



*Meine FastenKur und  
Meine KraftKur* nach Dr. h. c. Peter Jentschura

Probieren Sie Ihre Variante für  
neuen Schwung und neue Vitalität!

Sie haben die Wahl!



### Erste Variante: Meine FastenKur

entlasten – reinigen – wohlfühlen

Unsere moderne Zeit ist von hektischer Betriebsamkeit geprägt. Dafür gilt es, in regelmäßigen Abständen einen Ausgleich zu schaffen. Fasten klärt die Gedanken und lässt uns neue Kräfte tanken. Fasten nach Dr. h. c. Peter Jentschura ist eine wahre Wohltat für Körper, Geist und Seele. Wer dieses Fasten einmal erlebt hat, weiß es zu schätzen und zu lieben.

### Zweite Variante: Meine KraftKur ab S.10 vital – energiegeladen - lecker

Bringen Sie neuen Schwung in Ihr Leben! Unter dem Motto: „Gesund satt essen“ beschreibt Meine KraftKur nicht nur eine vollwertige und überwiegend vegetarische Ernährungsweise, sondern sie beinhaltet auch leckere Rezepte zum Nachkochen.

**Gesund essen und trinken oder einmal eine Essenspause einlegen, kann wahre Wunder bewirken.**

**Überzeugen Sie sich, und probieren Sie es aus!**

Wer sich nicht gesund fühlt, erschöpft ist, an chronischen Krankheiten leidet oder z. B. Medikamente einnimmt, sollte sich vor der Durchführung einer Fastenkur von einem Therapeuten beraten lassen, oder er führt die zweite Variante Meine KraftKur durch.

*entfasten · reinigen · wohlfühlen*

## Erste Variante: Meine FastenKur nach Dr. h. c. Jentschura

Eine Fastenkur bietet eine gute Möglichkeit zur Besinnung.

Fasten nach Dr. h. c. Jentschura ist Balsam für Körper, Geist und Seele.

### Die sieben Grundregeln von Meine FastenKur

#### 1. Nur trinken während der reinen Fastentage

In der Fastenkur sollte der 7x7 KräuterTee zusammen mit Stille Wasser getrunken werden. Als weitere Getränke eignen sich Gemüsebrühen, Gemüsesaft- und in Maßen Obstsaftschorlen.

2. **Nichts essen** während der reinen Fastentage. Aber das Pflanzengranulat WurzelKraft würzig oder fruchtig für zwischendurch ist erlaubt und tut gut.

3. **Wohltuende, basische Körperpflege praktizieren** mit regelmäßigen basischen Voll- und Fußbädern, Bürstungen, Waschungen, Spülungen, BasischenStrümpfen, BasischenStulpen, Wickeln, Massagen, basischem Dampfbad etc.

4. **Bewegung und Entspannung:** Gerade der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bringt körperliches Wohlbefinden und Vitalität. Bewegung schafft Abwechslung in den Tagen des Fastens, aktiviert den Kreislauf, kräftigt die Muskulatur und hebt die Stimmung. Walken, Schwimmen, Pilates o. ä., am besten an der frischen Luft, sind empfehlenswert und sollten regelmäßig in die Fastenzeit eingebaut werden. Auch Spaziergänge mit tiefem und bewusstem Durchatmen in der freien Natur wecken neue Lebensgeister und bauen Stress ab.

Entspannung und Ruhe finden, z. B. beim Lesen, beim Spazierengehen, bei einer Massage, bei einem Mittagsschlaf, im basischen Bad o. ä., ein wahrer Genuss in der Fastenzeit. Auch Entspannungsübungen wie Meditation, Yoga, Tai Chi o. ä. können effektiv integriert werden.

5. **Auf Unnötiges verzichten:** Das gilt für alles, was zur sog. „lieben Gewohnheit“ geworden ist, dem Körper jedoch nicht nur während der Fastenzeit schadet: Nikotin und Alkohol, Kochsalz, Süßigkeiten und Bohnenkaffee, Schwarzer Tee, Medikamente, soweit entbehrlich.

6. **Sich vom Alltag lösen:** Verzicht auf Termindruck und Reizüberflutung durch Illustrierte, Radio und Fernsehen.

7. **Regelmäßige sanfte Darmreinigung** durch basische Einläufe durchführen.



# Meine FastenKur nach Dr. h. c. Peter Jentschura

## 12 Tage Meine FastenKur nach Dr. h. c. Peter Jentschura, davon

- 2 Tage Vorbereitung
- 8 Tage reine Fastentage
- 2 – 3 Tage Kostaufbau

Meine FastenKur kann auch von kürzerer Dauer sein. In diesem Fall werden weniger reine Fastentage durchgeführt. Die Zahl der Vorbereitungs- und der Kostaufbautage bleibt jeweils bei zwei bzw. drei Tagen bestehen.

