



Dr. med. Jürgen Schottdorf

## Fasten leicht gemacht

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben sich zum Fasten entschieden. Hier eine kurze Anleitung.

**Grundsätzlich gilt: Fasten ist kein Hungern. Jedes Essen muss ein Genuss sein!**

Dem Körper soll durch das Vorenthalten von Nahrung, vor allem Eiweiß und Kohlehydraten/Stärke/Zucker, Gutes getan werden. Andererseits sollen unsere Mitbewohner, die Darmflora, optimal genährt und gepflegt werden. Zudem werden abgelagerte überschüssige und nicht mehr gebrauchte Eiweißstoffe aus den Zellen, von manchen als „Schlacke“ bezeichnet, mobilisiert und wiederverwertet. Es gibt aber noch eine Unzahl weiterer positiver Effekten durch Fasten.

Dies ist am besten mit Gemüsefasten möglich. Es enthält sehr wenig an Kohlehydraten und Eiweiß, zugleich aber sehr viele Ballaststoffe, die Nahrung der Darmflora.

### **Grundregeln:**

Um ein möglichst gutes Ergebnis zu erzielen ist es nötig, genügend zu trinken, ca 2 bis 2,5 Liter pro Tag. Zudem darf die Menge an Kohlenhydraten nur bei 20 Gramm pro Tag und die Menge an Eiweiß nur bis maximal 5 g / Tag betragen. Von pflanzlichen hochwertigen Ölen wie Walnussöl, Arganöl, Leinöl o.ä., soll ca. 20 ml pro Tag aufgenommen werden. Tierische Fette sind nicht sinnvoll und daher vollständig zu vermeiden.

In den angehängten Tabellen finden Sie den Anteil an Kohlehydraten je 100g Gemüse.

Um Fasten zu können, brauchen sie eine gute Vorbereitung. Vor Beginn des Fastens muss alles Nötige vorbereitet und besorgt werden, wie genügend Gemüse, Salate, Öl, passendes Kochgeschirr und ein guter Mixer zum Herstellen von Smoothies.

Am ersten Fastentag nimmt man ein bis zwei Share-Pflaumen zu sich (bei Amazon zu bestellen). Dazu ca. 0,5 L trinken.

Das Gemüse und die Salate können gekocht, gedünstet, gebraten, als Rohkost, oder als Smoothie zubereitet verzehrt werden.

Die Mahlzeiten können sehr wohl gesalzen und ordentlich gewürzt werden, dass das Essen eine echte Freude bereitet. Beim Anbraten das Öl nicht zu heiß werden lassen.

Es ist sinnvoll, nur drei Mahlzeiten am Tag zu sich zu nehmen, es können aber auch mehr sein. Dazwischen und zu den Mahlzeiten viel Wasser trinken. Diesem kann für besseren Geschmack eine minimale Menge an Saft zugegeben werden, am besten Zitronen- oder Limettensaft. Es kann auch mit Süßstoff leicht gesüßt werden.

Während der ersten Tage werden Sie möglicherweise Hunger haben, dem sie mit Gemüse wie oben beschrieben begegnen können. Es ist sinnvoll, immer genug fertig zubereitetes Gemüse bereitzustellen, um bei Hungerattacken etwas sinnvolles zur Hand zu haben.

Das Fasten soll 4 bis 8 Tage dauern. Je länger, desto größer der Effekt.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an uns.

Viel Erfolg bei dieser neuen Erfahrung.

