



Roswitha Uhrmann

barst scho...

Das Gesundheitsbuch vom Rathberger Hof

Mit vielen einfach gesunden Rezepten

Heilfasten nach Buchinger
Basenfasten
Rathberger Schroth- & Korn-Kur
Traditionelle Chinesische Medizin

Natürlich im Bayerwald

basst scho...

*Man soll dem Körper
Gutes tun,
damit die Seele Lust hat,
darin zu wohnen.*

Teresa von Avila

basst scho...

Wissen und Erfahrungen von Roswitha Uhrmann

Heilfasten nach Buchinger

Basenfasten

Rathberger Schroth- & Korn-Kur

Traditionelle Chinesische Medizin



Was ist Fasten 6-13

Zehn Gründe, warum Fasten gesund ist	6-7
Basenfasten	8-9
Die Rathberger Schroth- & Korn-Kur	10-11
Traditionelle Chinesische Medizin	12-13

Der Rathberger Hof 14-21

Der Rathberger Hof – eines der schönsten	
Anwesen des Wegscheider Landes	14-15
Wie verläuft eine Fastenkur auf dem Rathberger Hof	16-17
Morgengymnastik	18
Abendliche Vorträge	18
Die Lehrküche	19
Sauna, Massage und Whirlpool	20-21

Die Organe – 22-27

Leber, Niere, Magen, Darm, Herz, Lunge

Die Basics-Lebensmittel – 28-38

Salze, Zucker, Öle & Fette, Mehl & Getreide, Tee,
Gewürze, Kräuter, Geschmacksverstärker und
Zusatzstoffe, Ballaststoffe

Roswithas Lehrküche 40-67

Roswithas Brüh-Würze	40
Brot & Semmeln	42-43
Suppen	44-49
Gemüse	50-51
Salate	52-53
Reste-Verwertung	54
Frühstück	55
Mittag-/Abendessen	56-57
Hauptspeisen	58-65
Süßspeisen	66
Roswithas Gerichte bei der Prüfung zur Ernährungsberaterin TCM	67

Zur Person

Roswitha und ihr Team	68-69
Die etwas andere Schöpfungsgeschichte	70

Liebe Freunde und Leser, verehrte Gäste,

wir haben dieses Buch gemacht, weil erstens Roswitha in ihren Kursen und Seminaren immer wieder danach gefragt wird und zweitens, weil es ihr auch ein Bedürfnis ist, das weiterzugeben, was wir in den Fastenwochen, beim TCM für Einsteiger und den Schroth- & Korn-Kuren auf dem Rathberger Hof gemeinsam erarbeiten. Das sind keine wissenschaftlichen Abhandlungen und schwer verständliche Instruktionen, sondern Wissen, Erfahrung und leicht verständliche Anleitungen zu einem gesundheitsbewussten, aktiven Leben.



Roswitha Uhrmann

So ist auch dieser authentische, über einen Zeitraum von einigen Jahren gewachsene Aufschrieb von Ulrich Blankenhorn die Summe dessen, was Roswitha Uhrmann seit über zwei Jahrzehnten in den Gesundheits- und Wellness- und Wohlfühl-Wochen in einem der schönsten Zipfel des Bayerischen Waldes den Menschen, die sich und ihrem Körper Gutes tun wollen, mit großer Leidenschaft und viel Humor nahe bringt. Ankommen und daheim sein – das ist für viele Menschen das Ziel. Es werden immer mehr – und es werden immer mehr, die Jahr für Jahr wiederkommen.

Als Drittes kommt hinzu, dass es in der heutigen Zeit überlebensnotwendig ist, der Natur wieder mehr Aufmerksamkeit zu geben und nicht mehr ungeprüft das zu glauben, was uns vermeintlich Wohlmeinnende unter dem Siegel „Gesundheit“ verkaufen wollen.

Deshalb ist auch der Aufruf „Esst nicht, wofür geworben wird“ eher ein Weckruf. Einer nach dem ungeschriebenen Gesetz des Fastens: „Was drin ist, muss raus.“ Oder, wie es Roswitha meistens zu sagen pflegt: „Lasst los“. BASST SCHO...

Roswitha Uhrmann

und Ulrich Blankenhorn

basst scho ...

