

ENTLASTUNGSTAGE

Entlastungstag vor dem Fasten:

Frühstück:

Müsli - z.B. Birchermüsli mit tags zuvor eingeweichten (in Wasser oder z.B. Hafer- oder Mandelmilch) Leinsamen, Haferflocken oder Buchweizenkernen und Sonnenblumenkernen) In das eingeweichte Müsli können Sie morgens frisches Obst reinschnippeln oder auch zusätzlich essen. Trinken Sie keinen Kaffee mehr sondern besser Kräutertee oder Obst- oder Gemüsesaft.

Packen Sie Ihren Koffer und denken Sie an ein paar Fastenutensilien wie z.B.: Trinkflasche, kleine Thermoskanne, Wärmflasche, Irrigator (falls schon vorhanden), Badebürste oder Badehandschuh, evtl. Blasenpflaster

Mittag:

Rohes Gemüse (z.B. Paprika, Tomaten, Gurken, grüne Salate ggf. mit leichtem Dressing (Zitronensaft und etwas Olivenöl) und ggf. ein paar Kartoffeln oder etwas Reis dazu.

Nachmittags:

Eine Handvoll Nüsse, Samen und Rosinen zum Knabbern: (Haselnüsse, Cashewkerne, Sonnenblumenkerne. Dazu gerne einen Apfel oder eine Banane

Probieren Sie schon mal Ihre Wanderschuhe aus und machen Sie einen langen Spaziergang in der Natur von etwa 5 – 7 km.

Abends: (gegen 18:00)

Obstsalat mit Leinsamen gemischt, etwas Knäckebrot oder Leinsamenkräcker, ggf. einen pflanzlichen Naturjoghurt.

Konzentrieren Sie sich schon jetzt auf das Fasten und stellen Sie sich mental darauf ein, dass Sie die nächste Woche keine feste Nahrung zu sich nehmen werden.

Fastentag / Anreisetag

Frühstück:

Naturjoghurt (pflanzlich) und frisches Obst, ggf. ein Scheibe Knäckebrot mit etwas Ahornsirup *Gründliche Darmentleerung beim Toilettengang*

Vormittags:

ausreichend Wasser (ohne Kohlensäure) und Tee trinken (keine schwarzen Teesorten)

Mittags:

vor der Auto- oder Bahnfahrt ggf. noch eine nur leicht gesalzene Gemüsebrühe einnehmen. Ausreichend Wasser und Tee und etwas Saft für die Reise mitnehmen.

Nachmittags:

Tee und Wasser

Ca. 18:15h Einnahme von Bitter-/Glaubersalz, Sennestee, oder Sauerkrautsaft gemeinsam mit den anderen Teilnehmern der Fastengruppe.