## Wir legen uns für die Dauer der FastenKur folgende Dinge zurecht:

- etwas wärmere Kleidung, eventuell eine Wärmflasche oder ein Moorkissen
- Trockenbürste, z. B. die Energiebürste
- 7x7 KräuterTee
- MeineBase basisch-mineralisches Badesalz
- Badebürste
- BasischeStrümpfe / BasischeStulpen / Basischer LeibWickel
- WurzelKraft würzig und / oder fruchtig
- MorgenStund' Hirse-Buchweizen-Brei mit Früchten und Samen
- TischleinDeckDich Quinoa-Hirse-Mahlzeit mit Gemüse
- Naturreis, Haferflocken
- Gemüse, frische Kräuter und etwas Obst
- Gemüse- oder Obstsaft
- Stilles Wasser
- Einlaufgerät
- gutes Hautöl

## Bewährte Produktgrößen für Ihre zwölfwägige FastenKur

- 100 g 7x7 KräuterTee oder 50 Filterbeutel
- 330 g WurzelKraft würzig oder fruchtig oder je 165 g würzig und fruchtig
- 750 g MeineBase
- 500 g MorgenStund'
- 400 g TischleinDeckDich



## Wissenswertes

### Vorfastentage und Aufbau tage

An diesen Tagen sollten lebendige, ballaststoff- und wasserreiche Lebensmittel, z. B. Gemüse, Salat, Rohkost, frische Kräuter, glutenfreie Pflanzen, Morgenstund, TischleinDeckDich, Wurzelkraft und Obst je nach Verträglichkeit gegessen werden.

Die Ernährung sollte kein Fleisch, keinen Fisch, keine Milch und Milchprodukte, keine Back- und Teigwaren und keine Fertigprodukte, keine Süßigkeiten, keinen Alkohol, wenig Kochsalz etc. enthalten.

Achten Sie auf sorgfältiges Kauen und Ein-speicheln, denn die Verdauung beginnt bereits im Mund. Gerade bei dem Kost-aufbau nach dem Fasten müssen sich die Verdauungsorgane erst wieder langsam an feste Nahrung gewöhnen. Am besten wird eine einfach zusammengesetzte Kost in kleinen Portionen bevorzugt.

Zusätzlich werden 1,5 – 2 Liter Stilles Wasser und 7x7 KräuterTee getrunken. Denken Sie daran, zu den Mahlzeiten nur wenig zu trinken. Die richtige Zeit für größere Flüssigkeitsmengen endet eine Stunde vor oder beginnt eine Stunde nach dem Essen.

Wird eine zu große Trinkmenge zur Mahlzeit eingenommen, werden die Magensaft verdünnt, und der Körper kann die Nahrung nicht mehr optimal verdauen.



### Reine Fastentagen

An den reinen Fastentagen wird nur getrunken, bitte langsam und schluckweise. Die tägliche Trinkmenge in Form von Kräutertee, Wasser und Gemüsebrühe kann 3–5 l betragen. Es kann auch einmal am Tag ein Glas Gemüse- oder Obstsaft mit Wasser im Verhältnis 1:3 getrunken werden. Mischen Sie einen TL Wurzelkraft fruchtig in den Obstsaft und einen TL Wurzelkraft würzig in den Gemüsesaft.

### Zubereitung der frischen Gemüsebrühe

Etwa 250 g Gemüse (z. B. Möhre, Sellerie, Porree, Brokkoli, Kohlrabi, Pastinake, Tomate, Blumenkohl) werden mit Kräutern nach eigener Wahl in einem Liter Wasser gargekocht. Nach etwa 20 Minuten Kochzeit wird die Suppe vom Herd genommen, das Gemüse abgeseiht und nicht weiter verwendet.



### Zubereitung der Hafer- oder Reiscrème

Zubereitung: 3 EL Naturreis oder Haferflocken in ½ l Wasser zu einer Creme weichkochen, durch ein Sieb streichen und die Flüssigkeit auf Trinktemperatur abkühlen lassen. 1 – 2 EL Wurzelkraft einrühren und schluckweise trinken.



# Basische Anwendungen

Für Fußbäder, Vollbäder und Wickel wird das basisch-mineralische Badesalz MeineBase verwendet. Basische Bäder und Anwendungen mit MeineBase reinigen und pflegen die Haut und optimieren gleichzeitig die Selbstfettung. Schenken Sie sich Zeit im basischen Bad, und spüren Sie die wohlige Entspannung. Ein besonderer Genuss in der Fastenzeit.

## Vollbäder

Basische Vollbäder können während der ganzen Fastenzeit beliebig oft mit Badezeiten zwischen 30 und 90 Minuten oder länger durchgeführt werden.



## Fußbad

Nehmen Sie jeden Abend ein Fußbad von ca. 30–90 Minuten Dauer oder länger, eventuell noch ein bis zwei weitere Fußbäder über den Tag.

## Besondere Variante:

### Ansteigende Fußbäder

Nutzen Sie sogenannte „ansteigende Fußbäder“, wobei mit einer moderaten Temperatur des Badewassers begonnen und etwa alle 5 Minuten heißes Wasser nachgefüllt wird. Dadurch steigt die Temperatur des Fußbades von Mal zu Mal an.