*Geld lieber vorher für
„gescheite“ Lebensmittel
ausgeben als später für teure
Medikamente!*



Heilfasten ist für eine bestimmte Zeit der freiwillige Verzicht auf alles Essbare. Im Fasten baut der Körper ab, was ihn stört, was ihn krank macht und was er nicht gebrauchen kann. Fasten ist die Operation ohne Messer. Mit Fasten bringt man den entgleisten Stoffwechsel wieder in die Spur. Fasten ist nicht jeden Tag ein Spaziergang – aber ganz bestimmt auch keine Hexerei. Heilfasten ist entsäuern, entschlacken, entgiften.

Die Operation ohne Messer – oder: Was ist Fasten?

Zehn Gründe, warum Fasten gesund ist

1. Unser Körper verbrennt überflüssige Pfunde.

Fasten ist eine sehr effektive Möglichkeit, überflüssiges Fett zu verbrennen. Bewusst und richtig gefastet, besteht eine gute Chance, dieses neue Gewicht zu halten und im Alltag sogar noch weiter abzubauen.

2. Unser Körper verbrennt angesammelte Gift- und Schlackestoffe

und er scheidet sie aus. Der Prozess des Fastens leitet einen intensiven Abbau von Giften, Schadstoffen und „Zellschlacke“ ein. Das Bindegewebe wird gereinigt, die Gelenke entlastet.

3. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert

Jedes Tier fastet automatisch, so bald es krank wird. Während des Fastens stehen dem Körper tatsächlich mehr Energien für seine Selbstheilung zur Verfügung.

4. Fasten ist Reinigung und Verjüngung

Die Haut ist eines unserer wichtigsten Ausscheidungsorgane. Beim richtig durchgeführten Fasten kommt es zu einer intensiven Reinigung und Erneuerung der Haut. Alle Sinne werden gereinigt und geschärft. Viele erfahren es „wie neu geboren“. Wir atmen während und nach dem Fasten viel bewusster. Wir spüren den Wind intensiver. Ein Apfel wird zu einem echten Genuss. Fasten eignet sich hervorragend für einen Neuanfang.

5. Auflösung schädlicher Verhaltensmuster

Gerade in unserer Wohlstandsgesellschaft kompensieren wir sehr viel über unsere schädlichen Essgewohnheiten. Über 90 % aller Krankheiten sind über das Umstellen unserer Ernährung positiv beeinflussbar. Fasten ist ein freiwilliger Entzug und als solcher eine kraftvolle Möglichkeiten, destruktive Verhaltensmuster zu erkennen, zu verstehen und zu heilen.

6. Mehr Energie und Lebensfreude für unseren Alltag

Wer zum ersten Mal fastet, kann sich das meist nicht vorstellen. Doch tatsächlich kann ein sinnvoll aufgebauter Fasten-Prozess viel Energie und Lebenskraft freisetzen. In Verbindung mit Atemarbeit und gesunder Bewegung (Wandern, Yoga) schenkt er vielen einen Energieschub, der noch weit in den Alltag reichen kann.

7. Sich für echte Inspiration öffnen

Unser Leben konfrontiert uns permanent mit Fragen und Herausforderungen. Manchmal haben wir die Lösung parat, manchmal tapsen wir im Dunkeln und kommen einfach nicht weiter. Bewusstes Fasten beschränkt sich nicht auf die körperliche Ebene. Der Geist, frei von alltäglichen Ablenkungen, wird klar und öffnet sich für neue Impulse. Viele Teilnehmer unserer Fasten-Wochen berichten, dass sich nach einigen Tagen Fasten Einsichten und Inspirationen wie von selbst einfinden, auf die sie lange Zeit umsonst gewartet haben. Es ist kein Zufall, dass Fasten in alten Kulturen ein wichtiges Vorbereitungs-Ritual für Medizinmänner, Priester/innen und Seher war.

