

Der 5. und 6. Aufbau-tag

Tageszeit	Essen/Trinken	Entlastung	Begleitende Anwendungen	Entspannung/Besinnung
Aufwachen	1 Tasse Morgentee Hagebutte (S) 1 Tasse Morgentee Ringelblume (C) 1 Tasse Morgentee Pfefferminze (P) 1 Tasse Morgentee Schlüsselblume (M)		Trockenmassage (S, C, P, M)	Morgenritual (S, C, P, M) Atemübung: Sitzbeuge (S, C) Atemübung: großer Armkreis (P, M)
Früher Morgen		1 Glas Wasser/ 1 EL Flohsamen- Schalen (S, C, P, M)	Ausgiebiges Duschen oder Baden (S, C, P, M) Mundpflege, Zungenschaber, Ölziehkur, Hautpflege (Einölen) (S, C, P, M)	
Frühstückszeit	Apfel-Roggen-Müsli mit Joghurt (S) Pflaumen,Dinkel-Müsli mit Joghurt (C) Feigen-Haferflocken-Müsli mit Joghurt (P) Traugen-Weizen-Müsli mit Joghurt (M)			
Vormittag	1 EL Artischockenpresssaft auf 1 Glas Wasser (S, C, P, M)	1 Glas Wasser/ 1 EL Flohsamen- Schalen (S, C, P, M)	Bewegung im Freien, Schwimmen (S, C, P, M)	Atemübungen vom Morgen wiederholen (S, C, P, M)
Mittag	Apfel-Möhren-Salat (S, C, P, M) Linsensuppe mit Vollkornspätzle (S) Kichererbsensuppe mit Vollkornnudeln (C) Kartotten-Lauch-Suppe mit Vollkorncroûtons (P) Rote-Bete-Suppe mit Naturreis (M)			
Früher Nachmittag		2 Gläser Wasser (S, C, P, M)	Schwimmen (S, C, P, M)	Atemübungen vom Morgen wiederholen (S, C, P, M)
Teezeit	1-2 Tassen Fastentee oder Früchtetee nach Belieben (S, C, P, M)			
Später Nachmittag	1 EL Artischockenpresssaft auf 1 Glas Wasser (S, C, P, M)	1 Glas Wasser zur Ausleitung (S, C, P, M)		Lesen (S, C, P, M)
Abend	1 Scheibe Gurkenbrot mit Käse, dazu 150 g Joghurt (S, C, P, M) 1 Tasse Schlaftee (S, C, P, M)		Melissenbad (S, C) Lavendelbad (P, M) Alternativ: Sauna (S, C, P, M)	Lesen oder Musik hören, Fastentagebuch führen (S, C, P, M)

S=Sanguiniker

C=Choleriker

P=Phlegmatiker

M=Melancholiker

„Um klar zu sehen, genügt oft schon ein Wechsel der Blickrichtung“

Antoine de Saint- Exupéry

„Jede verbesserte Ausscheidung ist ein Weg, die Gesundheit herbeizuführen“

Paracelsus

„Nur ein gesunder Darm ist rein und hält sich rein“

F.X. Mayr

„Heilkunst, die nur auf angenehme und bequeme Art gesund machen will, ist im Grunde nichts als Stückwerk und Quacksalberei“

Schipperges

Gut gekaut ist halb verdaut

Volkswisheit

Wassertrinken ist ein Mittel zur Verlängerung des Lebens

Hufeland

Verzicht bedeutet nicht immer Verlust. Oft ist es der größte Gewinn!