## Wickel & Co

Als Wickeltuch für den Bauch, Oberkörper oder den Rücken ist der AlkaWear Basischer

LeibWickel aus Baumwollmull zu empfehlen. Dieser kann sowohl am Tag in Bewegung als auch nachts in Ruhe für mindestens 30 Minuten getragen werden. Beim Fasten ist mittags die beste Zeit für den Leibwickel, z. B. beim Mittagsschlaf. Wärmeliebhaber können in die vorgefertigte Einschuböffnung des Wickels eine Wärmflasche oder ein Moorkissen einlegen. Die BasischenStrümpfe können beliebig oft über Nacht und die BasischenStulpen bei jeder Aktivität am Tag getragen werden.



Die AlkaWear Basischen AchselKissen helfen in der Fastenkur den Schweiß gut aufzufangen. Daher sorgen sie gerade in dieser Zeit für ein sicheres Auftreten. Sie können beliebig oft am Tag getragen werden.

Mit dem AlkaWear BasischerMantel können Sie entspannt schlafen. Für wohlige Entspannung in jeder Ruhephase sorgt auch das Basische KörperWickelTuch.



# wohl fühlen und Energie tanken

## Bürsten

Mit regelmäßigen Bürstungen zu den Finger- und Fußspitzen, zu den Achselhöhlen und zu den Leisten bringen Sie Ihren Körper und Ihre Haut in Schwung

## Trockenbürstung

Eine herrliche Belebung am Morgen ist eine Trockenbürstung mit unserer Genießbürste, der Energiebürste. Sie enthält feine Bronzaborsten für ein prickelndes Bürstenerlebnis.

## Nassbürstung

Während der basischen Bäder ist das regelmäßige Bürsten, am besten alle 5–10 Minuten, eine angenehme Wohltat für den ganzen Körper und besonders für die Haut.

Haben Sie Krampfadern, so sollten Sie möglichst kühl baden und diese Areale weder massieren noch bürsten.

Kalte Güsse beim Duschen vitalisieren und erfrischen nach dem Aufstehen, nach dem warmen Vollbad oder auch nach dem Dampfbad.

## Einlauf

Ein basischer Einlauf ist eine natürliche und sanfte Methode zur Reinigung des Darms. Mit der ersten Durchführung dieses Einlaufes beginnen am Abend des 2. Vorfastentages die reinen Fastentage. Eventuell kann zu Beginn der Fastenkur anstelle des Einlaufes auch das F.X. Passagesalz oder Bittersalz (Magnesiumsulfat) zur intensiven Darmreinigung verwendet werden.

Weitere basische Einläufe werden am 4., 6., 8. und 10. Tag der Fastenkur gemacht. Die Durchführung des Einlaufes wird mit einem Liter körperwarmem 7x7 Kräuter-Tee und einer Prise MeineBase empfohlen.



# Fastenplan nach Dr. h. c. Peter Jentschura

	morgens	vor-mittags	mittags	nach-mittags	abends	spät/über Nacht
<b>1. Tag</b> Vorfasten, vorzugsw. mittwochs	1 Bch 7x7 MorgenStund' 1 EL WK	1 Apfel	1 Bch 7x7 Salatteller, Pellkartoffeln mit veg. Brot- aufstrich 1 EL WK	1 Banane	1 Bch 7x7 1 EL WK Tischlein- DeckDich mit Gemüse	Fußbad, Strümpfe, LeibWickel
<b>2. Tag</b> Vorfasten	1 Bch 7x7 MorgenStund' 1 EL WK	1 Bch 7x7 1 EL WK	1 Bch 7x7 Salatteller 1 EL WK	1 Apfel	1 Bch 7x7 Gemüse Eintopf oder -suppe 1-2 EL WK	Fußbad, Strümpfe, Einlauf
<b>3. Tag</b> Fasten	Trocken- bürstung <hr/> 1 Bch 7x7 Reiscreme 1 EL WK	1 Bch 7x7 1 EL WK	1 Bch 7x7 1 EL WK <hr/> ¼-½l Gemüsebrühe	1 Bch 7x7 1 EL WK <hr/> Bewegung	1 Bch 7x7 1 EL WK <hr/> ¼-½l Gemüsebrühe	Vollbad
<b>4. Tag</b> Fasten	Trocken- bürstung <hr/> 1 Bch 7x7 1 EL WK	1 Bch 7x7 1 EL WK	1 Bch 7x7 1 EL WK <hr/> ¼-½l Gemüsebrühe <hr/> LeibWickel	1 Bch 7x7 1 EL WK <hr/> Bewegung	1 Bch 7x7 1 EL WK <hr/> ¼-½l Gemüsebrühe	Fußbad, Strümpfe, Einlauf
<b>5. Tag</b> Fasten	Trocken- bürstung <hr/> 1 Bch 7x7 Hafercreme 1 EL WK	1 Bch 7x7 1 EL WK	1 Bch 7x7 1 EL WK <hr/> ¼-½l Gemüsebrühe	1 Bch 7x7 1 EL WK <hr/> Bewegung	1 Bch 7x7 1 EL WK <hr/> ¼-½l Gemüsebrühe	Vollbad
<b>6. Tag</b> Fasten	Trocken- bürstung <hr/> 1 Bch 7x7 1 EL WK	1 Bch 7x7 1 EL WK	1 Bch 7x7 1 EL WK <hr/> ¼-½l Gemüsebrühe <hr/> LeibWickel	1 Bch 7x7 1 EL WK <hr/> Bewegung	1 Bch 7x7 1 EL WK <hr/> ¼-½l Gemüsebrühe	Fußbad, Strümpfe, Einlauf
<b>7. Tag</b> Fasten	Trocken- bürstung <hr/> 1 Bch 7x7 Reiscreme 1 EL WK	1 Bch 7x7 1 EL WK	1 Bch 7x7 1 EL WK <hr/> ¼-½l Gemüsebrühe	1 Bch 7x7 1 EL WK <hr/> Bewegung	1 Bch 7x7 1 EL WK <hr/> ¼-½l Gemüsebrühe	Vollbad