8. Das Ausbalancieren unserer Gefühlswelt

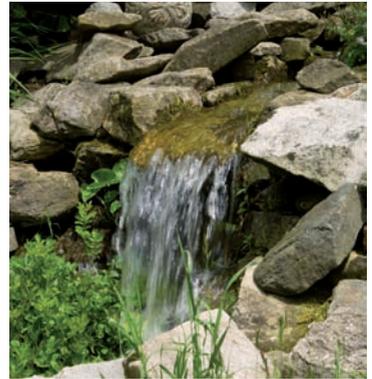
Wer fastet, wird im positiven Sinn empfindsam. Fasten lädt uns ein, zart und gut mit uns selbst zu sein, unserer Seele zu lauschen. Alte, schmerzhaft Gefühle tauchen vielleicht auf, können erfahren, verstanden und losgelassen werden. Bei vielen Menschen kommt es beim Fasten zu einer Harmonisierung des Energiekörpers.

9. Wir entdecken unsere Essenz

Unser moderner Alltag ist oft vollgeladen mit Ablenkung, Verpflichtungen, Stress. All das hält unser Innerstes bewegt wie die stürmischen Wellen einer See. Wenn das Meer tost, können wir nicht bis zum Grund schauen, wir sind auf die hektischen Bewegungen der Oberfläche konzentriert. Beim Fasten ist Stille; es beruhigt sich das Meer unserer Gedanken und Gefühle. Der Blick nach Innen wird klarer und dringt tiefer. Eine kostbare Möglichkeit zu erforschen, wer wir wirklich sind.

10. Die Erfahrung der Stille

Unser Leben ist oft geprägt von Lärm. Viele Menschen haben Angst vor Stille. Dabei ist echte innere Stille Heilung und Erholung für unser ganzes Wesen. Bewusst geplantes und durchgeführtes Fasten ist einer der direktesten Wege zur Stille unseres Seins, den wir kennen.



basst scho ...

*Eine Fastenwoche ist
nicht zu Ende, wenn ich den
Rathberger Hof verlasse;
es kommen in den nächsten
Wochen noch viele
Aha-Erlebnisse dazu!*



Basen-Vital-Fasten

Nach Hildegard von Bingen

Basenfasten ist als sanfte Entsäuerungs-, Heil- und Entlastungskur eine besonders milde, aber sehr effektive Form des Fastens. Basenfasten heißt „Fasten für die Gesundheit“, allerdings ohne strengen Verzicht üben zu müssen. Es darf fast alles gegessen werden, was im Körper basisch verstoffwechselt und ihn damit wieder in die Balance bringt.

Drei kleine Mahlzeiten pro Tag – Verzicht auf säurebildende Nahrung wie Fleisch, Wurst, Milchprodukte, weißer Zucker, Süßigkeiten, Kaffee, Schokolade und Alkohol – dafür Verzehr von basenbildenden Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, Kräuter, Oliven, Avocados, Mandeln, Nüsse und pflanzlichen Fetten.

Wir unterstützen das Basenfasten durch Kneipp'sche Anwendungen, entgiftende und entspannungsfördernde Leberwickel, belebende Güsse, ausleitende Fußbäder, entsäuernde Kräutertees und viel Bewegung – also die ganzheitliche Heilung für Körper, Geist und Seele.

basst scho ...

*Früchte mit den
Kernen essen!*







Die Rathberger Kur

aus echtem Schroth- & Korn

Die Rathberger Schroth- & Korn-Kur ist vor gut einem Jahrzehnt von Roswitha Uhrmann auf der Suche nach noch gesünderem Leben, aber ohne Verzicht auf Essen, erfunden worden und erfreut sich gerade in der heutigen Zeit ständig steigender Beliebtheit. Und daraus hat sich sogar schon eine ideale Kombination entwickelt, nämlich eine Woche Heilfasten und danach eine Woche mit echtem Schroth & Korn.

Die Rathberger Schroth- & Korn-Woche ist ein erweitertes und somit besonders effektives Basen-Fasten und beruht auf vollwertiger Naturkost aus biologischem Anbau. Zu den drei Mahlzeiten mit basenbildenden Lebensmitteln wie Obst und Gemüse in gedünsteter Form werden kleine Portionen Getreide zum Beispiel Reis, Hirse und Polenta gegessen. Besonders ballaststoffreich wirkt diese Kur entgiftend, entsäuernd und entschlackend – Wassereinlagerungen werden ausgeschieden, werden aus dem Körper transportiert und – was besonders wichtig ist – sorgen dafür, dass der Verdauungsapparat (also Milz und Magen) wieder in Schwung kommt.

