des Fastens nehmen die Darmbewegungen kontinuierlich ab. Der Darm muss weiterhin abgestorbene Darmzellen und andere Abbauprodukte entsorgen. Auch nach längerem Fasten (z.B. 14 Tage) werden noch Kot oder Kotreste ausgeschieden.

Unterstützen Sie den Darm täglich bis zum Fastenbrechen mit einem Einlauf. Bei längerem Fasten ab dem 10. Tag nur mehr jeden 2. Tag. Der Einlauf hilft auch gegen das Hungergefühl und gegen Kopf- oder Gliederschmerzen.

Gallenblase

Bei der Einnahme von Glaubersalz wird noch Galle abgegeben. Ansonsten wird fast keine Gallenflüssigkeit mehr produziert. Die Gallenblase hat sich erholt.

Leber, Leberwerte, Cholesterin

Die Leber ist die Entgiftungszentrale des Körpers. Sie leistet während des Fastens Schwerarbeit. Trotz der enormen Arbeit kann sich die Leber während des Fastens regenerieren. Die Leberwerte erreichen nach ca. 5 Tagen das normale Maß. Der Cholesterinspiegel sinkt nach ca. 2 Wochen ab.

Unterstützen Sie Ihre Leber mit Leberwickel mit Heublumen oder Wärmeflasche zwischen 13 und 14 Uhr und Bitterstoffen wie einem Tee.

Nieren

Die Nieren müssen während einer Fastenkur verstärkt Säuren und anderer Abbauprodukte ausscheiden. Deshalb sollten Sie während des Fastens immer ausreichend Wasser und Tee trinken – auch wenn Sie keinen Durst verspüren. Mit zunehmender Fastendauer werden überschüssige Salzausscheidungen geringer und die Blut-Qualität besser. Beides entlastet die Nieren.

Bauchspeicheldrüse

Da der Blutzuckerspiegel kaum noch reguliert werden muss, wird auch die Bauchspeicheldrüse entlastet: Sie muss während des Fastens fast kein Insulin produzieren. Auch Verdauungsenzyme werden nicht mehr benötigt. Die Bauchspeicheldrüse kann sich regenerieren und ist nach dem Fasten leistungsfähiger. Das Risiko von Altersdiabetes (Diabetes Typ 2) verringert sich.

Atmungsorgane

Über die ausgeatmete Luft sowie über die Schleimhaut wird vermehrt ausgeschieden und gereinigt. Die Gaumen- und Rachenmandeln sowie die Nasennebenhöhlen sondern verstärkt Sekret ab – auch Eiter ist möglich. Unterstützen Sie sich:

- Mund- und Rachenraum spülen
- Nasen mit Meersalz spülen
- Ölziehen
- Viel in die frische Luft gehen
- Dampfbad
- bei offenem Fenster schlafen
- Aromatherapie mit ätherischen Ölen

Haut

Die Haut scheidet ebenfalls vermehrt aus und trocknet während des Fastens etwas aus. Später bekommt die Haut eine frische Farbe, Reizungen oder Unreinheiten verschwinden, Fältchen werden geglättet, das Gewebe gestrafft. Verjüngungskur pur!

Unterstützen Sie sich:

- mit natürlichen Produkten vermehrt pflegen
- Bürstenmassagen
- Sauna
- Wickel, Straffungscreme

Körpertemperatur

Beim Fasten schaltet der Körper auf Sparflamme und senkt deshalb die Körpertemperatur. Man friert leichter als sonst.

Unterstützen Sie sich:

- Bewegen und Kreislauf aktivieren
- warme Getränke
- Sauna, aufsteigendes Fußbad, Infrarot
- Kneippen
- mäßige Sonnenbäder
- entsprechende Kleidung

Blut, Blutdruck, weiße Blutkörperchen, Blutzucker

Das Blut wird beim Fasten dünner durch die Entwässerung. Deshalb sinkt der Blutdruck ab. Medikamente gegen Bluthochdruck (Hypertonie) können meist bedenkenlos abgesetzt werden. Bei Menschen mit niedrigem Blutdruck (Hypotonie) kann es zeitweise zu Schwindel und Müdigkeit kommen.