1 Bch = Becher = 250 ml · EL = Esslöffel · WK = WurzelKraft



## WurzelKraft und 7x7 KräuterTee

Bei Bedarf können die angegebenen Mengen der WurzelKraft und des 7x7 KräuterTees jederzeit erhöht oder reduziert werden. Zum Tee immer ausreichend Wasser trinken. WurzelKraft sollte nicht über die normale Esstemperatur, d.h. über 45° C, erhitzt werden. Daher wird sie abgekühlten Speisen oder Getränken zugegeben oder pur genossen.



	morgens	vor- mittags	mittags	nach- mittags	abends	spät/ über Nacht
<b>8. Tag</b> Fasten	Trocken- bürstung <hr/> 1 Bch 7x7 1 EL WK	1 Bch 7x7 1 EL WK	1 Bch 7x7 1 EL WK <hr/> ¼–½l Gemüsebrühe <hr/> LeibWickel	1 Bch 7x7 1 EL WK <hr/> Bewegung	1 Bch 7x7 1 EL WK <hr/> ¼–½l Gemüsebrühe	Fußbad, Strümpfe, Einlauf
<b>9. Tag</b> Fasten	Trocken- bürstung <hr/> 1 Bch 7x7 Hafercreme 1 EL WK	1 Bch 7x7 1 EL WK	1 Bch 7x7 1 EL WK <hr/> ¼–½l Gemüsebrühe	1 Bch 7x7 1 EL WK <hr/> Bewegung	1 Bch 7x7 1 EL WK <hr/> ¼–½l Gemüsebrühe	Vollbad
<b>10. Tag</b> Fasten	Trocken- bürstung <hr/> 1 Bch 7x7 1 EL WK	1 Bch 7x7 1 EL WK	1 Bch 7x7 1 EL WK <hr/> ¼–½l Gemüsebrühe <hr/> LeibWickel	1 Bch 7x7 1 EL WK <hr/> Bewegung	1 Bch 7x7 1 EL WK <hr/> ¼–½l Gemüsebrühe	Fußbad, Strümpfe, Einlauf
<b>11. Tag</b> Aufbau- kost	1 Bch 7x7 1 EL WK	1 Apfel, evtl. gedünstet	1 Bch 7x7 <hr/> ¼–½l Kartoffel- Gemüsesuppe* 1 EL WK	1 Bch 7x7 1 EL WK	1 Bch 7x7 <hr/> Gemüsesuppe* 1 EL WK	Vollbad
<b>12. Tag</b> Aufbau- kost	1 Bch 7x7 <hr/> MorgenStund' 1 EL WK	1 Apfel, evtl. gedünstet	1 Bch 7x7 <hr/> Pellkartoffeln mit Gemüse 1 EL WK	Obst	1 Bch 7x7 <hr/> Gemüseintopf mit Hirse oder Pellkartoffeln 1 EL WK	Fußbad oder Vollbad
<b>13. Tag</b> Aufbau- kost	1 Bch 7x7 <hr/> MorgenStund' 1 EL WK	Obst	1 Bch 7x7 <hr/> Salat, Pellkartoffeln mit Leinölquark 1 EL WK	Obst	1 Bch 7x7 <hr/> Tischlein- DeckDich mit Gemüse 1 EL WK	Fußbad oder Vollbad

\* Gemüse und Kartoffeln kleinschneiden, dünsten und pürieren. Im Gegensatz zu der an den Fastentagen verwendeten Gemüsebrühe wird das Gemüse ab jetzt wieder mitverzehrt.

## Die Zeit danach

Brot und tierisches Eiweiß werden in kleinen Portionen langsam, am besten nacheinander, in die Ernährung eingebaut. Gehen Sie z. B. tageweise vor. Einen Tag Käse, am nächsten Tag Fisch, danach Fleisch und dann auch einmal wieder einen Tag ohne tierisches Eiweiß usw. So können Sie besser beobachten, was sie vertragen und was für Sie nicht gut verträglich ist.

Die Verträglichkeit von Lebensmitteln ist auch davon abhängig, wann Sie etwas essen. Generell werden Salate, Rohkost und Brot bis mittags gut vertragen. Abends empfehlen sich gedünstete und gekochte Speisen wie Suppen, Eintöpfe, Gemüsegerichte etc.

