

mein FASTENPLAN

MIT P. JENTSCHURA



Leben

Essen



Bewegung

Inhalts-

VERZEICHNIS



Vorwort	3
Mein Vorher-Foto	4
Meine Ziele, erreicht mit P. Jentschura	5
Das Vorfasten	6
1. Entlastungstag	6
2. Entlastungstag	8
Reines Fasten	10
1. Fastentag	10
2. Fastentag	12
3. Fastentag	14
4. Fastentag	16
5. Fastentag	18
6. Fastentag	20
7. Fastentag	22
8. Fastentag	24
Fastenbrechen	26
1. Aufbauatag	26
2. Aufbauatag	28
3. Aufbauatag	30
Mein Nachher-Foto	32
Mein Fazit	33
Die bewährten P. Jentschura Produkte	34

HINWEIS: 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 alternativ „*Jentschuras BasenKur zum Kräftigen*“ durchführen.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Jentschura International GmbH unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Die vorgelegten Ratschläge sind von den Autoren gewissenhaft recherchiert und sorgfältig geprüft worden. Eine Gewähr dafür kann jedoch nicht übernommen werden, und bei allen ernsthaften Erkrankungen gilt immer die ausdrückliche Empfehlung, den Rat eines Fachmannes oder einer Fachfrau einzuholen.

Bildnachweis: P. Jentschura Bildarchiv, Pixabay, Freepik, Shutterstock

Liebe Fastende,

vor Ihnen liegt Ihr Fastenplan, den wir mit viel Freude und Sorgfalt für Sie zusammengestellt haben. Mit diesem Fastenplan haben Sie die Möglichkeit, diese besondere Zeit zu dokumentieren, denn so bleibt es nicht nur beim flüchtigen Wahrnehmen bestimmter Empfindungen, sondern Sie können später auch noch einmal nachlesen, wie Sie sich an den einzelnen Tagen gefühlt haben und was sich im Laufe der Fastenzeit für Sie verändert hat.

Wenn Sie zum ersten Mal fasten, können Sie sich den Plan auch abwandeln. Beim „reinen Fasten“ von z. B. nur 6 Tagen lassen Sie die Tage 7 – 8 einfach weg. Beachten Sie bitte die Entlastungs- und Aufbau tage. Diese gelten auch für kürzere Fastenzeiten.



Wir hoffen, dass Sie damit gut zurechtkommen und Ihre Fastenkur ein voller Erfolg wird.

Ihre/Ihr


Gertrud Jentschura


Dr. h. c. Peter Jentschura

HIER GEHTS ZUM **FASTENPLAN**



mein VORHER-FOTO



MEINE DATEN

(Angabe in kg/cm)

Gewicht

Bauchumfang

KRITISCHER BAUCHUMFANG

Für Männer

erhöhtes Risiko ab 94 – 101 cm

deutlich erhöhtes Risiko ab 102 cm

Für Frauen

erhöhtes Risiko ab 80 – 87 cm

deutlich erhöhtes Risiko ab 88 cm

meine

ZIELE, ERREICHT MIT P. JENTSCHURA

- Ich möchte mich wieder fit & vital fühlen.
- Ich möchte meine Blutdruckwerte verbessern.
- Ich möchte mein Gewicht reduzieren.
- Ich möchte meinen Organismus kräftigen.



-
-
-

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Datum Unterschrift

DAS BENÖTIGEN SIE FÜR IHRE FASTENKUR:

- ✓ 100 g **7x7 KräuterTee** o. 50 Filterbeutel
- ✓ 300 g **WurzelKraft**
- ✓ 750 g **MeineBase**



Das Vorfasten

1. ENTLASTUNGSTAG

MORGENS:

- ∞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee
- ∞ 1 EL* WurzelKraft
- ∞ 1 Portion MorgenStund'

VORMITTAGS:

- ∞ 1 Apfel

MITTAGS:

- ∞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee
- ∞ 1 Portion Salat
- ∞ 1 Portion Kartoffeln

NACHMITTAGS:

- ∞ 1 Apfel

ABENDS:

- ∞ 1 EL* WurzelKraft
- ∞ 1 Portion TischleinDeck-Dich mit Gemüse

* Becher = 250 ml
EL = Esslöffel 10 g



BASISCHE ANWENDUNGEN

zur Ausleitung

- ∞ basisches Fußbad:
45 – 60 Minuten
- ∞ BasischeStrümpfe:
über Nacht
- ∞ Basischer LeibWickel:
bevorzugt mittags
- ∞ Duschen mit BasenSchauer

mein TAGESPLAN

M D M D F S S

20

GENUG GETRUNKEN?