Unterstützen Sie sich bei Blutdruckschwankungen:

- Bewegen
- kalt waschen, Kneippen, Körper bürsten
- langsam Aufstehen
- viel Trinken
- 1 Teelöffel Honig

Weiße Blutkörperchen nehmen ab – das geschieht auch beim Entspannen (z.B. Meditation). Bei Stress nehmen sie wieder zu. Der Blutzuckerspiegel sinkt nach 5 Tagen auf das normale Maß.

Sexuelle Potenz

Die sexuelle Potenz schwankt während des Fastens. Sie kann höher oder vermindert sein. Nach dem Fasten harmonisiert sie sich.

Scheide

Auch die Schleimhaut der Scheide kann vermehrt ausscheiden – weiß, gelber, brauner Ausfluss.

Periode

Die Periode kann sich während des Fastens deutlich verbessern. Sie kann auch intensiver oder weniger als sonst sein. Durch das Fasten harmonisiert sie sich und Regelbeschwerden können sich deutlich bessern.

Bedürfnis nach Sonne und Licht

Das Bedürfnis nach Sonne und Licht ist während des Fastens erhöht.

Unterstützen Sie sich:

- viel im Freien aufhalten
- Lichtherapie
- Musik hören
- meditieren

Schlafrhythmus

Manche Fastende sind nachts häufig wach. Die meisten schlafen kürzer als sonst – 5 bis 6 Stunden Schlaf genügen meistens. Sie sinken selten in den Tiefschlaf, sondern bleiben meist knapp unter der Wachschwelle. So bleiben die Träume meist gut in Erinnerung.

Unterstützen Sie sich:

- Spazieren gehen, ein entspannendes Buch lesen
- baden, Sauna, Füße warmhalten
- bei offenem Fenster schlafen
- kalt waschen und anschließend unabgetrocknet ins Bett
- Gedanken aufschreiben
- wache Stunden positiv annehmen
- genügend Ruhezeiten am Tag gönnen

Leistungsfähigkeit

Durch die stillgelegte Verdauung stehen dem Körper 30% mehr Energie zur Verfügung. Die Ausdauerleistung ist gleich oder etwas verbessert. Ein Krafteinsatz mit schnellen Reaktionen – z.B. Fußball spielen, Ski laufen, Hindernis laufen - kann schwierig werden, weil zeitweise die Reaktionsfähigkeit vermindert ist.

Sehfähigkeit

Wegen der Entwässerung ist der Aueninnendruck vermindert. Die Sehfähigkeit lässt während des Fastens etwas nach und das Schriftbild kann etwas verschwimmen. Nach dem Fasten ist das Sehen meist besser als davor. VORSICHT beim Autofahren während des Fastens.

Geruchssinn

Der Geruchssinn ist anfangs reduziert, aber nach einigen Tagen geschärft.

Geschmackssinn

Der Geschmackssinn schärft sich ebenfalls. Deshalb kann bei den Aufbautagen nach dem Fasten sparsam mit Salz umgegangen werden. Und der Eigengeschmack der Speisen wird mehr geschätzt.

Merkfähigkeit – Gedächtnis

Auch der Kopf macht Pause. Es kann sein, dass man schneller vergisst was eben gesagt wurde oder dass man Termine oder Telefonnummern nicht mehr weiß. Außerdem kann es länger dauern, die richtigen Worte zu finden.

Künstlerisch-schöpferische Leistungsfähigkeit

Zeichnen, malen, dichten, komponieren, … – ist beim Fasten deutlich ausgeprägter.