Die Auftage nach dem Fasten bieten die Chance für neue Gewohnheiten. Planen Sie solche Ausgleichstage mit Gemüse, Rohkost, glutenfreien Pflanzen und mit Obst auch zukünftig ein. Betreiben Sie außerdem regelmäßig basische Körperpflege. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

*vital · energiegeladen · lecker*

## Zweite Variante: Meine KraftKur nach Dr. h. c. Jentschura

### mit Gemüse, Salat, Rohkost, glutenfreien Pflanzen und Obst

In der heutigen Überflussgesellschaft konsumieren wir zu viele Genussmittel, essen zu viel tierisches Eiweiß und zu viele verarbeitete Fette, zu viel Kochsalz, Zucker und Weißmehl.

Hier ist Meine KraftKur mit einem vorübergehenden Verzicht auf tierisches Eiweiß, Zucker, Fertigprodukte, Weißmehl, Süßigkeiten usw. genau die richtige Maßnahme.

„Gesund und abwechslungsreich satt essen“, lautet das Motto der KraftKur mit knackigem Gemüse, Salat, Rohkost, glutenfreien Pflanzen, Sprossen, Obst nach Verträglichkeit, MorgenStund', Tischlein-DeckDich, ergänzt mit WurzelKraft, 7x7 KräuterTee und Stille Wasser. Wohltuende basische Anwendungen mit Bädern, Wickeln und basischen Einläufen pflegen den Körper und bringen neue Vitalität.



Diese ideale Kur kann auch im Alltag mühelos durchgehalten werden. Sie ist auf eine Dauer von einer Woche angelegt, kann aber auch beliebig verlängert werden.

Sehen Sie selbst anhand der folgenden Rezepte, wie genussvoll während der KraftKur gegessen wird.



## Meine KraftKur – in sieben Schritten

**1.** Essen Sie täglich vitalstoffreiche und vollwertig-vegetarische Mahlzeiten mit dem Schwerpunkt auf Gemüse, Salat, glutenfreien Pflanzen und Obst je nach Verträglichkeit.

**2.** Essen Sie täglich 6 bis 12 TL WurzelKraft.

**3.** Trinken Sie täglich 1–1½ Liter 7x7 KräuterTee und etwa 2 Liter Stilles Wasser. 1 bis 2 Gläser Wasser können als Schorle, bestehend aus einem Teil Saft und zwei Teilen Wasser, getrunken werden. Für die Schorlen werden frisch gepresste Säfte oder 100%ige Gemüse- oder Fruchtsäfte ohne Zuckersatz verwendet.



**4.** Wechseln Sie während Ihrer KraftKur täglich zwischen mindestens 30 Minuten dauernden Fuß- und Vollbädern. Bürsten Sie Ihren Körper dabei zu den Finger- und Fußspitzen, zu den Achselhöhlen und zu den Leisten.

**5.** Tragen Sie Basische Strümpfe, -stulpen, den Basischen LeibWickel u.a. Wickel nach Belieben.

**6.** Bewegen Sie sich regelmäßig und ohne Überanstrengung an der frischen Luft.

**7.** Machen Sie alle zwei Tage einen basischen Einlauf mit dem 7x7 KräuterTee und einer Prise MeineBase. Am besten machen Sie Ihren ersten Einlauf am Abend vor dem Kurbeginn.

### *Einkaufszettel für Meine KraftKur*

- Lebensmittel je nach den gewünschten Rezepten
- 100g 7x7 KräuterTee oder 50 Filterbeutel
- 330g WurzelKraft würzig oder fruchtig oder je 165g würzig und fruchtig
- 750g MeineBase
- 500g MorgenStund'
- 400g TischleinDeckDich
- Einkaufsgerät
- Basische Strümpfe und/oder Basische Stulpen und/oder Basischer LeibWickel
- P. Jentschura Bürsten, z. B. EnergieBürste und Körperbürste

# Meine KraftKur – was kann ich essen?



## Empfehlenswerte Lebensmittel

- Gemüse, Salate, Sprossen
- selbstgemachte Gemüsebrühe und Suppen
- Obst in Maßen
- Amarant, Hirse, Buchweizen und Quinoa
- Kartoffeln in Maßen
- Mandeln, Nüsse und Kerne in Maßen
- vegetarische Aufstriche, z. B. als Gemüsedipp
- MorgenStund'
- TischleinDeckDich
- WegeBrot, WurzelKraft oder Erdmandeln für zwischendurch
- hochwertige Pflanzenöle wie Raps-, Lein-, Hanf- und Olivenöl für Salatsoßen
- Raps- und Erdnussöl oder Kokosfett zum Andünsten von Gemüse
- viele frische Kräuter und wenig Salz zum Würzen
- Gemüse- und Obstsaft als Schorle
- Kräuter- und Rooibostee
- Stilles Wasser
- Hafer-, Reis- oder Mandelmilch



## X Zu meidende Lebensmittel

- Fleisch und Fleischprodukte wie Wurst
- Fisch und Fischprodukte
- Eier und Eierspeisen
- Milch und Milchprodukte wie Käse, Joghurt usw. (Ausnahme: etwas Sahne, z. B. zu MorgenStund')
- Getreide- und Weißmehlprodukte wie Brot, Kuchen, Nudeln etc.
- Fertigprodukte
- Zucker, zuckerhaltige Produkte wie Marmelade, Süßspeisen, Eis
- Süßstoffe
- alkoholische Getränke und Limonaden
- Bohnenkaffee, Schwarzer Tee