Wasser à 250 ml



7x7 Kräutertee à 250 ml



Trinken Sie über den Tag 1 – 1 ½
Liter Stilles Wasser und 2 Becher
7x7 Kräutertee.

MEINE MAHLZEITEN

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Sonstiges

WAS MÖCHTE ICH HEUTE ALLES MACHEN?

10:00 Uhr

11:00 Uhr

12:00 Uhr

13:00 Uhr

14:00 Uhr

15:00 Uhr

16:00 Uhr

17:00 Uhr

18:00 Uhr

MEINE NOTIZEN

MEINE BEWEGUNG / SPORT

WIE GEHT ES MIR? (1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut)



2. ENTLASTUNGSTAG

MORGENS:

- ☞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee
- ☞ 1 EL* WurzelKraft
- ☞ 1 Portion MorgensTund'

VORMITTAGS:

- ☞ 1 Becher 7x7 KräuterTee

MITTAGS:

- ☞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee
- ☞ 1 Portion Salat
- ☞ 1 EL WurzelKraft

NACHMITTAGS:

- ☞ 1 Apfel

ABENDS:

- ☞ 1 EL WurzelKraft
- ☞ 1 Portion Gemüseeintopf oder Gemüsesuppe

* Becher = 250 ml · EL = Esslöffel 10 g
Msp. = Messerspitze

Gemüseeintopf

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- ☞ 3 – 4 Kartoffeln
- ☞ 2 Möhren
- ☞ ½ Sellerieknolle
- ☞ 2 Stangen Staudensellerie
- ☞ 1 Petersilienwurzel
- ☞ ½ Stange Porree
- ☞ 2 TL gekörnte Brühe (vegetarisch)
- ☞ 1 Liter Wasser
- ☞ 2 Lorbeerblätter
- ☞ 6 Wacholderbeeren
- ☞ Salz und Pfeffer
- ☞ 3 EL Olivenöl oder geklärte Butter (Ghee)



ZUBEREITUNG:

Das Gemüse waschen, würfeln und in Öl oder Butter andünsten. Gekörnte Brühe in Wasser auflösen und dazugießen. Gewürze dazu und 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit frischen Kräutern genießen!



BASISCHE ANWENDUNGEN

zur Ausleitung

- ☞ **basisches Fußbad:**
45 – 60 Minuten
- ☞ **BasischeStrümpfe:**
über Nacht
- ☞ **basischer Einlauf:**
1 Liter 7x7 KräuterTee und eine Msp*. MeineBase
- ☞ Duschen mit BasenSchauer

mein TAGESPLAN

M D M D F S S

20

GENUG GETRUNKEN?

Wasser à 250 ml



7x7 Kräutertee à 250 ml



Trinken Sie über den Tag 1 – 1 ½
Liter Stilles Wasser und 3 Becher
7x7 Kräutertee.

MEINE MAHLZEITEN

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Sonstiges

WAS MÖCHTE ICH HEUTE ALLES MACHEN?

10:00 Uhr

11:00 Uhr

12:00 Uhr

13:00 Uhr

14:00 Uhr

15:00 Uhr

16:00 Uhr

17:00 Uhr

18:00 Uhr

MEINE NOTIZEN

MEINE BEWEGUNG / SPORT

WIE GEHT ES MIR? (1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut)



Reines Fasten

1. FASTENTAG

MORGENS:

- ∞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee
- ∞ 1 EL* WurzelKraft
- ∞ Hafer- oder Reiswasser



ZUBEREITUNG: 3 EL Reis oder Haferflocken in ½ Liter Wasser weichkochen, durch ein Sieb streichen und die Flüssigkeit auf Trinktemperatur abkühlen lassen. 1 – 2 EL WurzelKraft einrühren und schluckweise trinken.