Durch den Jahrzehnte langen häufigen und großen Verzehr von Milchprodukten, von zu viel Rohkost, von Süßigkeiten und Südfrüchten, ist die Verdauung so ausgekühlt, dass mir die Frauen oft sagen „Früher konnte ich essen, was ich wollte und heute nehme ich vom Hinsehen schon zu.“

Denn: ist die Verdauung ausgekühlt, wird Wasser nicht mehr ausgeschieden; dieses versickert im Gewebe und die permanenten Wassereinlagerungen gehen in Schleim über. Es entstehen Schleim-Krankheiten (wie Stirnhöhle voll, Nebenhöhle voll, Heuschnupfen, Bronchien voll).

Bei der Verdauung der Nahrung, besonders von tierischen Eiweißen, entstehen saure Stoffwechselprodukte, die ausgeschieden werden müssen. Saure Stoffwechselprodukte benötigen Basen, um mit ihnen neutrale Salze zu bilden, die über die Lunge, Nieren oder Haut entsorgt werden. Stehen dem Körper zu wenige Basen zur Neutralisierung der Säuren zur Verfügung, steigt der Säurespiegel im Blut an. Der Körper reagiert darauf, indem er die überschüssigen Säuren ins Bindegewebe transportiert und dort lagert. Steigt die Übersäuerung weiter an, werden die Säuren auch in höherwertigen Organen abgelagert. Diese Ablagerungen behindern die Versorgung der Zellen. Sind die Zellen erst mal randvoll, wehrt sich der Organismus mit Befindlichkeitsstörungen wie Allergien, Migräne, Nagelpilz, Rheuma, Gicht, Schuppenflechte, Sodbrennen etc.

Wie Sie mit einfachen Mitteln gegensteuern, das lernen Sie bei uns und unserer originalen Schroth- & Korn-Kur auf dem Rathberger Hof, zu fairen Preisen.



Schroth- & Korn-Kur



Leistungen:

- Sieben Übernachtungen im Einzelzimmer
- Bademantel für die Dauer Ihres Aufenthaltes bei uns
- Zweimal Saunalandschaft
- Zweimal Außen-Whirlpool
- Eine Öl-Salz-Rückenmassage (Dauer 45 Minuten)
- Tägliche Gymnastik
- Fünf ausgedehnte, begleitete Spaziergänge
- Dreimal täglich basische Mahlzeiten mit Obst, Gemüse und Getreide aus biologischem Anbau
- Alle Getränke
- Anleitung für die Umsetzung zu Hause
- Ernährungsberatung und Ernährungstipps
- Tägliche Vorträge
- Einmal Lehrküche als Anleitung für Zuhause



Gemüse

schnell und lecker

Man kann alle Arten von Gemüse zerkleinern und in den Dampfgarer geben. Je nach Gemüse mehr oder weniger lange dämpfen, auf einen Teller legen, hochwertiges Öl darüber geben und ebenfalls hochwertiges Salz zum Abschmecken verwenden. So ist das Gemüse gut bekömmlich und ist auch sehr schnell zubereitet. Bei dieser Art der Zubereitung kommt auch das Eigenaroma des Gemüses verstärkt zur Geltung. Besonders gut lässt sich dies mit Bio-Gemüse darstellen.

Baut die Körpersäfte auf.

Erfrischend.

Baut die Körpersäfte auf.

Erfrischend.

Stärken die Abwehrkräfte.

Schleimlösend.

Radicchio entspannt die Leber.

Blutaufbauend.

Zucchini-Gemüse

Zucchini waschen, an beiden Enden abschneiden, und in feine Streifen schneiden, mit Butter anschwitzen, mit etwas weißem Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft sowie etwas Salz abschmecken.

Rettich-Gemüse

Rettich waschen, schälen und grob raspeln, in etwas Butter anschwitzen, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Kokosöl abschmecken.

Radieschen mit Radicchio

Radieschen waschen und putzen, Radicchio waschen und putzen. Radieschen in einer Pfanne mit Butter kurz anschwitzen; Radicchio in feine Streifen geschnitten kurz mitschwitzen – abschmecken mit Salz und Pfeffer, Zitronensaft und etwas Mandelmus.

