



farmgoodies
So entsteht das Gute

FASTENZEIT - PHASE 3

Erstellt am 12.03.2021

Jetzt geht's ganz um dein Wohlbefinden. Hier findest du die Tipps in der 3. Phase. Zu neuer Stärke finden!

Phase 1	Entschleunigung "Lass dich drauf ein"
Phase 2	Ernährung "Iss & trink bewusster"
Phase 3	Wohlbefinden "Zu neuer Stärke finden"
Phase 4	Dauerhaftes Verändern "Nimm's in die Hand"

Tag 21

Genussrezept mit **Bio-Leindotteröl** Radieschen-Carpaccio mit **Bio-Leindotteröl** und Löwenzahn

Radieschen möglichst fein hobeln oder schneiden, mit etwas Salz bestreuen, mit **Bio-Leindotteröl** beträufeln und dem kleingehackten Löwenzahnblättern garnieren (oder Ruccola, falls du draußen noch keine Löwenzahnblätter findest). Köstlich auf einem Butter-Vollkornbrot. Lass dir den Frühling schmecken!

Dein Plus: Kaltgepresstes **Bio-Leindotteröl** ist reich an Omega-3-Fettsäuren und schmeckt wunderbar gemüsig. Übrigens: Es erinnert im Geruch an eine blühende Löwenzahnwiese, oder? :-)



Tag 22

Jetzt geht's mal 15 Minuten um dich!

Bereit dir eine Tasse Tee zu. Schalte das Telefon aus. Suche dir eine gemütliche Position.

1. Atme ruhig ein und aus und lasse negative Gedanken und Energie aus dem Körper strömen.
2. Stell dir nun vor im Raum ist es ganz dunkel und über deinem Kopf schwebt eine goldene Lichtkugel.
3. Lass die Kugel nun durch deinen Körper wandern. Ganz langsam beginnend beim Kopf, deinem Gesicht, dem Hals, bis zu deinem Herzen. Spüre, wo sie sich gerade befindet.
4. Wenn Gedanken auftauchen, warte einfach bis sie wieder verschwinden. Alles ist willkommen.
5. Wenn die Kugel im Herzen angekommen ist, spüre wie sich das goldene warme Licht im ganzen Körper ausbreitet. Arme, Hände, Rücken, Beine, Zehen ...
6. Wenn dein Körper gänzlich mit dem herrlichen warmen Licht gefüllt ist, lasse das Licht nun auch aus dem Körper hinausstrahlen bis sie auch ganz weit entfernte Punkte erhellt. Du bist die Mitte deines Universums und strahlst.

7. Jetzt stelle dir vor wie das Licht wieder zu dir zurückstahlt. Wie durch einen Spiegel. Das Licht kommt zu dir zurück und löst alles auf. Behalte dieses Gefühl einige Augenblicke.
8. Kehre langsam aus dieser Vorstellung zurück. Genieße noch ein paar Minuten die Stille und die Ruhe, trink ein paar Schlucke und erfreue dich an der Wärme im Körper.

Dein Plus: Meditationen helfen Kraft zu tanken, sich selbst besser wahrzunehmen, Gedanken ziehen zu lassen und fördern die Entspannung.



Tag 23

Schwungvoll aus dem Bett

Bei gesundheitlichen Einschränkungen, bitte die Übungen vorher mit deinem Arzt oder Physiotherapeuten absprechen.

Radfahren im Bett: Du liegst auf dem Rücken, legst die Arme seitlich am Körper auf dem Bett ab. Nun den Bauch anspannen, Beine angewinkelt nach oben anheben. Mit beiden Beinen in der Luft Fahrradfahren. Vor und Zurück - das bringt den Kreislauf in Schwung und trainiert Beine und Bauch.

Saubere Zähne, knackiger Po: Während dem Zähneputzen kannst du das Gewicht auf ein Bein verlagern. Die freie Hand an die Hüfte legen und den Po anspannen. Das rechte Bein seitlich anheben und wieder senken. Übung 20 Mal wiederholen und dann die Seite wechseln.