## Meine KraftKur-Tagesplan

- morgens ..... MorgenStund'  
mit Banane und Zimt
- zwischen durch .. Gemüse- oder Obstsalat
- mittags ..... Frischer Powersalat,  
herzhafte Bratlinge  
mit TischleinDeckDich
- nachmittags ..... WurzelKraft Cocktail fruchtig  
mit Orange-Mango-Saft
- abends ..... Kürbiscremesuppe

# Die vitalstoffreiche Ernährung während Meine KraftKur

Meine KraftKur WOCHENPLAN	7x7 KräuterTee®	WurzelKraft®	MeineBase®	MorgenStund'®	TischleinDeckDich
<b>1. Tag</b>	¼ Liter	3 x 1 TL	Vollbad, bas. Strümpfe und / oder bas. Stulpen	zum Frühstück	als Mittag- oder Abendessen möglich
<b>2. Tag</b>	½ Liter	4 x 1 TL	Fußbad, bas. Strümpfe und / oder bas. Stulpen		
<b>3. Tag</b>	1 Liter	3 x 2 TL	Vollbad, bas. Strümpfe und / oder bas. Stulpen		
<b>4. Tag</b>	1 Liter	3 x 3 TL	Fußbad, bas. Strümpfe und / oder bas. Stulpen		
<b>5. Tag</b>	1 – 1½ Liter	3 x 3 TL	Vollbad, bas. Strümpfe und / oder bas. Stulpen		
<b>6. Tag</b>	1 – 1½ Liter	3 x 3 – 4 TL	Fußbad, bas. Strümpfe und / oder bas. Stulpen		
<b>7. Tag</b>	1 – 1½ Liter	3 x 3 – 4 TL	Vollbad, bas. Strümpfe und / oder bas. Stulpen		



## WurzelKraft und 7x7 KräuterTee

Bei Bedarf können die angegebenen Mengen der WurzelKraft und des 7x7 KräuterTees jederzeit erhöht oder reduziert werden.



## schneller Tagesstart

MorgenStund' mit kochendem Wasser aufgießen, quellen lassen, nach Belieben und Verträglichkeit verfeinern und genießen.

## schnelles Mittag- oder Abendessen

TischleinDeckDich verfeinert je nach Lust und Laune. In 5 Minuten verzehrfertig.

## MorgenStund' und TischleinDeckDich

- ohne Zusatzstoffe
- ohne Zuckerzusatz
- ballaststoffreich
- gluten- und laktosefrei
- schnell zubereitet



## Mittagessen

Salate mit Avocado, Nüssen, Kernen, Oliven und einer Salatsoße aus Pflanzenöl, frischen Kräutern, Gewürzen und einem kleinen Schuss Zitronensaft oder Essig. Für den großen Hunger können dazu Kartoffeln, Hirse, Quinoa, Amarant, Reis, Buchweizen oder TischleinDeckDich mit Gemüse gegessen werden.

## zwischendurch

rohes Gemüse oder Obst, frische Gemüsebrühe, WurzelKraft-Cocktails (Gemüse-, Tomaten- oder Fruchtsaft, mit WurzelKraft verfeinert), Wegebrot Riegel, Erdmandeln oder ein zweiter Gang MorgenStund'

## Abendessen

(am besten bis 18.30 Uhr)  
gedünstetes Gemüse, Eintopf, Suppe oder gedünsteter Gemüsesalat, evtl. mit etwas Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen oder TischleinDeckDich.

## Praktische Tipps

- In einer Thermoskanne haben Sie den warmen 7x7 KräuterTee stets bei sich.
- Bereiten Sie Salate und Salatsoßen vor, und nehmen Sie diese in einer Dose mit.
- Dünsten Sie Ihre Gemüse schonend in einem Dünstsieb. Verwenden Sie das Kochwasser wegen der darin befindlichen gesunden Mineralstoffe weiter, z.B. für Soßen.
- Quinoa, Amarant, Buchweizen und Hirse werden wie ein Risotto zubereitet. Daraus können Sie zusammen mit anderen Zutaten auch einen wohlschmeckenden Salat zaubern.
- Bereiten Sie frische Sprossen in einem Keimglas zu.

Hochwertige Öle wie Lein-, Hanf-, Rapsöl o.ä. zur wichtigen Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren verzehren. Diese Öle werden über Salate oder abgekühlte Speisen gegeben (z. B. auch in MorgenStund' oder TischleinDeckDich).

Hirse rechts  
Amarant unten  
Buchweizen re. u.



### Sprossen züchten

Häufig werden folgende Hülsenfrüchte und Samen zum Keimen verwendet:

- Mungobohnen
- Sojabohnen
- Kichererbsen
- Azukibohnen
- Linsen
- Alfalfasprossen

Experimentieren Sie mit den verschiedenen Sprossensorten. Sie können roh in den Salat oder z.B. gedünstetem Gemüse in der letzten Kochminute zugegeben werden.



Nährstoffschonende  
Garmethode im Dünstsieb

# Rezeptideen

Alle Rezepte sind, wenn nicht anders angegeben, für vier Personen berechnet.

