

*Tipps für*  
*die Aufbautage*  
NACH DEM FASTEN

Im Aufbau werden Verdauung und Stoffwechsel behutsam wieder zurückgeschaltet. Die Verdauungssäfte beginnen wieder zu fließen und somit wiegt man gleich wieder ca 1kg mehr. Das ist die ganz normale Gewichtszunahme.

In den ersten Aufbautagen gönnen Sie sich noch ein paar **Ruhephasen extra** und den wohltuenden Leberwickel nehmen Sie zum zu Bett gehen. Die Wassermenge von ca. 1,5-2l sollten Sie beibehalten und auch die regelmäßigen Bewegungseinheiten. Verzichten Sie solange es geht auf die Dinge, die Sie am wenigsten vermissen! (zB Genussmittel, Süßspeisen, Alkohol). Zuviel Rohkost oder zu viel Vollkornprodukte können zu Gärungsprozessen im Darm führen, welche sich durch Blähungen und Bauchzwicken äußern.

Zur **Verdauungsanregung** eignen sich bestens am Vorabend eingeweichte Pflaumen und Feigen. Milchsäure in Naturjoghurt oder in Buttermilch regt ebenfalls die Verdauung an. Wenn am 3. Tag noch keine spontane Stuhlentleerung erfolgte; ist ein Einlauf erforderlich!

Die Kalorienmenge bitte langsam steigern. Anfangs überwiegend Kohlenhydrate. Tierisches Eiweiß bitte noch aussparen. Kohlenhydrate sind am leichtesten zu verstoffwechseln und stellen außerhalb des Fastens die wesentliche Energiequelle des Organismus dar. Sie sollten möglichst hochwertige mehrfach ungesättigte Fettsäuren in Form von kaltgepressten Pflanzenölen verwenden. (Leinöl ☺ Omega 3 Lieferant)

Bei zu hoher Eiweißzufuhr entstehen giftige, stickstoffhaltige Fäulnis- und Zersetzungsprodukte im Darm. Eiweiße erfordern den höchsten Stoffwechsellaufwand!

**Ideal wäre es wenn Sie nach dem Fasten schrittweise auf eine FRISCHE, NATÜRLICHE und der JAHRESZEIT entsprechende VOLLWERT-ERNÄHRUNG umstellen!  
Gönnen Sie sich hochwertige, naturbelassene Lebensmittel!  
Gönnen Sie sich den Einkauf beim Bio-Bauern oder am Bio-Markt!**

*Lassen Sie sich aber bei der Umstellung genügend Zeit und nehmen Sie sich nicht zu viel vor!  
Orientieren Sie sich stets an Ihrem eigenen Wohlbefinden und daran, was für Sie bekömmlich und verträglich ist!*

#### **Folgende Reihenfolge hat sich bewährt:**

- Beginnen Sie mit knackigem Gemüse und frischem biologischen Obst
- Schränken Sie den Verzehr von fettreichen Speisen sowie Bratfetten ein.
- Weißmehlprodukte ersetzen durch Vollkornmehle
- Verringern von tierischem Eiweiß
- Langsames beginnen mit Frischkornmahlzeit am Morgen ☺

# Richtig essen nach dem Gesund-Fasten

Beginnen Sie den Tag mit einem köstlichen **Kräutertee** ☺ oder einem Glas warmen Wasser. So wird die Verdauung bestens angeregt.

**Das am Vormittag** verzehrte Obst wird sofort verwertet und ist im Stoffwechsel nicht belastend. (zB ein Obstsalat mit Erdmandelflocken). Erdmandeln sind Energiespender und Nervennahrung. Sie enthalten wertvolle Ballaststoffe – binden im Verdauungstrakt Stoffwechselgifte und andere toxische Rückstände und bringen sie sicher und gefahrlos zur Ausscheidung.

In rohen Früchten und Gemüsen liegt viel Heilkraft. Früchterohkost senkt die Blutfettwerte, den zu hohen Cholesterinspiegel, den zu hohen Blutdruck und sie beseitigen Übergewicht.

*Im Allgemeinen gilt:* **Man nehme nur diejenige frische rohe Nahrung zu sich, die man gerne isst. Sie muss außerdem gut riechen und gut gekaut werden.** Darmgeschädigte haben in der Regel Probleme mit Rohkost. Also muss zuerst der Darm saniert werden!

**Mittags** brennt das Verdauungsfeuer; dh. die schwerste Nahrung sollte mittags eingenommen werden. Aber den Magen immer nur 2/3 füllen!

Frische knackige Salate und schonend gedünstetes Gemüse gewürzt mit Kräutern, kaltgepresstem Öl und eventuell einer gekochten Kartoffel mit Schale oder einer Portion Vollkornreis ist besonders köstlich. Ein Sauer-Rahm-Dip mit frischen Kräutern darf nicht fehlen. Das Verhältnis 70% basische und 30% säurebildende Kost immer beachten!

**Die abendlichen Suppen** könnten den Tag gut abschließen ☺. Aber auch ein Haferflockenbrei gewürzt mit Zimt und etwas Honig könnte für Abwechslung sorgen.

Behalten Sie sich das neue Sättigungsgefühl und auch den Genuss des langsamen Essens. Versuchen Sie weiterhin die Speisen bewusst wahrzunehmen und zu schmecken. Wenn Sie die Speisen selbst zubereiten denken Sie auch an die richtige Haltung des Kochens. Bauen Sie viel Liebe und Aufmerksamkeit in die Vorbereitung der Speisen ein; sie werden diese Speisen viel besser verdauen ☺. Achten Sie immer auf eine gute Qualität der Nahrungsmittel und sie werden auch viel achtsamer damit umgehen.

