

Das Fasten richtig vorbereiten und entlasten:

Sie nehmen an einer Fastenwoche für Gesunde teil.

Entlasten heißt auch: seelische Last abwerfen, Hektik abbauen, Spannung loslassen, zu sich kommen.

Essen Sie bereits eine Woche vor dem Fasten weniger als üblich!

Zum optimalen Gelingen des Regenerationsprozesses wird empfohlen, bereits in der Woche davor – auf jeden Fall jedoch am Entlastungstag! – auf Kaffee, Alkohol und Nikotin zu verzichten, sowie möglichst geringe Mengen an industriell verarbeiteter Nahrung oder stark eiweißhaltiger Kost (Fleisch, Fisch, Eier, Käse) zu sich zu nehmen.

Anders ausgedrückt: Den besten Einstieg in eine Fastenwoche bieten Vollkornprodukte und Obst/Gemüse (roh oder schonend gegart). Reduzieren Sie auch Ihren Konsum an Süßigkeiten und trinken dafür etwas mehr Wasser und Kräutertees!

Diese Anregungen für die Vorbereitungswoche machen Ihnen den Einstieg ins Fasten leichter und bringen Ihnen einen noch besseren Erfolg!

Rezepte für Entlastungstage

Gemüsebrühe

Verschiedene Gemüse waschen, zerkleinern und zehn bis zwanzig Minuten in 1/4 l Wasser kochen, durchsiehen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken, eventuell etwas Meersalz zufügen.

Reistag

Dreimal am Tag verteilt 50 g Naturreis in der doppelten Volumenmenge Wasser gar kochen und mit 200 g ungesüßtem Kompott oder 200 g gedünstetem Gemüse servieren.

Obsttag

1,5 kg frisches Obst auf 4-5 Mahlzeiten über den Tag verteilt essen.

Hafertag

Dreimal ca. 35 g Vollkornhaferflocken kurz in Wasser garen, dazu je 100g Obst oder gedünstetes Gemüse

Kartoffeltag

Morgens: 1 Stück Obst

Mittags: 300 g Kartoffel in der Schale, gewürzt mit Kümmel und Majoran, ohne Salz, mit 2 Tomaten, 1 kleine Salatgurke oder Blattsalat, eventuell Hüttenkäse oder Topfen mit frischen Kräutern.

Abends: 300 g Backkartoffeln (ohne Fett) mit 2 frischen Tomaten und Magertopfen mit frischen Kräutern bestreichen.