

# Milde Ableitungskur nach Dr. E. Rauch

Praxisstempel

1. Tägl. morgens 0,3 Liter lauwarmes Wasser mit 1 gestrichenen Teelöffel Bittersalz bzw. 1 gehäuften Esslöffel F. X. Passagesalz trinken. Danach beliebig nachtrinken: Wasser oder Kräutertee (siehe unten)!
2. Nach frühestens 1/2 Stunde erfolgt das **Frühstück** aus:
  - a) 1-2 trockene Semmeln, mindestens 4 Tage alt; statt quer: senkrecht in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Semmeln können aus Dinkel- oder Weizenmehl sein.  
Wenn Vollkorn, dann sollte das Mehl feinst gemahlen sein.
  - b) Melissen- oder Anserintee.
  - c) Rinder- oder Putenschinken, 1 Ei, Sahnequark, Hüttenkäse, Gervaiskäse, Butter, Joghurt
3. Nach 4 - 5 Std. erfolgt das **Mittagessen**:

Suppen:	Gemüse-, Kartoffel-, Mehl- und Griessuppen
Kohlenhydrate:	Kartoffeln, Nudeln, Reis, Maisgries
Fleisch:	Huhn, Fisch, Kalb, Rind (kein Schwein und keine Innereien)
Gemüse:	Karotten, Fenchel, Sellerie- u. Rote Beetknolle, Petersilienwurzel, Spinat, grüne Bohnen, Gurke, Kürbis, Zucchini, Spargel, Blumenkohl, Tomaten ohne Haut und Kerne
Fett:	sparsam, Sahne, Butter und kaltgeschlagene Speiseöle, z. B. Olivenöl
Salz:	Meersalz, Kräutersalz
Gewürze:	frische Küchenkräuter

Zubereitung: kochen oder dünsten. **Panieren, braten, Mehlschwitze verboten!**
4. **Abendessen**: Melissen- oder Anserintee mit einem Teel. Honig, 1 alte Semmel, etwas Sahnequark
5. Beim Essen größte Konzentration auf Kauen und Einspeicheln! Jeden einzelnen Bissen **50** mal kauen! Zählen! Je besser Sie kauen und einspeicheln, desto schneller werden Sie gesund!
6. Bei Durst, Hunger, Übelkeit, aber auch sonst: heißen Kräutertee, Wasser oder kohlenensäurearmes Mineralwasser trinken (Tagesmenge mindestens 2 Liter)!
7. Vor dem Mittagessen, wenn möglich, 1/2 Std. mit Leibwickel hinlegen.
8. Morgens und abends Trockenbürsten des ganzen Körpers, anschließend warm und kalt duschen oder waschen, dann intensiv trockenreiben.  
Achtung: Um kalt duschen zu können, muss sich Ihr Körper vorher gut durchwärmt haben.  
Einen kalten Körper nie kalt duschen!
9. Abends möglichst früh schlafen gehen, mit feucht-heißem Leibwickel (für ca. 1/2 Stunde)
10. Verbote: Bohnenkaffee, Milch (Milchprodukte erlaubt), Obst, Fruchtsäfte, Zucker, Süßigkeiten jeder Art, Vollkornbrote, Salate, Rohkost, Alkohol.

**Für alle Patienten: Es darf keine Verstopfung auftreten! Wenn doch, wenden Sie sich an Ihren Behandler!**

**Achtung Allergiker:**

**Bitte lassen Sie alle Nahrungsmittel weg, die Sie nicht vertragen, auch wenn sie hier aufgeführt sind!**