Dr. med. Jürgen Schottdorf



Dr. med. Jürgen Schottdorf

<b>Lebensmittel mit Kohlehydrate je 100 g</b>			
		Tomaten Konserve gegart	2.0
		Zucchini frisch	2.0
		Zucchini frisch gegart	2.0
		Algen frisch	2.1
		Radieschen frisch	2.1
		Tomaten Gemüsesaft	2.1
		Bleichsellerie frisch	2.2
		Fenchel frisch gegart	2.2
		Gartenkürbis frisch	2.2
		Sellerie frisch	2.2
		Blumenkohl frisch	2.3
		Chicoree frisch	2.3
		Knollensellerie frisch	2.3
		Rosenkohl frisch gegart	2.3
		Aubergine frisch gegart	2.5
		Bohnen grün Konserve gegart	2.5
		Porree frisch gegart	2.5
		Rotkohl frisch gegart	2.6
		Tomate rot frisch	2.6
		Fenchel frisch	2.8
		Kohlrabi frisch gegart	2.8
		Rotkohl frisch ganz	2.8
		Rotkohl Konserve gegart	2.8
		Gemüsepaprika grün frisch	2.9
		Mangold frisch	2.9
		Paprikaschoten frisch gegart	2.9
		Pastinake frisch	2.9
		Tomaten frisch gegart	2.9
		Weißkohl frisch gegart	3.0
		Bohnen grün gegart	3.2
		Bohnen grün tiefgefroren gegart	3.3
		Schalotte frisch	3.3
		Mohrrübe Karotte frisch gegart	3.6
		Suppengrün frisch	3.6
		Kohlrabi frisch	3.7
		Kohlrübe (Steckrübe) gegart	3.7
		Mohrrübe Karotte Konserve gegart	3.8
		Zwiebeln frisch gegart	3.9
		Gemüsepaprika rot Konserve	4.0
		Mohrrübe Karotte Gemüsesaft	4.0
		Weißkohl frisch	4.2
Pickles süß mildsauer	0.2		
Endivien frisch	0.3		
Blattspinat gegart	0.4		
Spinat tiefgefroren gegart	0.4		
Blattspinat frisch	0.6		
Sauerkraut Konserve	0.6		
Feldsalat frisch	0.7		
Weinsauerkraut frisch	0.8		
Gewürzgurken Sauerkonserve	1.0		
Kopfsalat frisch	1.1		
Chinakohl frisch	1.2		
Cornichons Sauerkonserve	1.2		
Schwarzwurzel frisch gegart	1.2		
Schwarzwurzel Konserve gegart	1.3		
Artischockenboden Konserve	1.4		
Spargel frisch gegart	1.4		
Radicchio frisch	1.5		
Bleichsellerie gegart	1.6		
Blumenkohl frisch gegart	1.6		
Eisbergsalat frisch	1.6		
Grünkohl frisch gegart	1.6		
Knollensellerie frisch gegart	1.6		
Sauerkraut frisch gegart	1.6		
Schnittlauch frisch	1.6		
Schwarzwurzel frisch	1.6		
Spargel Konserve gegart	1.6		
Romanosalat frisch	1.7		
Wirsingkohl frisch gegart	1.7		
Gemüsemischung Trunk	1.8		
Gurke frisch	1.8		
Gurke frisch gegart	1.8		
Kresse frisch	1.8		
Broccoli frisch gegart	1.9		
Chinakohl frisch gegart	1.9		
Rettich frisch	1.9		
Brunnenkresse frisch	2.0		
Grünkohl Konserve gegart	2.0		
Pastinake frisch gegart	2.0		
Sauerampfer frisch	2.0		



**Dr. med. Jürgen Schottdorf**

Portulak frisch	4.3	Erbsen grün Konserve gegart	9.8
Wachsbohnen Konserve gegart	4.3	Erbsen grün frisch	12.3
Kürbis frisch gegart	4.6	Erbsen grün tiefgefroren gegart	12.4
Palmenherz Konserve gegart	4.7	Erbsen grün frisch gegart	12.6
Gemüsemischung frisch gegart	4.8	Zuckermais Konserve, abgetropft	12.6
Mohrrübe Karotte frisch	4.8	Perlzwiebel Konserve, abgetropft	13.2
Zwiebeln frisch	4.9	Limabohne getrocknet gegart	14.6
Wachsbohnen gegart	5.5	Zuckermais frisch gegart	15.7
Amaranth	56	Quinoa	17.0
Rote Rübe frisch gegart	6.1	Tomaten Konzentrat	25.3
Gemüsepaprika rot frisch	6.4	Knoblauch frisch	28.4
Rote Rübe Konserve gegart	6.6	Sojabohnen getrocknet	29.2
Petersilienblatt frisch	7.4	Bohnen dick getrocknet	47.6
Kräutermischung	8.0	Kichererbsen getrocknet	47.8
Rote Rübe frisch	8.4	Wurzel, Knollengemüsesuppen tro.	50.0
Löwenzahn frisch	9.1	Blumenkohlsuppe Trockenprodukt	60.0
Meerrettich Konserve	9.3		