VORMITTAGS:

- ∞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee

MITTAGS:

- ∞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee
- ∞ 1 EL* WurzelKraft
- ∞ ¼ – ½ Liter Gemüsebrühe oder Gemüsesaft mit Wasser gemischt (Verhältnis 1:3)

NACHMITTAGS:

- ∞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee

ABENDS:

- ∞ 1 EL* WurzelKraft
- ∞ ¼ – ½ Liter Gemüsebrühe

BASISCHE ANWENDUNGEN

- zur Ausleitung
- ∞ basisches Vollbad mit **MeineBase**
 - ∞ Trockenbürstung (morgens, z. B. mit der **P. Jentschura EnergieBürste**) und/oder **MiraVera** aufsprühen

* Becher = 250 ml · EL = Esslöffel 10 g

Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG DER FRISCHEN GEMÜSEBRÜHE

Es werden etwa 250 g Gemüse (z. B. Möhre, Sellerie, Porree, Brokkoli, Kohlrabi, Pastinake, Tomate, Blumenkohl) mit Kräutern nach eigener Wahl in einem Liter Wasser ca. 20 Minuten gar gekocht. Dann vom Herd nehmen, das Gemüse abseihen und die klare Brühe genießen.

TIPP:

Die restliche Brühe nach Abkühlung in den Kühlschrank stellen und bei Bedarf aufwärmen.



mein TAGESPLAN

M D M D F S S

20

GENUG GETRUNKEN?

Wasser à 250 ml



7x7 Kräutertee à 250 ml



Trinken Sie über den Tag 1 – 1 ½
Liter Stilles Wasser und 4 Becher
7x7 Kräutertee.

MEINE MAHLZEITEN

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Sonstiges

WAS MÖCHTE ICH HEUTE ALLES MACHEN?

10:00 Uhr

11:00 Uhr

12:00 Uhr

13:00 Uhr

14:00 Uhr

15:00 Uhr

16:00 Uhr

17:00 Uhr

18:00 Uhr

MEINE NOTIZEN

MEINE BEWEGUNG / SPORT

WIE GEHT ES MIR? (1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut)



2. FASTENTAG

MORGENS:

- ∞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee
- ∞ 1 EL* WurzelKraft

VORMITTAGS:

- ∞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee

MITTAGS:

- ∞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee
- ∞ 1 EL* WurzelKraft
- ∞ ¼ – ½ Liter Gemüsebrühe oder Gemüsesaft mit Wasser gemischt (Verhältnis 1:3)

NACHMITTAGS:

- ∞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee

ABENDS:

- ∞ 1 EL* WurzelKraft
- ∞ ¼ – ½ Liter Gemüsebrühe

BASISCHE ANWENDUNGEN

zur Ausleitung
∞ Trockenbürstung (morgens, z. B. mit der **P. Jentschura Energiebürste**) und/oder **MiraVera** aufsprühen

- ∞ basisches Fußbad oder **BasischerMantel**
- ∞ **BasischeStrümpfe**, wenn keine Wanne vorhanden
- ∞ **Basischer LeibWickel**
- ∞ Duschen mit **BasenSchauer**
- ∞ basischer Einlauf

* Becher = 250 ml
EL = Esslöffel 10 g



mein TAGESPLAN

M D M D F S S

20

GENUG GETRUNKEN?

Wasser à 250 ml



7x7 Kräutertee à 250 ml



Trinken Sie über den Tag 1 – 1 ½
Liter Stilles Wasser und 4 Becher
7x7 Kräutertee.

MEINE MAHLZEITEN

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Sonstiges

WAS MÖCHTE ICH HEUTE ALLES MACHEN?

10:00 Uhr

11:00 Uhr

12:00 Uhr

13:00 Uhr

14:00 Uhr

15:00 Uhr

16:00 Uhr

17:00 Uhr

18:00 Uhr

MEINE NOTIZEN

MEINE BEWEGUNG / SPORT

WIE GEHT ES MIR? (1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut)



3. FASTENTAG

MORGENS:

- ☞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee
- ☞ 1 EL* WurzelKraft
- ☞ Hafer- oder Reiswasser

- ☞ ¼ – ½ Liter Gemüsebrühe oder Gemüsesaft mit Wasser gemischt (Verhältnis 1:3)

VORMITTAGS:

- ☞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee

NACHMITTAGS:

- ☞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee

MITTAGS:

- ☞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee
- ☞ 1 EL* WurzelKraft

ABENDS:

- ☞ 1 EL* WurzelKraft
- ☞ ¼ – ½ Liter Gemüsebrühe



* Becher = 250 ml · EL = Esslöffel 10 g

Basisches Vollbad



BASISCHE ANWENDUNGEN

zur Ausleitung

- ☞ basisches Vollbad mit **MeineBase**
- ☞ Trockenbürstung (morgens, z. B. mit der **P. Jentschura Energiebürste**) und/oder **MiraVera** aufsprühen

mein TAGESPLAN

M D M D F S S

20

GENUG GETRUNKEN?