Rotkohl-Gemüse

1 Rotkohl, etwa 500 g, putzen, äußere Blätter und Strunk entfernen, in sehr feine Streifen schneiden; 3 EL Rosinen einweichen, ca 1½ l kochendes Wasser über den Rotkohl gießen, abdecken und ca. 5 Minuten stehen lassen.

Eine Zwiebel fein geschnitten mit den abgetropften Rosinen untermischen, abschmecken mit dem Saft einer halben Orange und einer halben Zitrone, 3 EL Sesam-Öl, eine Prise Zimt und ca. 1 TL Salz. Das Gemüse mindestens 20 Minuten ziehen lassen, dann evtl nochmals abschmecken. 5 EL gehackte Walnüsse ohne Fett rösten und unter das Gemüse mischen.

Chicorée-Gemüse

2 Chicorée putzen, die Stangen halbieren und keilförmig den Strunk herausschneiden, den Chicorée würzen mit buntem Pfeffer, Salz, etwas Zitrone und einer Prise Roh-Rohrzucker mit 4 hauchdünnen Scheiben Parma-Schinken umwickeln. 2 EL Butter schmelzen und den umwickelten Chicoree hineinsetzen und bei mittlerer Hitze kurz braten. Nach 5 Minuten Chicorée wenden und 2 Minuten weiter dünsten. 2 EL Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und über das Gemüse streuen.

**Regt die Verdauung an.
Entspannt die Leber.**

Blumenkohl mit Ei

Blumenkohl in Röschen brechen und für ca. 20 Minuten in den Dampfgarer geben. In der Zwischenzeit Eier fest kochen, schälen und mit dem Eierschneider in Würfel schneiden, ca. 100 g Butter, 4 EL Dinkel-Vollkornbrösel, die Butter schmelzen, das gehackte Ei dazu geben, die Brösel dazu, abschmecken mit Salz – den Blumenkohl auf Salatblättern schön anrichten und die Ei-Butter-Brösel-Mischung darüber geben. Mit Basilikum und Frühlingszwiebel garnieren.

**Blutau bauend.
Nährt und stärkt die Mitte.**



Bei Blut- und Säfte-Mangel.

Mangold-Gemüse

1 kg Mangold waschen, putzen und die dickeren Enden entfernen; in Kokos-Öl Zwiebeln anschwitzen und etwas Knoblauch mitschwitzen. Mangold fein in Streifen geschnitten etwa 5 Min dünsten und mit etwas buntem Pfeffer, Muskat und Salz abschmecken. Den Mangold nach Belieben mit etwas Sauerrahm verfeinern.

Schnelles buntes Antipasti-Gemüse

Antipasti-Gemüse werden in der Regel mit viel Öl gebraten. Dieses Rezept vom Rathberger Hof ist eine schnelle, abgespeckte Version. Wir geben in Scheiben geschnittene Auberginen, Paprika und Zucchini in den Dampfgarer und stellen diesen auf 8 Minuten. In der Zwischenzeit geben wir Olivenöl in die Pfanne und schwitzen etwas Knoblauch an. Dann das Gemüse in die Pfanne geben und mehrmals wenden. Von der Pfanne auf einen Teller geben, nach Belieben mit Balsamico marinieren.

**Erfrischend.
Baut die Säfte auf.**

basst scho ...

**Alle Fischarten sind eine sehr
bekömmliche Eiweiß-Quelle
und alles, was aus dem Meer
stammt, enthält reichlich Mi-
neralien.**

Fisch

Wels gebraten in Kräuterbutter mit Antipasti und Kartoffelpüree

Den Wels trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit einer Marinade aus Olivenöl, etwas Knoblauch und Zitronensaft beträufeln, ziehen lassen. Kartoffeln waschen und schälen, vierteln, und zum Kochen bringen, salzen. In der Zwischenzeit die Antipasti nach dem Rezept auf Seite 51 herstellen.

Die fertigen Kartoffeln durch eine Presse drücken, mit dem Kartoffelwasser, Salz etwas Muskat, Butter und einem Schuss Sahne cremig verrühren, warm stellen. Den Wels in einer Pfanne mit Olivenöl braten; kurz vor der Garzeit ein Stück Kräuterbutter dazu geben.

Nebenbei die Antipasti aus dem Dampfgarer nehmen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und Knoblauch schwenken.

Auf warmen Tellern anrichten, mit sehr fein gehacktem Radicchio bestreuen.