Grippeähnliche Symptome – Fastenkrise

Müde, abgeschlagen, Gliederschmerzen, gereizt, schwermütig – sind sogenannte Symptome einer Fastenkrise. Sie tritt meist zwischen dem 3. und 5 Tag auf. Sie kann Stunden oder ganze Tage dauern. In dieser Zeit wird Krankes oder Abgelagertes aus dem Binde- und Fettgewebe herausgelöst und kreist in den Lymph- oder Blutbahnen im Körper. Alte, nicht ausgeheilte Krankheitsherde können wieder aufflackern, um während des Fastens gebessert oder geheilt zu werden. Nachdem die abgebauten Stoffe ausgeschieden sind, ist die Krise komplett verflogen.

Unterstützen Sie sich durch: Einlauf, viel trinken, Ruhe, Wärme, Gespräche, Meditation.

WICHTIG: Halten Sie die Fastenkur durch und brechen Sie sie während einer Krise nicht ab!

Seelische Veränderungen

Die Stimmung schwankt

Während des Fastens kann die Stimmung schwanken – zwischen tiefster Melancholie und höchster Euphorie.

Die sogenannte Fasten-Euphorie entsteht, weil durch die vermehrten Abbauprodukte die Opiat-Rezeptoren im Gehirn gereizt werden. Sie fühlen sich leicht, frei und beflügelt. Neue Ideen und Einsichten führen zu einer neuen Dimension im Leben. Bedürfnislos finden Sie aus der hektischen, lärmenden Welt wieder zu sich selbst.

Träume

Während des Fastens können Träume bedrückend, aggressiv, traurig oder angsteinflößend sein. Ein Traumtagebuch sollte Sie bei jeder Fastenkur begleiten.

Beim Fasten wird vermehrt Serotonin ausgeschüttet - der Botenstoff des Gehirns. Es harmonisiert die Erinnerungsprozesse. Der Zustand ist ähnlich dem, der die Designerdroge Ecstasy auslöst – jedoch weniger intensiv und ohne die Nervenfasern zu zerstören.

Im Paket enthaltene Behandlungen, die Sie berühren.

Abhyanga

Ayurvedische Ganzkörpermassage mit Kopf-, Hand- und Fußmassage. Wohltemperierte Kräuteröle dringen tief in die Haut ein und lösen fettlösliche Toxine aus dem Gewebe. Wirkt belebend auf Haut, Muskeln, Venen, Herz, Kreislauf und Nervensystem. Kommen Sie sich selbst wieder näher.

Kundalini

Die ayurvedische Rücken-Spezialmassage wirkt entspannend, stress-abbauend und richtet die Körperenergien auf tiefer Ebene neu aus.

Leberwickel

Der Leberwickel findet um 13 Uhr statt. Der erwärmte Heusack sollte mindestens eine halbe Stunde wirken, um die Leber zu unterstützen. Sie leistet während des Fastens Schwerarbeit.

Eine gesunde Ernährung sollte zu 80 % aus Basen bildenden Lebensmitteln bestehen.

Basen bildendes Obst

Äpfel, Ananas, Aprikosen, Avocado, Bananen ,Birnen, Clementinen, frische Datteln, Erdbeeren, Feigen, Grapefruits, Heidelbeeren, Himbeeren, Honigmelonen, Johannisbeeren (rot, weiß, schwarz), Kirschen (sauer, süß;), Kiwis, Limetten, Mandarinen, Mangos, Mirabellen, Nektarinen, Orangen, Pampelmusen, Papaya, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Quitten, Stachelbeeren, Sternfrüchte, Wassermelonen, Weintrauben (weiß, rot), Zitronen, Zwetschgen

Basen bildendes Gemüse und Pilze

Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina), Auberginen, Austernpilz, Bleichsellerie (Staudensellerie),Blumenkohl, Bohnen grün, Boviste, Brokkoli, Champignon, Chicoree, Chinakohl, Egerling, Erbsen frisch, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Grünkohl, Karotten, Kartoffeln, Knoblauch, Kohlrabi, Kürbisarten, Lauch (Porree),Mangold, Morchel/Mu-Err-Pilze, Navetten (weiße Rübchen), Okraschotten, Paprika, Pastinaken, Petersilienwurzel, Pfifferling, Radicchio, Radieschen, Rettich (weiß, schwarz), Romanesco (Blumenkohlart), Rote Beete, Rotkohl, Schalotten, Schwarzwurzel, Shiitake ,Gurken, Steinpilz, Süßkartoffeln, Spitzkohl (Zuckerhut),Trüffelpilz, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln, Oliven (grün, schwarz)