Wasser à 250 ml



7x7 Kräutertee à 250 ml



Trinken Sie über den Tag 1 – 1 ½
Liter Stilles Wasser und 4 Becher
7x7 Kräutertee.

MEINE MAHLZEITEN

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Sonstiges

WAS MÖCHTE ICH HEUTE ALLES MACHEN?

10:00 Uhr

11:00 Uhr

12:00 Uhr

13:00 Uhr

14:00 Uhr

15:00 Uhr

16:00 Uhr

17:00 Uhr

18:00 Uhr

MEINE NOTIZEN

MEINE BEWEGUNG / SPORT

WIE GEHT ES MIR? (1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut)



4. FASTENTAG

MORGENS:

- ∞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee
- ∞ 1 EL* WurzelKraft

VORMITTAGS:

- ∞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee

MITTAGS:

- ∞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee
- ∞ 1 EL* WurzelKraft
- ∞ ¼ – ½ Liter Gemüsebrühe

* Becher = 250 ml · EL = Esslöffel 10 g

NACHMITTAGS:

- ∞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee

ABENDS:

- ∞ 1 EL* WurzelKraft
- ∞ ¼ – ½ Liter Gemüsebrühe

Basischer Mantel

BASISCHE ANWENDUNGEN zur Ausleitung

- ∞ Trockenbürstung (morgens, z. B. mit der P. Jentschura EnergieBürste) und/oder MiraVera aufsprühen
- ∞ basisches Fußbad oder Basischer Mantel
- ∞ Basische Strümpfe, wenn keine Wanne vorhanden
- ∞ Basischer LeibWickel
- ∞ Duschen mit BasenSchauer
- ∞ basischer Einlauf



mein TAGESPLAN

M D M D F S S

20

GENUG GETRUNKEN?

Wasser à 250 ml



7x7 Kräutertee à 250 ml



Trinken Sie über den Tag 1 – 1 ½
Liter Stilles Wasser und 4 Becher
7x7 Kräutertee.

MEINE MAHLZEITEN

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Sonstiges

WAS MÖCHTE ICH HEUTE ALLES MACHEN?

10:00 Uhr

11:00 Uhr

12:00 Uhr

13:00 Uhr

14:00 Uhr

15:00 Uhr

16:00 Uhr

17:00 Uhr

18:00 Uhr

MEINE NOTIZEN

MEINE BEWEGUNG / SPORT

WIE GEHT ES MIR? (1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut)



5. FASTENTAG

MORGENS:

- ☞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee
- ☞ 1 EL* WurzelKraft
- ☞ Hafer- oder Reiswasser

VORMITTAGS:

- ☞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee

MITTAGS:

- ☞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee

- ☞ 1 EL* WurzelKraft
- ☞ ¼ – ½ Liter Gemüsebrühe oder Gemüsesaft mit Wasser gemischt (Verhältnis 1:3)

NACHMITTAGS:

- ☞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee

* Becher = 250 ml · EL = Esslöffel 10 g



ABENDS:

- ☞ 1 EL* WurzelKraft
- ☞ ¼ – ½ Liter Gemüsebrühe

Basische Strümpfe



BASISCHE ANWENDUNGEN

- zur Ausleitung
- ☞ basisches Vollbad mit MeineBase
 - ☞ Trockenbürstung (morgens, z. B. mit der P. Jentschura EnergieBürste) und/oder MiraVera aufsprühen

mein TAGESPLAN

M D M D F S S

20

GENUG GETRUNKEN?

Wasser à 250 ml



7x7 Kräutertee à 250 ml



Trinken Sie über den Tag 1 – 1 ½
Liter Stilles Wasser und 4 Becher
7x7 Kräutertee.

MEINE MAHLZEITEN

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Sonstiges

WAS MÖCHTE ICH HEUTE ALLES MACHEN?