## Rezepte für das Mittagessen

### Quinoasalat mit Oliven

Die Quinoasamen heiß waschen, abtropfen lassen und in 1 TL Pflanzenöl anschwitzen, mit Wasser oder Brühe auffüllen und zugedeckt etwa 15 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Danach abkühlen lassen und mit den weiteren Zutaten vermischen, würzen und noch etwas Olivenöl zugeben.

### Zutaten:

2 Tassen Quinoa  
1 kleine Zwiebel, gewürfelt  
4 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe  
2 TL Raps- oder Olivenöl  
3 Tomaten und 1 gelbe Paprika, gewürfelt  
2 Möhren, geraspelt  
100 g schwarze oder grüne Oliven  
Pfeffer, etwas Kräutersalz

---

### Frischer Powersalat

1 Packung Feldsalat  
½ Kopfsalat  
2 Tomaten  
½ Salatgurke  
1 gelbe Paprika  
2 geraspelte Möhren  
1 Zwiebel, gewürfelt  
frische Petersilie

### Soße

1 Esslöffel Balsamicoessig  
2–3 Esslöffel Raps- oder Olivenöl  
etwas Wasser  
1 Teelöffel Senf  
etwas Honig  
Kräutersalz  
frischer Pfeffer

Dazu 1 Avocado, Sprossen oder die unten stehende Kernmischung verwenden.

### Geröstete Kernmischung

Sonnenblumen- und Kürbiskerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne etwa 2 Minuten unter ständigem Rühren anrösten. Den Sesam zugeben und weitere 2 Minuten rösten, bis es gut riecht. Abkühlen lassen. Diese Mischung verfeinert kalte und warme Speisen. Je nach Bedarf davon etwas z. B. über den Salat geben. Die fertige Mischung kann für etwa 2 Wochen in einem Schraubglas aufbewahrt werden.

### Zutaten:

100 g Sonnenblumenkerne  
100 g Kürbiskerne  
100 g Sesam



# Rezepte zum Mittag- und zum Abendessen

## Gemüse-Hirse-Suppe

für 2–3 Personen

Die Brühe zum Kochen bringen. Hirse oder Quinoa in einem Sieb heiß abspülen und mit dem zerkleinerten Gemüse in die kochende Brühe geben. Die Suppe ca. 10–15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und der Sojasoße abschmecken.

Eventuell noch einen Schuss Pflanzenöl zugeben.

## Zutaten:

1,5 l Gemüsebrühe  
120 g Hirse oder Quinoa  
1 Bund Frühlingszwiebeln, gewürfelt oder  
½ Stange Porree, sehr klein geschnitten  
300 g Gemüse, Möhre, Broccoli, Sellerie,  
Blumenkohl, Kohlrabi, Zucchini u. a.  
(oder z. B. gemischtes Tiefkühlgemüse)  
250 g Tomaten, in kleine Stücke  
geschnitten  
eventuell 1–2 Esslöffel Sojasoße  
Kräutersalz, frischer Pfeffer  
frische Kräuter  
evtl. Raps- oder Leinöl

## Kürbiscremesuppe

für 4 Personen

Den Kürbis waschen, zerteilen und die Kerne mit einem Löffel herausholen. Den Kürbis in Stücke schneiden. Die Möhren waschen, schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den zerdrückten Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebeln und das Gemüse hinzugeben und anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und bei niedriger Temperatur ca. 20–30 Minuten garen, bis es weich geworden ist. Nun mit einem Stabmixer pürieren und mit den Gewürzen abschmecken, eventuell etwas Sahne zugeben. Kurz vor dem Servieren wird das Kürbiskernöl zugegeben. Damit kann die Suppe raffiniert verziert werden.

## Zutaten:

1 Hokkaido Kürbis (am besten in Bio-Qualität, da die Schale mitverwendet werden kann)  
4 Möhren  
etwa 2 Liter Gemüsebrühe  
2 Zwiebeln  
Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
Kreuzkümmel, Curry, frischer Pfeffer, Kräutersalz  
eventuell etwas Sahne oder  
Kürbiskernöl





### Ofengemüse mit Rosmarin

für 1 Person

Die Kartoffeln mit Schale unter Wasser gründlich waschen, abbürsten und längs durchschneiden. Gemüse in Streifen bzw. Scheiben schneiden. Die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach oben auf ein Blech setzen. Eine Marinade aus Rapsöl, zerdrücktem Knoblauch, Rosmarin, Salz und Pfeffer herstellen und mit einem Pinsel auf die Schnittflächen der Kartoffeln und auf das Gemüse streichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200° C Kartoffeln etwa 45 Minuten backen, nach der halben Zeit die Kartoffeln umdrehen, Gemüse dazugeben und mitbacken.

Dazu einen vegetarischen Aufstrich als Dipp reichen.