Basische Kräuter und Gewürze

Basilikum, Bataviasalat, Bohnenkraut, Borretsch, Brennnessel, Brunnenkresse, Chinakohl, Chicoree, Chilischoten, Dill, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivien, Feldsalat, Fenchelsamen, Friseesalat, Gartenkresse, Ingwer, Kapern, Kardamom, Kerbel, Koriander, Kopfsalat, Kreuzkümmel, Kümmel, Kurkuma, (Gelbwurz), Lattich, Liebstöckel, Löwenzahn, Majoran, Meerrettich, Melde (spanischer Spinat), Melisse, Muskatnuss, Nelken, Oregano, Petersilie, Pfeffer (weiß, rot, schwarz, grün), Pfefferminze, Piment (Nelkenpfeffer), Portulak (Postelein), Rosmarin, Ruccola (Rauke), Safran, Salbei, Sauerampfer, Schnittlauch, Schwarzkümmel, Sellerieblätter, Spinat, jung Thymian, Vanille, Ysop, Zimt, Zitronenmelisse, Zucchiniblüten

Basische Sprossen, Keime, Nüsse, Samen

Alfalfa, Amaranth, Braunhirse, Bockshornklee, Hirse, Koriandersamen, Kresse, Leinsamen, Linsen, Mungobohnen, Broccoli-Sprossen, Rettich-Sprossen, Adzuki-bohnen-und Sprossen, Senfsamen , Sonnenblumenkerne, Weizenkeime, Gerste, Kürbiskerne, Kürbiskernmus, Sesam, Sesammus (Tahin), Mandeln, Mandelmus, Mohnsamen, Sesamsalz (Gomasio)

Basen bildende Getränke

Kräutertee, Lupineneiweiss-Shake

Basen bildende tierische Fett

Sahne, Ghee, Süssrahm-Butter

Teamwork – diese Nahrungsmittel sollten immer mit Basenspender kombiniert werden.

Säure bildende tierische Lebensmittel

Eier, Fische und Schalentiere, Fleisch, Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken, etc., gehärtete, raffinierte Fette und Öle, auch Margarine, billige Salatöle, Milch und Milchprodukte (auch fettarme), wie Quark, Joghurt, Kefir und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege

Säure bildende Getränke

Alkohol, Eistee, Früchtetee, Kaffee (Getreide-, Instant-, koffeinfreier Kaffee), Kakao, Milch, kohlensäurehaltige Getränke wie Mineralwasser, Limonade, Cola, Schwarzer Tee

Säure bildende pflanzliche Lebensmittel

Knoblauch, Rosenkohl, Artischocken, Spargel, Sauerkonserven wie Sauerkraut (gekocht bzw. pasteurisiert), Senf, Essig, Ketchup, Synthetische Süßstoffe, Zucker, Süßigkeiten, Alternative Süßungsmittel, wie z. B. Ahornsirup, Agavendicksaft, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, Melasse etc., Honig, Eis (auch Wasser-, Soja- und Joghurteis), Hülsenfrüchte (wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen) und Produkte aus Sojabohnen (z. B. Tofu, Sojamilch, Sojawurst etc.) alle Nüsse außer Mandeln, gehärtete, raffinierte Fette und Öle, auch Margarine, billige Salatöle

Genussvoll gesund.

Basische Rezepte unterstützen die Entsäuerung.