10:00 Uhr

11:00 Uhr

12:00 Uhr

13:00 Uhr

14:00 Uhr

15:00 Uhr

16:00 Uhr

17:00 Uhr

18:00 Uhr

MEINE NOTIZEN

MEINE BEWEGUNG / SPORT

WIE GEHT ES MIR? (1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut)



6. FASTENTAG

MORGENS:

- ☞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee
- ☞ 1 EL* WurzelKraft

VORMITTAGS:

- ☞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee

MITTAGS:

- ☞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee
- ☞ 1 EL* WurzelKraft
- ☞ ¼ – ½ Liter Gemüsebrühe oder Gemüsesaft mit Wasser gemischt (Verhältnis 1:3)

NACHMITTAGS:

- ☞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee

ABENDS:

- ☞ 1 EL* WurzelKraft
- ☞ ¼ – ½ Liter Gemüsebrühe

BASISCHE ANWENDUNGEN

zur Ausleitung

- ☞ Trockenbürstung (morgens, z. B. mit der **P. Jentschura Energiebürste**) und/oder **MiraVera** aufsprühen

- ☞ basisches Fußbad oder **BasischerMantel**
- ☞ **BasischeStrümpfe**, wenn keine Wanne vorhanden
- ☞ **Basischer LeibWickel**
- ☞ Duschen mit **BasenSchauer**
- ☞ basischer Einlauf

* Becher = 250 ml · EL = Esslöffel 10 g

ZUTATEN:

- ☞ 1 EL oder 2 Teebeutel 7x7 KräuterTee
- ☞ ein kleines Stückchen Ingwer
- ☞ etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

Man nimmt 1 EL 7x7 KräuterTee oder 2 Filterbeutel auf 1 Liter kochendes Wasser und lässt den Tee ca. 2 – 3 Minuten ziehen. Ein kleines geschältes Stückchen Ingwer beliebig lange im Tee ziehen lassen. Je nach Geschmack noch etwas Zitronensaft zugeben.



7x7 KräuterTee
MIT INGWER
UND ZITRONE

mein TAGESPLAN

M D M D F S S

20

GENUG GETRUNKEN?

Wasser à 250 ml



7x7 Kräutertee à 250 ml



Trinken Sie über den Tag 1 – 1 ½
Liter Stilles Wasser und 4 Becher
7x7 Kräutertee.

MEINE MAHLZEITEN

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Sonstiges

WAS MÖCHTE ICH HEUTE ALLES MACHEN?

10:00 Uhr

11:00 Uhr

12:00 Uhr

13:00 Uhr

14:00 Uhr

15:00 Uhr

16:00 Uhr

17:00 Uhr

18:00 Uhr

MEINE NOTIZEN

MEINE BEWEGUNG / SPORT

WIE GEHT ES MIR? (1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut)



7. FASTENTAG

MORGENS:

- ☞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee
- ☞ 1 EL* WurzelKraft
- ☞ Hafer- oder Reiswasser

VORMITTAGS:

- ☞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee

MITTAGS:

- ☞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee
- ☞ 1 EL* WurzelKraft

- ☞ ¼ – ½ Liter Gemüsebrühe oder Gemüsesaft mit Wasser gemischt (Verhältnis 1:3)

NACHMITTAGS:

- ☞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee

ABENDS:

- ☞ 1 EL* WurzelKraft
- ☞ ¼ – ½ Liter Gemüsebrühe

BASISCHE ANWENDUNGEN

- zur Ausleitung
- ☞ basisches Vollbad mit **MeineBase**
- ☞ Trockenbürstung (morgens, z. B. mit der **P. Jentschura EnergieBürste**) und/oder **MiraVera** aufsprühen

* Becher = 250 ml · EL = Esslöffel 10 g

Gemüsesäfte



WURZELKRAFT

Die ideale „Fastenmahlzeit“ beugt effektiv Fastenkrisen vor:

- ☞ neutralisiert Säuren und unterstützt die Nieren in ihrer Ausscheidungsfunktion
- ☞ liefert Energie für Gehirn, Nerven und eine optimale Fettverbrennung
- ☞ hochwertiges Eiweiß unterstützt den Muskelerhalt



mein TAGESPLAN

M D M D F S S

20

GENUG GETRUNKEN?

Wasser à 250 ml



7x7 Kräutertee à 250 ml



Trinken Sie über den Tag 1 – 1 ½
Liter Stilles Wasser und 4 Becher
7x7 Kräutertee.

MEINE MAHLZEITEN

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Sonstiges

WAS MÖCHTE ICH HEUTE ALLES MACHEN?

