

# Karl Kienle

Praktischer Arzt

Homöopathie • Chirotherapie

Naturheilverfahren

Spöttingerstr. 2a  
86899 Landsberg  
Tel: 08191/9855882  
Fax 08191/9855883

## Milde Ableitungskur

1. Tägl. morgens 1/4 Liter lauwarmes Wasser mit einem gestrichenen Teelöffel Bittersalz oder einem gehäuften Esslöffel F. X. Passagesalz trinken.
2. Nach frühestens 1/2 Stunde erfolgt das **Frühstück** aus:
  - 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.). Bei Weizenunverträglichkeit eignen sich Dinkelbraten als Alternative
  - Melissen- oder Anserinentee, zur Abwechslung auch Ringelblume, Käsepappel
  - Sahnequark, Hüttenkäse, Gervaiskäse, Butter, Joghurt, (bei großer körperlicher Belastung wahlweise 1 Ei zusätzlich)
3. Frühestens nach 4 - 5 Std. erfolgt das **Mittagessen**:
  - Suppen: Gemüse-, Kartoffel-, Mehl- und Griessuppen
  - Kohlenhydrate: Kartoffeln, Nudeln, Reis, Maisgries
  - Gemüse: Karotten, Fenchel, Sellerie- u. Rote Beetecknolle, Petersiliewurzel, Spinat, grüne Bohnen, Gurke, Kürbis, Zucchini, Spargel, Blumenkohl, Tomaten ohne Haut und Kerne
  - Fett: sparsam, Butter und kaltgepresste Speiseöl z. B. Olivenöl, Sahne
  - Salz: Meersalz, Kräutersalz
  - Gewürze: frische Küchenkräuter
  - Zubereitung: kochen oder dünsten. **Panieren, braten, Mehlschwitze verboten!**
4. **Abendessen**: Melissen- oder Anserinentee, bzw. andere Kräutertees
5. Beim Essen größte Konzentration auf Kauen und Einspeicheln! Jeden einzelnen Bissen **50 mal** Kauen! Zählen! Je besser Sie kauen und einspeicheln, desto größer ist der Erfolg!
6. Bei Durst, Hunger, Übelkeit, aber auch sonst, heißen Kräutertee oder Quellwasser bzw. kohlen säurearmes 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), 1 Teelöffel Basenpulvermischung in einem Glas Wasser
10. **Verbote**: Bohnenkaffee, Milch (Milchprodukte erlaubt), Obst, Fruchtsäfte, Zucker, Süßigkeiten jeder Art, Vollkornbrote, Salate, Rohkost, Alkohol.

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

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