Basische Gemüsebrühe selbst gemacht

Zutaten

1 kg Möhren, 1 kg Lauch, 1 kg Sellerie-Knolle, 1,5 kg Zwiebeln, 0,5 kg Petersilienwurzeln, 200 g Steinsalz, 3 Bund Petersilie, 1-2 Knollen Knoblauch

Zubereitung

Das Gemüse schälen/putzen und in kleine Stücke schneiden. Kleingeschnittenes Gemüse auf Bleche verteilen und bei 60 ° (einige Stunden) im Backofen trocknen. Dann im Mixer zu grobem Pulver (noch mit kleinen Stückchen) vermahlen. Man kann auch frisches Gemüse im Mixer zum Brei zerkleinern und dann diesen Brei ca. 1 cm auf das Backblech streichen und dann trocknen. Die trockene Masse nochmals mixen, damit man ein feines Pulver bekommt. Es können nach Geschmack noch weitere Gewürze (was der Garten so hergibt, z.B. 2 Bund Liebstöckel, etwas Oregano, Thymian, Bohnenkraut, Pastinaken) zugefügt werden. Es ergibt ca. 800 g Instand-Gemüsebrühe

Basische Fenchelsuppe

Zutaten für 4 Personen

2 Fenchelknollen, 1 Zwiebel, eine halbe Stange Lauch, 3 Möhren, 1 beliebig großes Stück Sellerieknolle, 3 mittelgroße Kartoffeln, hefefreie Gemüsebrühe, Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Beginnend mit dem Fenchel, der am längsten gart, alle geputzten Gemüse klein schneiden und in Ghee andünsten. Zum Schluss die Kartoffeln, sowie die gewünschte Wassermenge mit der passenden Menge der Instant-Gemüsebrühe dazugeben. Ca. 10 Minuten köcheln lassen, mit dem Stabmixer pürieren, würzen und mit etwas Sahne verfeinern.

Basische Rote-Bete-Suppe – cremig

Zutaten für 4 Personen

750 g rote Bete gewürfelt, 500 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 1/2 Bund Dill gehackt, 2 Zwiebeln gehackt, 1 Lorbeerblatt, 1 EL Butter, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, Saft von 1/2 Zitrone

Zubereitung

Zwiebeln und die Rote-Bete-Würfel in heißer Butter 5 Minuten anschmoren. Gemüsebrühe hinzugeben. Lorbeerblatt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zufügen. Suppe bei kleiner Hitze 20 Minuten garen. Lorbeerblatt herausnehmen. Die Suppe mit dem Schnellmixstab pürieren. Sahne und Dill einrühren und servieren.

Brennnessel-Suppe zum Entschlacken

Zutaten

300 Gramm frisch gepflückte Brennnesselblattspitzen, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Stange Lauch, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Kartoffel, Salz, Pfeffer und Muskat zum Abschmecken

Zubereitung

Zwiebel und den Knoblauch in etwas Öl andünsten. Die Brennnesselspitzen und den in Scheiben geschnittenen Lauch hinzugeben und so lange anschmoren, bis die Brennnesselblätter zusammenfallen. Anschließend eine kleine gewürfelte Kartoffel hinzugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und die Suppe etwa 30 Minuten lang köcheln lassen. Pürieren Sie die Suppe und schmecken Sie sie mit Salz, Pfeffer und Muskat ab.

Basische Bohnenpaste

Zutaten für 4 Personen

2 Dosen Mungbohnen, 2 Zwiebeln gehackt, 1 Knoblauchzehe gehackt, 1 EL Kokosöl, 1 TL Gemüsebrühe (ohne Hefe), 1/2 TL Kräutersalz, 1 Prise Pfeffer und Salz

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch in heißem Kokosöl einige Minuten goldgelb dünsten. Bohnen ab-gießen und zum Mixen in ein hohes Gefäß füllen. Zwiebeln und alle weiteren Zutaten dazu-geben. Mit dem Stabmixer alles zu einer cremigen Paste pürieren und Abschmecken. Die Bohnenpaste in ein luftdichtes Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Basische Grünkernpaste

Zutaten für 4 Personen

750 ml Wasser, 200g Grünkern fein gemahlen, 2 kl. Möhren dünnen Stiften, 1 Zwiebel, 2 EL Weizenkeim, 2 TL Majoranöl, 1TLGemüsebrühe (ohne Hefe), 1 TL Basilikum, 1/2 TL Kräutersalz, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Lorbeerpulver