10:00 Uhr

11:00 Uhr

12:00 Uhr

13:00 Uhr

14:00 Uhr

15:00 Uhr

16:00 Uhr

17:00 Uhr

18:00 Uhr

MEINE NOTIZEN

MEINE BEWEGUNG / SPORT

WIE GEHT ES MIR? (1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut)



8. FASTENTAG

MORGENS:

- ☞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee
- ☞ 1 EL* WurzelKraft

VORMITTAGS:

- ☞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee

MITTAGS:

- ☞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee
- ☞ 1 EL* WurzelKraft
- ☞ ¼ – ½ Liter Gemüsebrühe oder Gemüsesaft mit Wasser gemischt (Verhältnis 1:3)

NACHMITTAGS:

- ☞ 1 Becher* 7x7 KräuterTee

ABENDS:

- ☞ 1 EL* WurzelKraft
- ☞ ¼ – ½ Liter Gemüsebrühe

* Becher = 250 ml · EL = Esslöffel 10 g



BASISCHE ANWENDUNGEN

zur Ausleitung

- ☞ Trockenbürstung (morgens, z. B. mit der **P. Jentschura EnergieBürste**) und/oder **MiraVera** aufsprühen
- ☞ basisches Fußbad oder **BasischerMantel**
- ☞ **BasischeStrümpfe**, wenn keine Wanne vorhanden
- ☞ **Basischer LeibWickel**
- ☞ Duschen mit **BasenSchauer**
- ☞ basischer Einlauf

mein TAGESPLAN

M D M D F S S

. 20

GENUG GETRUNKEN?

Wasser à 250 ml



7x7 Kräutertee à 250 ml



Trinken Sie über den Tag 1 – 1 ½
Liter Stilles Wasser und 4 Becher
7x7 Kräutertee.

MEINE MAHLZEITEN

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Sonstiges

WAS MÖCHTE ICH HEUTE ALLES MACHEN?

10:00 Uhr

11:00 Uhr

12:00 Uhr

13:00 Uhr

14:00 Uhr

15:00 Uhr

16:00 Uhr

17:00 Uhr

18:00 Uhr

MEINE NOTIZEN

MEINE BEWEGUNG / SPORT

WIE GEHT ES MIR? (1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut)



Fastenbrechen

1. AUFBAUTAG

MORGENS:

- ∞ 1 Becher* 7x7 Kräutertee
- ∞ 1 EL* WurzelKraft

- ∞ 1 EL WurzelKraft
- ∞ ¼ – ½ Liter Kartoffel-Gemüsesuppe

VORMITTAGS:

- ∞ 1 Becher* 7x7 Kräutertee
- ∞ 1 Apfel, evtl. gedünstet

NACHMITTAGS:

- ∞ 1 basische Anwendung oder Spaziergang an der frischen Luft

MITTAGS:

- ∞ 1 Becher* 7x7 Kräutertee

* Becher = 250 ml · EL = Esslöffel 10 g



ABENDS:

- ∞ 1 EL WurzelKraft
- ∞ 1 Portion Gemüsesuppe (Rest vom Mittagessen)

Durchatmen



ZUBEREITUNG:

150 g Gemüse (z. B. Möhren, Zucchini, Paprika) und ca. 70 g Kartoffeln (2 – 3 Stück) kleinschneiden, dünsten und pürieren. Im Gegensatz zu der an Fastentagen verwendeten Gemüsebrühe wird das Gemüse jetzt wieder mitverzehrt.



BASISCHE ANWENDUNGEN

- zur Ausleitung
- ∞ basisches Fußbad oder Vollbad
- ∞ Duschen mit BasenSchauer

mein TAGESPLAN

M D M D F S S

.20

GENUG GETRUNKEN?

Wasser à 250 ml



7x7 Kräutertee à 250 ml



Trinken Sie über den Tag 1 – 1 ½
Liter Stilles Wasser und 3 Becher
7x7 Kräutertee.

MEINE MAHLZEITEN

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Sonstiges

WAS MÖCHTE ICH HEUTE ALLES MACHEN?

