



## FASTEN MIT QUEENSLAND TEE

Wir bieten Ihnen eine reichhaltige Auswahl an Kräutertees, die Sie während Ihrer Fastenzeit genießen können. Besonders empfehlen wir unseren leckeren Fastentee, den Sie sowohl lose als auch im praktischen Teebeutel erhalten.

Für mehr Abwechslung beim Fasten können Sie zudem aus unserem umfangreichen Angebot an Rooibos, basischen Tees und milden Früchtetee-Kompositionen auswählen. Wir wünschen Ihnen eine entspannte und erholsame Fastenzeit.

Möchten Sie gerne gemeinsam fasten? Informationen über Fastenferien und Fastenwochen in Ihrer Nähe, Angebote ausgebildeter und geprüfter FastenleiterInnen (dfa), sowie Infos über die Ausbildung zum/zur FastenleiterIn erhalten Sie über folgende Adresse:

**Deutsche Fastenakademie e.V. (dfa)**  
Geschäftsstelle  
Andrea Häusser • Geißhalde 48  
71134 Aidlingen • Tel. 07056-8964



## TEE IST UNSERE LEIDENSCHAFT

Wir führen in unserem Sortiment nur sorgfältig verarbeitete Tees von ausgesuchter geschmacklicher Qualität. Seit 1986 arbeiten wir konsequent daran, Ihnen Tees aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft anbieten zu können, da wir der Überzeugung sind, dass nur der ökologische Landbau gesunde und unverfälschte Lebensmittel hervorbringen kann.

In einem intensiven Dialog und in fairer Zusammenarbeit mit unseren Handelspartnern initiieren und beraten wir ökologische Anbauprojekte auf der ganzen Welt.

Möchten Sie mehr über uns, unsere Tees und unsere Philosophie erfahren? Dann besuchen Sie unser Internetportal: [www.queensland-tee.de](http://www.queensland-tee.de)

Haben Sie weitere Fragen oder Anregungen? Dann rufen Sie uns an unter **07457 / 94 60 - 0** senden Sie uns eine e-Mail unter [info@queensland-tee.de](mailto:info@queensland-tee.de) oder schreiben Sie an:

**Queensland-Tee**  
OASIS Teehandel GmbH  
Boschstraße 18  
71149 Bondorf



# FASTEN-TIPPS

Lust auf Leichtigkeit



## WER DARF FASTEN?

Fasten ist eines der ältesten Naturheilverfahren. Es kann dazu beitragen, nahezu allen ernährungsbedingten Störungen vorzubeugen. Fasten ist nicht Hungern, sondern Ernährung von innen und sollte sorgfältig vorbereitet und durchgeführt werden.

Die folgenden Infos wurden von Frau Cornelia Heinemann - Fastenleiterin nach der Methode Dr. Lützner/Dr. Buchinger - für Sie zusammengestellt:

### Wer darf fasten?

Selbständiges Fasten bzw. Fasten unter Anleitung von ausgebildeten FastenleiterInnen ist eine hervorragende Gesundheitsvorsorge für Gesunde. Mit „Gesunden“ sind jene Menschen gemeint, die ohne Medikamente auskommen können und in guter körperlicher und psychischer Verfassung sind. Schwangere, Unter- und extrem Übergewichtige, sowie Erschöpfte dürfen nicht fasten.

Wenn Sie sich nicht sicher sind oder sich in ärztlicher Behandlung befinden, so fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.



## WIE WIRD GEFASTET?

Das Fasten nach Dr. Lützner/Dr. Buchinger ist die am weitesten verbreitete Fastenmethode. Sie wird auch als Gemüsesaft-Fasten bezeichnet und beinhaltet folgende „Fasten-Regeln“:

**1 - 2 Entlastungstage:** Sie nehmen nur leichte und vitalstoffreiche Kost zu sich.

**5 - 7 Fastentage:** Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel aller Art (Nikotin, Koffein, Süßes,...).

**3 - 5 Aufbau tage:** Sie beenden das Fasten mit einem Apfel und beginnen mit speziell ausgearbeiteten Rezepten langsam wieder mit dem Essen.

### Die Ernährung während der Fastenzeit:

morgens: 1/4l Kräutertee

mittags: 1/4l Gemüsebrühe

nachmittags: 1/4l Kräuter- oder Früchtetee

abends: 1/4l Obstsaft (1:1 verdünnt)

Dazwischen sollten Sie möglichst viel (2 Liter/Tag) trinken. Abwechslungsreiche Tees und natrium- und kohlenstoffarmes Mineralwasser bieten sich an. Der Verzicht auf Kaffee, Schwarztee, Alkohol, Nikotin und Süßes ist in dieser Zeit besonders wichtig!

## WAS DAS FASTEN UNTERSTÜTZT

Unterstützende Maßnahmen sind beim Fasten sehr wichtig. Sie erleichtern die Arbeit des Fastenstoffwechsels.

**Darmreinigung:** Am ersten Fastentag mit Glaubersalz nach Anweisung, danach jeden zweiten Tag mit einem Einlauf.

**Bewegung:** Gehen Sie täglich 1-2 mal an Ihre Leistungsgrenze. Beginnen Sie langsam und fügen Sie Steigerungen ein. Suchen und finden Sie einen harmonischen Wechsel für sich zwischen Ruhe und Anstrengung.

**Ruhe:** Ruhend Sie sich 3 mal täglich aus. Ihr Körper baut ab, baut um und baut auf - dazu braucht er viel Ruhe. Auf jeden Fall sollten Sie sich zur Mittagszeit eine kleine Pause gönnen und sich hinlegen!

**Leberpackung:** Am besten wenden Sie die Leberpackung während Ihrer Mittagsruhe an: Befüllen Sie eine Wärmflasche flach mit heißem Wasser und lassen Sie die restliche Luft heraus. Falten Sie ein (Leinen)Handtuch längs zusammen und tauchen Sie dieses zu einem Drittel in heißes Wasser, wringen Sie es aus. Legen Sie sich hin und platzieren Sie zuerst den nassen Teil des Tuches auf Ihrer Leber, darüber legen Sie dann die Wärmflasche und darauf den trockenen Teil des Handtuchs. Decken Sie Ihren ganzen Körper warm zu. Die Leberpackung verstärkt die Durchblutung der Leber und unterstützt dadurch den Entgiftungsprozess, der in Ihrem Körper stattfindet.

**Außenreize:** Vermeiden Sie während der Fastenzeit störende Außenreize. Schalten Sie ab (auch den Fernseher, das Radio,...). Halten Sie sich in dieser Zeit möglichst frei von Terminen und Verabredungen.