Zubereitung

Grünkern mit Wasser, Gemüsebrühpulver, Zwiebeln und Möhren unter Rühren aufkochen. Platte ausschalten und 5 Minuten weiterrühren. Grünkernmasse auf der ausgeschalteten Herdplatte bis zum Erreichen von Handwärme ausquellen lassen. Die Zubereitung in einen Standmixer füllen und mit den restlichen Zutaten zu einer glatten Paste pürieren. Weizenkeimöl hinzufügen. Den Brotaufstrich in ein schließendes Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Basische Brokkoli-Pfanne mit Mandeln

Zutaten

600 g Brokkoli, 200 ml Gemüsebrühe (ohne Hefe), 30 g Butter, 30 g Mandeln, 1 Zitrone, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Brokkoli in Röschen zerteilen, die Stengel ev. schälen und kreuzweise einschneiden. Die Zwiebeln fein würfeln, den Knoblauch fein zerreiben und beides in der Butter andünsten. Den Brokkoli dazugeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen und 5 bis 10 Minuten bissfest dünsten, dann herausnehmen und warm halten. Die Mandeln ohne Fett anrösten. Die Brühe einkochen lassen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Brokkoli mit den Mandeln bestreuen und mit dem Sud servieren.

Basische Bunte Gemüsepfanne

Zutaten

Pastinaken, Karotten, Sellerie, Kürbis, Lauch, Zwiebel, Gemüsebrühe, etwas Sahne, Kräuter

Zubereitung

Das Gemüse waschen, dünn schälen und in Würfel oder Stifte schneiden, die Zwiebel in Würfel schneiden, in einem breiten Tropf oder Pfanne goldgelb anbraten - das Gemüse nacheinander dazugeben und alles unter Rühren einige Minuten andünsten, Gemüsebrühe drüberstreuen, mit wenig Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 10-15 Min. garen.

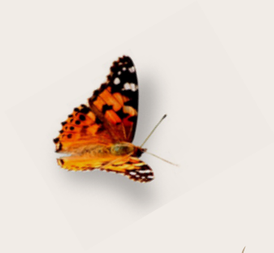
Kartoffel-Brokkoli-Curry mit Sprossen

Zutaten

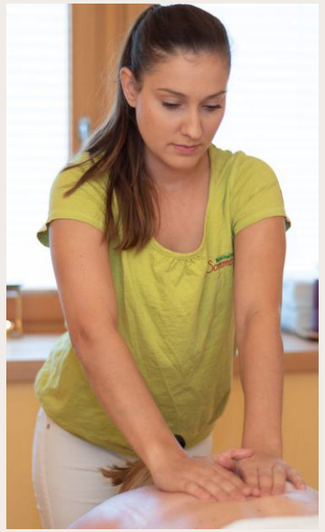
1 kg Kartoffeln, 600 g Brokkoli, 200 g Sahne, 150 ml Gemüsebrühe, 100 g gekeimte Sonnenblumenkerne, 100 g Alfalfasprossen, 50 g Bockshornkleesprossen, Salz, weißer Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Die Kartoffeln würfeln, Brokkoli in Röschen teilen, die Stiele in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Kartoffeln mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten garen. Dann den Brokkoli zugeben und weitere 10 Minuten garen. Zum Schluss die Sprossen und die Sahne zufügen und kräftig würzen.



Wir begleiten Sie mit Engagement und Leidenschaft



Für ein wertvolles Leben.
Die Natur ist die Basis unserer Arbeit. Sie steht im Mittelpunkt unseres Hauses, bestimmt unser Sein und Wirken in allen Bereichen. So kommen Gäste und gehen Freunde – die sich am Ende leichter, besser, positiver und kräftiger fühlen. Wann beginnt Ihre nächste Reise?

Bio VitalHotel Sommerau GmbH · Sommeraustr. 231 · 5423 St. Koloman
Tel.: +43 6241 212 · info@biohotel-sommerau.at
www.biohotel-sommerau.at