10:00 Uhr

11:00 Uhr

12:00 Uhr

13:00 Uhr

14:00 Uhr

15:00 Uhr

16:00 Uhr

17:00 Uhr

18:00 Uhr

MEINE NOTIZEN

MEINE BEWEGUNG / SPORT

WIE GEHT ES MIR? (1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut)



2. AUFBAUTAG

MORGENS:

- ∞ 1 Becher* 7x7 Kräutertee
- ∞ 1 EL* WurzelKraft
- ∞ 1 Portion MorgenStund'

VORMITTAGS:

- ∞ 1 Becher* 7x7 Kräutertee
- ∞ 1 Apfel, evtl. gedünstet

MITTAGS:

- ∞ 1 Becher* 7x7 Kräutertee
- ∞ 1 EL* WurzelKraft
- ∞ 1 Portion Pellkartoffen mit Gemüse

NACHMITTAGS:

- ∞ Obst

ABENDS:

- ∞ 1 EL* WurzelKraft
- ∞ Gemüseintopf mit Hirse



* Becher = 250 ml
EL = Esslöffel 10 g

BASISCHE ANWENDUNGEN

- zur Ausleitung
- ∞ basisches Fußbad oder Vollbad mit **MeineBase**
- ∞ Duschen mit **BasenSchauer**

ZUTATEN (für 2 Portionen):

½ Paprika (rot), 200 g Kartoffeln, ½ Zwiebel, 2 Möhren, Öl, Petersilie (TK oder frisch), 250 g passierte Tomaten, 350 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 75 g Hirse

ZUBEREITUNG: Paprika waschen, putzen und würfeln. Kartoffeln, Möhren und Zwiebel schälen und würfeln. Öl in einer

Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Paprika, Möhren und Kartoffeln dazugeben und 2 – 3 Minuten köcheln lassen. Passierte Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben. Mit den Gewürzen abschmecken. Jetzt die gewaschene Hirse dazugeben und alles etwa 15 Minuten köcheln lassen. Mit TK-Petersilie oder gehackter, frischer Petersilie garnieren.



mein TAGESPLAN

M D M D F S S

20

GENUG GETRUNKEN?

Wasser à 250 ml



7x7 Kräutertee à 250 ml



Trinken Sie über den Tag 1 – 1 ½
Liter Stilles Wasser und 3 Becher
7x7 Kräutertee.

MEINE MAHLZEITEN

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Sonstiges

WAS MÖCHTE ICH HEUTE ALLES MACHEN?

10:00 Uhr

11:00 Uhr

12:00 Uhr

13:00 Uhr

14:00 Uhr

15:00 Uhr

16:00 Uhr

17:00 Uhr

18:00 Uhr

MEINE NOTIZEN

MEINE BEWEGUNG / SPORT

WIE GEHT ES MIR? (1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut)



3. AUFBAUTAG

MORGENS:

- ☒ 1 Becher* 7x7 KräuterTee
- ☒ 1 EL* WurzelKraft
- ☒ 1 Portion MorgenStund'

VORMITTAGS:

- ☒ 1 Becher* 7x7 KräuterTee
- ☒ 1 Apfel, evtl. gedünstet

* Becher = 250 ml · EL = Esslöffel 10 g

MITTAGS:

- ☒ 1 Becher* 7x7 KräuterTee
- ☒ 1 EL* WurzelKraft
- ☒ 1 Portion Pellkartoffeln mit Leinöl, Kräuterquark und Salat

NACHMITTAGS:

- ☒ Obst

ABENDS:

- ☒ 1 EL* WurzelKraft
- ☒ 1 Portion TischleinDeckDich mit Gemüse



TIPP: Verwenden Sie zum Verfeinern „Kartoffel und Gemüse“ von Gewürzmühle Brecht

BASISCHE ANWENDUNGEN zur Ausleitung

- ☒ basisches Fußbad oder Vollbad
- ☒ Duschen mit BasenSchauer

Pellkartoffeln
MIT KRÄUTER-LEINÖL-QUARK

ZUTATEN:

- ☒ 250 g Magerquark
- ☒ 100 ml heißes Wasser
- ☒ 1 mittelgroße Schalotte
- ☒ 2 EL Leinöl
- ☒ bunter Pfeffer aus der Mühle
- ☒ Salz
- ☒ ½ Bund Petersilie
- ☒ ½ Bund Kerbel

- ☒ ½ Bund Dill
- ☒ etwas geriebene Zitronenschale (BIO)

ZUBEREITUNG:

Die Schalotte feinstwürfeln. Den Quark mit den Schalottenwürfeln in eine Schüssel geben, mit

heißem Wasser übergießen und umrühren. Salz und Pfeffer dazu. Das Öl gut unterrühren und die feingehackten Kräuter dazugeben. Die Zitronenzeste darüberstreuen und ein paar Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Guten Appetit!

mein TAGESPLAN

M D M D F S S

.20

GENUG GETRUNKEN?