Dein Plus: Bewegung bereits am Morgen lässt dich fitter in den Tag starten und kurbelt den Kreislauf an!

Tag 24

Genussrezept mit Bio-Rapsöl Kartoffel-Fenchel-Cremesuppe

Zutaten: 1 Fenchelknolle, 500g Kartoffeln, 1/4 Stange Lauch, 1 EL **Bio-Rapsöl**, 1/16 L Weißwein, 850 ml Hühner-/ Gemüsefond, 30 ml Schlagobers, Kümmel (grob gehackt), Kräutersalz, gem. Pfeffer, 1/2 TL Kurkuma, Koriander (zerstoßen oder gemahlen)

Zubereitung: Fenchel u. Lauch putzen, abspülen, in grobe Würfel schneiden. Fenchelgrün zur Seite legen. Kartoffeln schälen, abspülen und würfelig schneiden.

Bio-Rapsöl in einem Topf leicht erhitzen, Fenchel andünsten. Lauch u. Kartoffelwürfel kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Fond aufgießen. Etw. Kümmel, Koriander sowie Kurkuma zugeben und die Suppe kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind. 6-8 EL Gemüsewürfel herausnehmen als Einlage. Schlagobers zugießen und alles fein pürieren. Suppe abschmecken (Salz, Pfeffer, Zitronensaft). Mit Fenchelgrün garnieren und mit einem Schuss **Bio-Rapsöl** verfeinern.



Dein Plus: Kaltgepresstes **Bio-Rapsöl** von farmgoodies ist herrlich nussig und verfeinert vielerlei Speisen mit besonderer Würze.

Tag 25

Kneipen für zu Hause

*Ungeeignet für Menschen mit Herz-Nierenleiden,
Blasenentzündungen usw. Bitte um Abklärung mit Arzt!*

Die traditionellen kalten Wasseranwendungen (nach Pfarrer Kneipp) regen die Durchblutung an und stimulieren das Immunsystem, bei Beachtung einfacher Kneipp-Regeln (z.B. achte auf normale Hauttemperatur, kneippe nie kurz vor, oder gleich nach dem Essen)

Knieguss - als Abschluss einer Dusche:

Das kalte Wasser entlang des rechten Beines an der Außenseite mit schwachem Strahl führen. Langsam den Strahl bis zu den Kniekehlen hoch und wieder zurück zur Ferse bringen. Wiederhole es auf der Beinvorderseite, danach begieße das linke Bein. Am Schluss wärmt man die Beine mit Bewegung auf!

Dein Plus: Kneippen stärkt die Abwehrkräfte und tut unseren belasteten Beinen, speziell den Venen sehr gut. Gönn dir das Verwöhnprogramm, zu dem man sich anfangs etwas überwinden muss. :-)

Tag 26

"Du bist das Salz in meiner Suppe"

Was als Liebeserklärung gedacht ist, kann in größerem Umfang zum Problem werden. Je mehr verarbeitete Lebensmittel wir konsumieren, desto höher ist auch unser Salzkonsum. In Gebäck und Brot, Wurst und Käse, aber auch in Fertiggerichten findet man sehr viel Salz. Das kann zu hohem Blutdruck führen und zu einer Veränderung der Geschmackswahrnehmung.



Weniger ist mehr - Tipps zum Salz einsparen

Nach ca. 14 Tagen des Salzeinsparens passt sich der Geschmackssinn an

1. Salze nicht nach - Salzstreuer weg vom Tisch!
2. Weniger Fertigprodukte verwenden
3. Anstatt von Salz mit Kräutern würzen!

Dein Plus: Durch den Verzicht auf Salz kann wieder eine Vielzahl an versteckten Genüssen erlebbar werden! Außerdem: Weniger Salz bringt mehr für's Herz!