#### Zutaten:

evtl. 2 kleine Kartoffeln  
1 Paprikaschote  
1 Zucchini  
2–3 Esslöffel Rapsöl  
Kräutersalz  
1 Knoblauchzehe  
frischer Pfeffer  
Rosmarin

### Exotisches Gemüse mit Erdnussmus

für 1–2 Personen

Das Pflanzenöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen, Knoblauch, Chilischote und Ingwer und das Gemüse zugeben und dünsten. Das Erdnussmus in einer Tasse mit kochendem Wasser auflösen und zum Gemüse geben. Mit Kräutersalz und frischem Pfeffer abschmecken. Dazu passen Hirse, Quinoa oder auch Pellkartoffeln.

#### Zutaten:

400 g Gemüse, z. B. Möhren, Kohlrabi, Frühlingszwiebeln, Brokkoli, Zuckerschoten, in feine Streifen geschnitten  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
1 Chilischote, fein gehackt  
1 Stück Ingwer, fein gehackt  
2–3 Esslöffel Erdnussmus  
1–2 Esslöffel Raps- oder Olivenöl  
evtl. etwas Sojasoße



## Gefüllte Zucchinihälften

für 2 Personen

Quinoa oder Amarant in ein Sieb geben und heiß abspülen. Dann in kochende Gemüsebrühe geben und etwa 15–20 Minuten leicht köchelnd garen, dann abkühlen lassen. Die Zucchini waschen, längs halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Das Fruchtfleisch kleinschneiden. Die Zwiebeln in etwas Rapsöl in einer Pfanne glasig dünsten und eventuell den zerdrückten Knoblauch dazugeben. Dann die Zucchinistückchen und je nach Füllung das Gemüse mitdünsten. Die Gemüsemischung mit Quinoa oder Amarant vermischen. Zum Schluss den Käse und die Kräuter zugeben.

Die Zucchinihälften in eine Auflaufform setzen und diese mit der Mischung füllen. Den Rest der Füllung in der Form verteilen und mit 150 ml Gemüsebrühe umgießen. Im Backofen bei 180°C etwa 30 Minuten überbacken.

*Weitere leckere MorgenStund' oder TischleinDeckDich Rezepte finden Sie in den jeweiligen Broschüren oder unter [www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com).*

### Füllung 1:

100 g Quinoa oder Amarant  
ca. 300 ml Gemüsebrühe  
1 EL Rapsöl  
1 Zwiebel, in Würfel geschnitten  
200 g Tomaten, sehr klein geschnitten  
50 getrocknete, eingelegte Tomaten, in kleine Stücke geschnitten  
frischer Basilikum  
Kräutersalz, frischer Pfeffer  
50 g Schafskäse, kleine Würfel

### Füllung 2:

100 g Quinoa oder Amarant  
ca. 300 ml Gemüsebrühe  
1 EL Rapsöl  
1 Zwiebel, in Würfel geschnitten  
1 Knoblauchzehe  
200 g Champignons, zerkleinert  
1 Paprika, gelb oder rot,  
in kleine Würfel geschnitten oder  
1 Möhre, geraspelt  
frische Kräuter nach Belieben  
frisch geriebener Parmesan  
evtl. etwas Sahne



## Herzhafte Bratlinge (ca. 10 Stück)

100 g TischleinDeckDich  
ca. 350 ml Wasser  
1 Ei  
2 EL zarte Haferflocken  
Kräutersalz  
frischer Pfeffer  
Pflanzenfett, z. B. Rapsöl zum Braten  
oder Kokosfett

TischleinDeckDich in Wasser einrühren und unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Auf niedriger Stufe ca. 4 – 5



Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. Anschließend TischleinDeckDich mit dem Ei und den Haferflocken gut vermengen und mit Kräutersalz und Pfeffer kräftig abschmecken. Ca. eine Stunde auskühlen lassen. Pflanzenfett in einer Pfanne erhitzen. Die Masse zu kleinen Bratlingen formen und von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Bratlinge schmecken am besten frisch aus der Pfanne. Dazu passt ein Rohkostsalat.

*P. Jentschura  
für ein neues Lebensgefühl*

*Investieren Sie in sich und Ihre Gesundheit, indem Sie sich so natürlich wie möglich ernähren!*

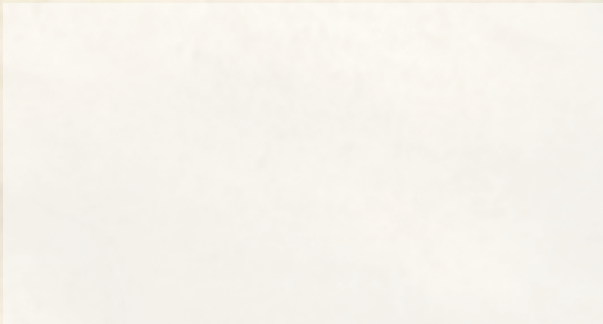
## Ihre bewährten Begleiter bei Meine FastenKur und Meine KraftKur





*entlasten  
reinigen  
wohlfühlen*

Mit freundlicher Empfehlung von



**Jentschura** International GmbH  
Dülmener Straße 33 • D-48163 Münster  
Tel.: +49 (0) 25 36 - 33 10-0 • Fax: +49 (0) 25 36 - 33 10-10

**Jentschura** [Schweiz] AG  
Seestrasse 62 • CH-8806 Bäch  
Tel.: +41 (0) 44 - 784 79 31 • Fax: +41 (0) 44 - 687 90 72