Wasser à 250 ml



7x7 Kräutertee à 250 ml



Trinken Sie über den Tag 1 – 1 ½
Liter Stilles Wasser und 3 Becher
7x7 Kräutertee.

MEINE MAHLZEITEN

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Sonstiges

WAS MÖCHTE ICH HEUTE ALLES MACHEN?

10:00 Uhr

11:00 Uhr

12:00 Uhr

13:00 Uhr

14:00 Uhr

15:00 Uhr

16:00 Uhr

17:00 Uhr

18:00 Uhr

MEINE NOTIZEN

MEINE BEWEGUNG / SPORT

WIE GEHT ES MIR? (1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut)



mein NACHHER-FOTO



MEINE DATEN

(Angabe in kg/cm)

Gewicht

Bauchumfang

KRITISCHER BAUCHUMFANG

Für Männer

erhöhtes Risiko ab 94 – 101 cm

deutlich erhöhtes Risiko ab 102 cm

Für Frauen

erhöhtes Risiko ab 80 – 87 cm

deutlich erhöhtes Risiko ab 88 cm

mein FAZIT

Meine Erfahrungen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

So fühle ich mich jetzt!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das hat mir gut getan!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das möchte ich beibehalten!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dann faste ich wieder!

.....

.....

WIE GEHT ES MIR? (1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut)



DIE BEWÄHRTEN P. JENTSCHURA PRODUKTE



7X7® KRÄUTERTEE

Der universelle Schlackenlöser aus 49 ausgewählten Kräutern.

TISCHLEINDECKDICHT®

Die Quinoa-Hirse-Mahlzeit mit Gemüse als gesunde, schnell zubereitete Basis für mittags und abends mit vielen individuellen Rezeptideen.

MORGENSTUND®

Der Hirse-Buchweizen-Brei ist ein leicht verdauliches und schnell zubereitetes Frühstück, das lange satt hält und unglaublich vielseitig zubereitet werden kann.

WURZELKRAFT®

Das 100-Pflanzen-Feingranulat ist ein allumfassender Nährstoffversorger zur Säureneutralisierung und Regenerierung.

MIRAVERA®

Das erfrischende Hautwasser mit Sauerstoff und ätherischen Ölen sorgt für eine vitalisierende und regenerierende Pflege.

MEINEBASE®

Das basisch-mineralische Körperpflegesalz (pH-Wert 8,5) entlastet den Organismus effektiv und ist Basis für Voll- und Fußbäder, Wickel und andere basische Anwendungen.

BASENSCHAUER®

Das basische Duschgel (pH 7,5), mit Mineralien, Kräuterextrakten und Kampher pflegt die Haut intensiv.

SKALPURO®

Das innovative Kopfhautgel überzeugt durch eine basische Tiefenreinigung des Haarbodens und durch einen pH-Wert von ca. 8 – 8,5.

BASISCHESTULPEN® UND BASISCHESTRÜMPFE®

Effektive Entsäuerung zu jeder Zeit. Bei Aktivitäten: Basischestulpen. In Ruhephasen und über Nacht: BasischeStrümpfe.

**VORTEILE der P. Jentschura
Lebensmittel auf einem Blick:**

- ∞ ohne Zusatzstoffe
- ∞ ohne Zuckerzusatz (Enthält von Natur aus Zucker)
- ∞ glutenfrei
- ∞ laktosefrei
- ∞ basenüberschüssig
- ∞ regulieren den Säure-Basen-Haushalt
- ∞ gutes Bauchgefühl sowie lange anhaltende Sättigung und Energie
- ∞ wenig Kalorien



Herzlichen Glückwunsch

zu mehr **WOHLBEFINDEN**
und gelungener **REGENERATION!**





Wir beraten Sie gern!



Jentschura[®]

Jentschura International GmbH

Otto-Hahn-Straße 22 – 26 · D-48161 Münster

Tel.: +49 (0) 25 34-97 44-0 · Fax: +49 (0) 25 34-97 44-44

E-Mail: info@p-jentschura.com

Jentschura (Schweiz) AG

Seestrasse 62 · CH-8806 Bäch

Tel.: +41 (0) 44 784 79 31 · Fax: +41 (0) 44 687 90 72

E-Mail: info@p-jentschura.ch

www.p-jentschura.com



Schutzgebühr
2,50 € / CHF 3,00

