



TRADITIONELLE
TEM
EUROPÄISCHE MEDIZIN



Köhle^{TEM®}

HEILMITTELWERKE

Traditionelle Europäische Medizin GmbH

Pflanzliche Arzneimittel und
komplementärmedizinische Therapieergänzungen
aus kontrolliert biologischem Landbau



Fastenplan nach Köhle®TEM

Woche 1 und 2:

Frühstück

Dinkelfladen/Dinkelweckerl mit Gervais ungesalzen
oder Aufstrich aus Schafs- oder Ziegenmilch

Mittag

Basensuppe und dazu Dinkelfladen/Dinkelweckerl
oder Dinkelfladen/Dinkelweckerl mit Gervais
oder Aufstrich aus Schafs- oder Ziegenmilch

Abend

Dinkelweckerl/Dinkelfladen
Tee löffelweise

Woche 3 und 4:

Frühstück

Dinkelfladen/Dinkelweckerl mit Gervais ungesalzen
oder Aufstrich aus Schafs- oder Ziegenmilch
oder Rindersaftschinken

Mittag

Basensuppe und dazu Dinkelfladen/Dinkelweckerl
und Kartoffel mit Gemüse (keine Hülsenfrüchte)

Abend

Dinkelweckerl/Dinkelfladen
Tee löffelweise

Woche 5 und 6:

Frühstück

Dinkelfladen/Dinkelweckerl
1 weichgekochtes Ei
oder Rindersaftschinken
oder Getreidebrei fein geschrotet (kein volles Korn)
mit Banane oder Apfel genießen

Mittag

vor dem Essen einen kleinen Blattsalat
Basensuppe und dazu Dinkelweckerl/Dinkelfladen,
Kartoffel mit Gemüse (keine Hülsenfrüchte)
und gedünsteter Fisch (Süßwasser)
oder Lamm/Wild (Bio)

Abend

Dinkelweckerl/Dinkelfladen
Tee löffelweise

Generelle Ernährungsrichtlinien für individuelle Fasten- und Entschlackungskuren:

- keine feste Nahrung nach 15 Uhr
- danach flüssige Zubereitungen erlaubt
(zum Beispiel Suppen)
- jeden Bissen 32 Mal kauen, dann erst
schlucken (Kauschulung! -
(Verdauung beginnt im Mund)
- täglich 2,5 Liter Wasser trinken
(Hauptmenge bis 17 Uhr)
- zwischen 17 und 19 Uhr keine Flüssigkeit
zuführen (Trockenzeit)
- nach 19 Uhr maximal eine Tasse Tee trinken
(250 ml)
- täglich 30 Minuten Bewegung und
30 Minuten Spaziergang
- zwischen 21 und 22 Uhr zu Bett gehen
kein Fernsehen/Computer/Handy

Zur Unterstützung während der gesamten Fastenzeit:

Woche 1 und 2:

BIX Bitter Elixier	3 x 1 Esslöffel
Mariendistel Elixier	3 x 1 Esslöffel
Löwenzahn Tinktur	3 x 21 Tropfen

Woche 3 und 4:

BIX Bitter Elixier	3 x 1 Esslöffel
Buchweizen Elixier	3 x 1 Esslöffel
Berberitze Tinktur	3 x 21 Tropfen

Woche 5 und 6:

BIX Bitter Elixier	3 x 1 Esslöffel
Brennnessel Elixier	3 x 1 Esslöffel
Birke Tinktur	3 x 21 Tropfen

Zu vermeiden sind:

schwarzer Tee, Kaffee, Alkohol, Nikotin, Zucker

Köhle TEM®

@ Dr. med. Tanja Köhle & Günther Alexander Köhle, Pflanzenwissenschaftler

Köhle^{TEM®} Heilmittelwerke Traditionelle Europäische Medizin GmbH

A-1080 Wien, Alserstraße 43/3 • Tel.: +43(0)1 405 77 77 • Fax: DW 7 • office@koehle-heilmittel.com

Produktion: A-9220 Velden/Wörthersee, Klagenfurterstraße 56 • Tel.: +43(0)4274 505 77 • Fax: DW 7 • www.koehle-tem.com

Gerichtsstand: Handelsgericht Wien • FN: 409385m • UID: ATU68519846 • CREDITOR-ID: AT30ZZZ00000041203

Bankverbindung: IBAN AT27 2070 6045 0090 8738 • BIC: KSPKAT2KXXX

