

OPTIMALER ERNÄHRUNGS- UND LEBENSSTILPLAN

[Aktualisierung: 2026]

Wichtiger Grundsatz: Die Umstellung des Menüs und des Lebensstils beginnt man am besten völlig emotionslos (ohne lange Planung, Vorsätze, Nachdenken oder psychisches Erleben) und radikal – ab sofort zu 100 Prozent korrekt. Sollten andere schädliche Gewohnheiten oder Süchte vorhanden sein, so te gleichzeitig vollständig zu beenden. Da der Organismus in einen Zustand der Ekstase versetzt wird, unterstützt er eine solche Person psychisch und physisch bei dieser positiven Transformation. Bitte machen Sie keine Ausnahmen und respektieren Sie diese Regel, da sich der Prozess sonst über Monate, Jahre oder sogar bis ans Lebensende hinziehen kann...!!!

DER WÖCHENTLICHE MENÜPLAN

Wochentag	Mahlzeit 1	Mahlzeit 2 / Wichtige Hinweise
Montag	Fastentag – Vollständige Essenspause zur Regeneration des Organismus.	Nur reines Wasser oder empfohlene Flüssigkeiten trinken.
Dienstag	Tierisches Fett (Speck oder Knochenmark als Energiequelle)* + Lebertran + Nahrungsergänzungsmittel + Gelatine.	<i>Energie aus reinen Fetten statt Kohlenhydraten.</i>
Mittwoch	Ei/Eier mit Gemüse + Lebertran + Nahrungsergänzungsmittel + Gelatinepulver.	Fleisch mit Gemüse + Knochenmark + Lebertran + Nahrungsergänzungsmittel + Gelatinepulver.
Donnerstag	Obst + Gemüse (z. B. Karotte, Kohlrabi, Staudensellerie, Sprossen).	Mahlzeit 2: Fisch + Lebertran + Gemüse + Gelatinepulver. Mahlzeit 3: Gemahlenes Vollkorngetreide / ungerösteter Buchweizen, Linsen/Bohnen (zuvor über zehn Stunden eingeweicht, vor dem Kochen gesalzen) mit Zusätzen + Gemüse.
Freitag	Obst + Gemüse (z. B. Karotte, Kohlrabi, Staudensellerie, Sprossen).	Mahlzeit 2: Joghurt / Kefir / Dickmilch / Buttermilch + Gemüse (in der kalorienreichen Variante + Kartoffeln oder Vollkornreis). Wichtig: Milchprodukte dürfen niemals mit Tomaten oder Obst kombiniert werden! Mahlzeit 3: Samen, Nüsse (Mandeln, Paranüsse) – entweder über zehn Stunden mit Salz oder Zitrone eingeweicht oder ohne Einweichen (hier sind die Meinungen geteilt) + Gemüse.
Samstag	Ei/Eier mit Gemüse + Lebertran + Nahrungsergänzungsmittel + Gelatinepulver.	Fleisch mit Gemüse + Knochenmark + Lebertran + Nahrungsergänzungsmittel + Gelatinepulver.
Sonntag	Tierisches Fett (Speck oder Knochenmark als Energiequelle)* + Lebertran + Nahrungsergänzungsmittel + Gelatinepulver.	<i>Vorbereitung des Körpers auf den darauffolgenden Fastentag.</i>

Genereller Hinweis: Zu allen oben genannten Produkten können und sollten frische Sprossen hinzugefügt werden.

ERGÄNZUNGEN, FLÜSSIGKEITEN UND SYSTEMISCHE REGELN

*Wichtige Zusätze und deren Zubereitung:

- **Gemahlene und separat gekochte Saaten:** Ganze Leinsamen, Sesam, Hanfsamen, Chia (Spanischer Salbei), Mohn sowie Linsen, Kichererbsen, Erbsen und Bohnen.
Zubereitungsregel: Nach dem Kochen beiseitestellen, bis sie fest werden, und erst dann dem Gericht beigeben – dadurch wird der Geschmack des Gerichts viel weniger beeinflusst. Vor dem Kochen unbedingt in Wasser einweichen (dies gilt auch für Grützen/Kascha). Vor dem Kochen Salz hinzufügen.
Biochemischer Hintergrund zur Salzzugabe: „Proteindenaturierung – Veränderungen in der Sekundär-, Tertiär- und Quartärstruktur des nativen Proteins (im Gegensatz zum Aussalzen, bei dem Proteine ohne Strukturverlust ausfallen), die zum Verlust der biologischen Aktivität oder anderer individueller Eigenschaften führen, während die Aminosäuresequenz erhalten bleibt.“
- **Superfoods:** Bio-Chlorella + Spirulina, junges/grünes Gerstengraspulver (kann in Wasser eingerührt und getrunken werden).
- **Tierisches Fett:** Knochenmark (Markknochen separat kochen und die entstandene Brühe trinken), reiner Lebertran.
Zu trinken und zur Systemunterstützung:
- **Fermentierte Säfte:** Verdünnter Saft aus Sauerkraut, Salzgurken, Sauerteig aus Rote Bete, Apfelessig.
- **Struktur-Gelatine:** In Wasser aufgelöstes Gelatinepulver mit dem Zusatz von frischem Zitronensaft usw.
- **Natürliche Antibiotika:** Knoblauch, Nelken, Zimt, Sonnenhut (Echinacea), medizinischer Honig, Oregano-Öl, Kurkuma.
- **Ergänzungs-Set:** Karotte (kann gerieben sein), Staudensellerie, Sprossen, Obst. Für den Übergang (falls jemand stark zuckersüchtig ist) kann anfangs natürlicher Kiesel (Stärkepudding) hinzugefügt werden.

RHYTHMUS UND MECHANIK DES INTERMITTIERENDEN FASTENS

- **Das tägliche Fenster:** Jeden Tag **12 bis 18 Stunden lang absolut nichts essen**. Dies schließt die Stunden vor dem Schlafen ein (die letzte Mahlzeit sollte um ca. 14:00 Uhr stattfinden).
- **Organische Phasen:** Es gibt eine Zeit für die Nahrungsaufnahme, die Verdauung, die Assimilation, die Energienutzung aus der Mahlzeit sowie eine separate Phase für Regeneration, Selbstheilung des Organismus und echte Erholung (und nicht nur die Verdauung einer Mahlzeit, gefolgt von der nächsten...!).
- **Der wöchentliche und jährliche Zyklus:** Ein fester Rhythmus von Ernährung und Fasten (in den folgenden Jahren kann die Anzahl der Fastentage schrittweise erhöht werden).
- **Systemische Entlastung:** 1 Tag Pause von jeder Mahlzeit. 2 Tage Pause von Kohlenhydraten (die vom Körper in Zucker umgewandelt werden) und Zuckern – jeweils am Tag vor und nach der kompletten Essenspause. 4 Tage Pause von tierischen Produkten. Alles läuft absolut regelmäßig und für den Organismus vorhersehbar ab.

Durchführung der Fastenübergänge:

Wählen Sie einen festen Tag des Nichtessens. Im ersten Monat verzichten Sie an diesem Tag auf 1 Mahlzeit. Im nächsten Monat auf 2 Mahlzeiten, im darauffolgenden auf 3 Mahlzeiten.

Der Tag vor dem Fasten und der erste Tag nach dem Fasten wird als Tag mit 4 Mahlzeiten gestaltet:

1. Gemüse mit Sprossen, Fisch + Lebertran.
2. Nach deren Verdauung und Assimilation erneut Gemüse.
3. Anschließend Knochenmark oder sehr fetter Speck bzw. Schmalz mit einer sehr geringen Menge an gekochtem Fleisch + Sauerkraut / Gurkenpüree / Zwiebeln / Champignons.

Der Vorteil: Nach der Aufnahme von tierischem Fett verspürt man keinen Hunger. Während des Fastens wird die Energie direkt aus diesem Fett bezogen (und eben nicht aus Kohlenhydraten/Zuckern). Bereits am Tag davor und am Tag nach dem Verzehr von tierischem Fett nach dem Fasten können die jeweils letzten 2 bzw. ersten 2 Mahlzeiten wie folgt aussehen: die erste aus Gemüse, die zweite aus tierischem Fett mit einer sehr geringen Menge Fleisch. An den restlichen 2 Tagen werden keine Lebensmittel von Tieren verzehrt. Bei längeren Essenspausen müssen andere Produkte verwendet werden – solche, die leicht, mit geringem Energieaufwand und unter Verwendung weniger Ressourcen des Organismus assimilierbar sind, aber gleichzeitig eine hohe Dichte an Nährstoffen enthalten. Und so durch das ganze Leben.