Tag 27

Genussrezept mit **Bio-Rapsöl**

Grünkernaufstrich mit kalt gepresstem **Bio-Rapsöl**

- Eine mittelgroße Zwiebel und ca. 3 Knoblauchzehen fein hacken und in einem großen Topf mit einem Esslöffel **Bio-Rapsöl** anschwitzen.
- 500 ml Wasser mit einer Prise Salz und 150 g ganzem Grünkern aufkochen und so lange köcheln lassen bis der Grünkern gar ist und das gesamte Wasser von den Körnern aufgenommen wurde - dauert ca. 30 - 45 min.
- 250 g Sauerrahm und 5 EL **Bio-Rapsöl** zum etwas abgekühltem Grünkern mischen
- Alles mindestens eine Stunde durchziehen lassen und gegebenenfalls noch mit Salz, Pfeffer abschmecken
- Zum Abrunden eignet sich frische Petersilie oder Koriandergrün sehr gut



Dein Plus: **Bio-Rapsöl** hat einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren und kann dadurch unsere Cholesterinwerte positiv beeinflussen. Daher: Mehr positive Fette, weniger tierische Fette!

Tag 28

Kochen mit Tee

Tee schmeckt nicht nur hervorragend in der Tasse. Fruchttige Teesorten machen sich auch im Kochtopf gut.

Fruchtig-beeriges Apfelkompott (2 Portionen)

Zutaten: 4 reife Bio-Äpfel, 1 fruchtiger Teebeutel, evl. Zimt oder 2 Nelken

Zubereitung: Äpfel waschen, schälen, blättrig schneiden. Mit einem Schuss Wasser und Gewürzen aufkochen lassen (Äpfel sollten nicht zu weich sein). Teebeutel in den Sud hängen und kurz ziehen lassen. Je nach Teeauswahl erstrahlt das Kompott nicht nur in wunderschöner Farbe, sondern macht das einfache Apfelkompott auch zu einer wahren Gaumenfreude!

Du kannst natürlich auch andere Obstsorten wie z.B. Birnen verwenden.

Dein Plus: Abwechslung macht's: Mit diesem Trick kannst du dir selber Freude bereiten und auch Familie & Freunde mit einer gesunden Nachspeise erfreuen!

In unserer **FEEL GOOD BOX** findest du 40 verschiedene Tees von Sonnentor!

Tag 29

Leinsamen - Hilfe für den Darm

Im Zweifelsfall besprich mit deinem Arzt/Ärztin, ob die Leinsamenanwendung für dich geeignet ist.

Ein bewährtes Hausmittel für einen trägen Darm ist der Genuss von **Bio-Leinsamen**. Der schmeckt und enthält auch noch positive Fettsäuren für unseren Stoffwechsel. Das Quellen bzw. die Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, damit der **Bio-Leinsamen** seine Wirkung (Schleimstoffe) entfalten kann und nicht selbst zum Verstopfer wird.



Leinsamenkur:

- 1-2 EL **Bio-Leinsamen** in Joghurt oder Wasser quellen lassen und z.B. zum Frühstück ins Müsli. Beginne langsam und steigere dich max. auf 20 g / Tag (ca. 2 EL)
- Viel Bewegung und Flüssigkeit regen den Darm an
- P.S.: Geduld! Natürliche Darmhelfer benötigen Zeit zum Wirken!

Dein Plus: Bio-Leinsamen sind natürliche Darmreiniger und Abführmittel. Sie bestehen aus Ballaststoffen und Schleimstoffen und enthalten wertvolle Fettsäuren.

Tag 30

Freundschaften pflegen

"Der beste Weg einen Freund zu haben, ist der, selbst einer zu sein." (Ralph Waldo Emerson)

So ist es, Beziehungen gehören gepflegt. Auch Freundschaften brauchen Zeit um sich stetig weiter zu entwickeln. Kontaktiere doch heute einmal einen Freund oder eine Freundin. Vielleicht gibt es sogar eine Person, die bereits auf deinen Anruf wartet?

Dein Plus: Freundschaftspflege ist sehr wichtig und kann wahre Glücksgefühle bescheren.