**Lebensmittel alphabetisch mit Kohlehydrate pro 100 g**

Algen frisch	2.1
Amaranth	56
Artischockenboden Konserve	1.4
Aubergine frisch gegart	2.5
Blattspinat frisch	0.6
Blattspinat gegart	0.4
Bleichsellerie frisch	2.2
Bleichsellerie gegart	1.6
Blumenkohl frisch	2.3
Blumenkohl frisch gegart	1.6
Blumenkohlsuppe Trockenprodukt	60.0
Bohnen dick getrocknet	47.6
Bohnen grün gegart	3.2
Bohnen grün Konserve gegart	2.5
Bohnen grün tiefgefroren gegart	3.3
Broccoli frisch gegart	1.9
Brunnenkresse frisch	2.0
Chicoree frisch	2.3

Chinakohl frisch	1.2
Chinakohl frisch gegart	1.9
Cornichons Sauerkonserve	1.2
Eisbergsalat frisch	1.6
Endivien frisch	0.3
Erbsen grün frisch	12.3
Erbsen grün frisch gegart	12.6
Erbsen grün Konserve gegart	9.8
Erbsen grün tiefgefroren gegart	12.4
Feldsalat frisch	0.7
Fenchel frisch	2.8
Fenchel frisch gegart	2.2
Gartenkürbis frisch	2.2
Gemüsemischung frisch gegart	4.8
Gemüsemischung Trunk	1.8
Gemüsepaprika grün frisch	2.9
Gemüsepaprika rot frisch	6.4
Gemüsepaprika rot Konserve	4.0
Gewürzgurken Sauerkonserve	1.0
Grünkohl frisch gegart	1.6



Dr. med. Jürgen Schottdorf

Grünkohl Konserve gegart	2.0	Rotkohl frisch gegart	2.6
Gurke frisch	1.8	Rotkohl Konserve gegart	2.8
Gurke frisch gegart	1.8	Sauerampfer frisch	2.0
Kichererbsen getrocknet	47.8	Sauerkraut frisch gegart	1.6
Knoblauch frisch	28.4	Sauerkraut Konserve	0.6
Knollensellerie frisch	2.3	Schalotte frisch	3.3
Knollensellerie frisch gegart	1.6	Schnittlauch frisch	1.6
Kohlrabi frisch	3.7	Schwarzwurzel frisch	1.6
Kohlrabi frisch gegart	2.8	Schwarzwurzel frisch gegart	1.2
Kohlrübe (Steckrübe) gegart	3.7	Schwarzwurzel Konserve gegart	1.3
Kopfsalat frisch	1.1	Sellerie frisch	2.2
Kresse frisch	1.8	Sojabohnen getrocknet	29.2
Kräutermischung	8.0	Spargel frisch gegart	1.4
Kürbis frisch gegart	4.6	Spargel Konserve gegart	1.6
Limabohne getrocknet gegart	14.6	Spinat tiefgefroren gegart	0.4
Löwenzahn frisch	9.1	Suppengrün frisch	3.6
Mangold frisch	2.9	Tomate rot frisch	2.6
Meerrettich Konserve	9.3	Tomaten frisch gegart	2.9
Mohrrübe Karotte frisch	4.8	Tomaten Gemüsesaft	2.1
Mohrrübe Karotte frisch gegart	3.6	Tomaten Konserve gegart	2.0
Mohrrübe Karotte Gemüsesaft	4.0	Tomaten Konzentrat	25.3
Mohrrübe Karotte Konserve gegart	3.8	Wachsbohnen gegart	5.5
Palmenherz Konserve gegart	4.7	Wachsbohnen Konserve gegart	4.3
Paprikaschoten frisch gegart	2.9	Weinsauerkraut frisch	0.8
Pastinake frisch	2.9	Weißkohl frisch	4.2
Pastinake frisch gegart	2.0	Weißkohl frisch gegart	3.0
Perlzwiebel Konserve, abgetropft	13.2	Wirsingkohl frisch gegart	1.7
Petersilienblatt frisch	7.4	Wurzel, Knollengemüsesuppen tro.	50.0
Pickles süß mildsauer	0.2	Zucchini frisch	2.0
Porree frisch gegart	2.5	Zucchini frisch gegart	2.0
Portulak frisch	4.3	Zuckermais frisch gegart	15.7
Quinoa	17.0	Zuckermais Konserve, abgetropft	12.6
Radicchio frisch	1.5	Zwiebeln frisch	4.9
Radieschen frisch	2.1	Zwiebeln frisch gegart	3.9
Rettich frisch	1.9		
Romanosalat frisch	1.7		
Rosenkohl frisch gegart	2.3		
Rote Rübe frisch	8.4		
Rote Rübe frisch gegart	6.1		
Rote Rübe Konserve gegart	6.6		
Rotkohl frisch ganz	2.8		