

Mag. Christian Stampfer  
Shiatsu / Osteopathie / Schmerztherapie  
Garnisonstraße 218, 3040 Neulengbach  
Maria-Treu-Gasse 2/2, 1080 Wien  
[www.christianstampfer.at](http://www.christianstampfer.at)  
[info@christianstampfer.at](mailto:info@christianstampfer.at)  
0664 4767662

---

## **Reiskur:**

- Vollkornreis so viel du magst. Wichtig: koche den Reis wirklich durch. Auf den Packungen steht oft 45 min. Kochzeit. Koch ihn lieber 55-60 min. Das ist wichtig! Du kannst den Reis auch in der Misosuppe essen oder evtl. auch mit etwas Sojasauce (besser Soyusauce oder Tamari Sauce) verspeisen.
- Misosuppe (siehe unten) so viel du magst. Wie gesagt kannst etwas Karotten, Zwiebeln, Süßkartoffeln, Algen etc. in die Misosuppe geben
- Gemüsebrühe so viel du magst (einfach Gemüse nach Belieben kochen, abseihen)
- Beim Essen: viel Kauen und auf eine gute Atmosphäre achten!
- viel trinken: Wasser und Tee (am besten Bancha Tee oder einen milden Kräutertee)

Die Reiskur soll 7-10 Tage durchgehalten werden (besser 10 Tage). Bewege dich in dieser Zeit viel, höre aber auch auf deinen Körper: wenn du also müde bist, so gönn dir auch viel Schlaf.

Treten Kopfschmerzen auf, so setzt die Leber Toxine und andere Giftstoffe frei - die Entgiftung ist also voll im Gange. Hier helfen Einläufe mit lauwarmem Wasser (Irrigatorset ist in der Apotheke erhältlich - Anleitungen dazu findest du genügend im Internet). Wird die Reiskur im Winter durchgeführt, so kann es sein, das einem vermehrt kalt ist. Das ist ganz normal und ist dann auch wieder schnell weg. Am besten ist, wenn man die Reiskur bei abnehmendem Mond durchführt, weil dann der Körper leichter entgiftet und entschlackt. Generell sollte im Laufe der Reiskur Entspannung und Ruhe einsetzen. Du wirst nicht mehr überlegen müssen, was du einkaufen oder essen sollst :-)) auch das beruhigt. Du gibst deinem Körper nur noch eine Info (bzw. 2: Reis und Miso). Gelassenheit und friedliche Stimmung sollten sich in deinem Körper verbreiten. Viele Menschen bemerken während der Reiskur auch nach einer anfänglichen Müdigkeit einen richtigen Energieschub, schlafen besser, die Verdauung funktioniert wieder richtig, der Stuhl ändert sich (gut geformt, hell braun). Durch den vielen Vollkornreis wird die Peristaltik in den Gedärmen wieder richtig angekurbelt. Dein Körper beginnt wieder alle wichtigen Nährstoffe selbst zu produzieren. Alle Organe werden vitalisiert. Keine Angst: man könnte monatelang nur von Vollkornreis und Miso leben ohne auch nur irgendeine Art von Mangelercheinung zu bekommen.

Nach dem Beenden der Reiskur wieder langsam umsteigen, also z.B. am ersten Tag schon noch Reis, aber bereits mit etwas Gemüse...

Anstatt Vollkornreis kann auch z.B. Gerste gegessen werden.

## **Misosuppe:**

In guten japanischen Lebensmittelgeschäften/Asiashops oder Bio-Märkten (z.B. Maran) gibt es die sog. Misopaste zu kaufen. Je heller die Paste, desto besser schmeckt sie und qualitativ hochwertiger ist die Paste. Es kann ein Vollkornreismiso oder auch ein Getreidemiso (z.B.

Mag. Christian Stampfer  
Shiatsu / Osteopathie / Schmerztherapie  
Garnisonstraße 218, 3040 Neulengbach  
Maria-Treu-Gasse 2/2, 1080 Wien  
[www.christianstampfer.at](http://www.christianstampfer.at)  
[info@christianstampfer.at](mailto:info@christianstampfer.at)  
0664 4767662

---

Gerste) sein. Gutes Miso kriegt man auch hier: [www.sojvita.at](http://www.sojvita.at)

Etwas Karotten, Zwiebeln, Süßkartoffeln, oder anderes Gemüse kleinschneiden und in Wasser kochen, bis es weich ist. Dann etwas Suppe abschöpfen und darin die Misopaste auflösen (ca. 1 Esslöffel pro Tasse Suppe). Wichtig: Misopaste soll nie gekocht werden, weil dadurch wertvolle Enzyme etc. verkocht werden. Dann wieder zusammenschütten und fertig. in die Misosuppe können auch noch ein paar Algen gegeben werden (z.B. Wakame Algen).

Muss es mal schnell gehen, so einfach Wasser aufkochen, kurz stehen lassen, darin Misopaste auflösen und vielleicht noch eine Karotte reinreiben...