Beobachten Sie auch immer wieder Ihr Essverhalten und denken Sie an folgende Fragen:

- Wie sitze ich?
- Wo bin ich mit meinen Gedanken?
- Wie viel Hunger habe ich?
- Wie schmeckt es mir?
- Was brauche ich jetzt gerade wirklich?
- Benutze ich Essen als Ersatzbefriedigung?
- Ist mein Magen schon gut 2/3 gefüllt?

Lassen Sie noch einmal Ihre Fastenwoche Revue passieren.

- *Wie war diese Zeit für mich?*
- *Was hat mir so richtig gut getan?*
- *Auf was freue ich mich?*
- *Was nehme ich mit?*
- *Welche Vorsätze kann ich gut umsetzen?*
- *Was ist mir wichtig?*

Gesunde bewusste Ernährung, mit genügend Bewegung an der frischen Luft und den nötigen Ruhephasen sind schon wichtige Bausteine zur Gesunderhaltung.

Soziale Beziehungen und eine intakte Familien- und Berufssituation gehören genauso dazu.

Eine bewusste Disziplin in allen Lebenslagen ist sicherlich förderlich. Alles im richtigen Maß und mit gesetzten Zielen die erreichbar sind.

## *Aufbruchstimmung nach dem Fasten*

Nehmen Sie die Hochstimmung ihres Fastenerfolgs doch einfach mit in den Alltag. Dann sind Ihnen neuartige Genussmomente und ungeahnte Energien auch in Zukunft sicher☺

An Körpergewicht haben Sie gerade verloren, nun geht es darum, diesen neuen Freiraum mit dem Gewicht zu füllen, das Ihnen als vollwertiger Mensch zukommt. Seien Sie sich immer bewusst, welches einzigartige Individuum in Ihnen steckt. Sie wurden in dieses Leben geboren, ausgestattet mit all Ihren Fähigkeiten, es wunschgemäß zu meistern und sich jeglichen Herausforderungen anzupassen.

Gerade nach dem Fasten, diesem großen inneren Reinigungsprozess, bietet sich eine Neuorientierung Ihres persönlichen Lebensplans an. Mit dem Resultat, sich der eigenen Ziele bewusst zu werden und sie auch in die Tat umzusetzen.

Gehen Sie den Weg der kleinen Schritte. Jede Fastenwoche bringt neue Einsichten und neue Gelegenheiten zur Veränderung. Konzentrieren Sie sich daher fürs Erste auf maximal 3 Dinge, die Ihnen zurzeit essenziell erscheinen und nach Veränderung schreien.

Auch die Zukunft bietet Ihnen noch viel Spielraum für Neues und die kreative Spannung in Ihrem Leben bleibt weiter erhalten.

# Ideen für verlangsamten Aufbau nach dem Fasten

- |                       |                  |   |
|-----------------------|------------------|---|
| <b>1. Aufbau-tag:</b> | <i>Frühstück</i> | Obstsalat   |
|                       | <i>Mittag</i>    | Kartoffelsuppe mit Kräutern gewürzt   |
|                       | <i>Abend</i>     | gekochte Kartoffel in Schale mit gedünsteten Karotten leicht gewürzt                |
| <b>2. Aufbau-tag:</b> | <i>Frühstück</i> | Haferflocken eingeweicht mit Obstsalat oder Apfelmus                                |
|                       | <i>Mittag</i>    | gekochte Kartoffel mit Hüttenkäse oder Veggie-Aufstrich                             |
|                       | <i>Abend</i>     | Gemüsesuppe   |
| <b>3. Aufbau-tag:</b> | <i>Frühstück</i> | 2 Scheiben Knäckebrot mit Kräutertopfen und Tomate                                  |
|                       | <i>Mittag</i>    | Gemüsedinkelreis mit frischen Kräutern  |
|                       | <i>Abends</i>    | Getreidesuppe (Haferflocken, Dinkelflocken)   |
| <b>4. Aufbau-tag:</b> | <i>Frühstück</i> | kleine Portion Müsli mit frischem Obst nach Saison                                  |
|                       | <i>Mittag</i>    | Kartoffelbrei mit Gemüse nach Belieben ... Blattsalat                               |
|                       | <i>Abend</i>     | Tomatensuppe  |
| <b>5. Aufbau-tag:</b> | <i>Frühstück</i> | kleine Portion Müsli mit Rosinen und Apfel  |
|                       | <i>Mittag</i>    | Gemüse und Kartoffelscheiben im Rohr mit Rosmarin/Olivenöl                          |
|                       | <i>Abend</i>     | Zucchini/Kartoffelsuppe   |
| <b>6. Aufbau-tag:</b> | <i>Frühstück</i> | Avocado mit Tomate und Knäckebrot   |
|                       | <i>Mittag</i>    | Vollkornnudel mit Tomatensugo und Blattsalat  |
|                       | <i>Abend</i>     | Griessuppe mit Kräutern   |
| <b>7. Aufbau-tag:</b> | <i>Frühstück</i> | 2 Stück Vollkornbrot mit Hüttenkäse oder Veggie-Aufstrich<br>und Gemüse nach Wunsch |
|                       | <i>Mittag</i>    | Kartoffellaibchen mit buntem Salat  |
|                       | <i>Abend</i>     | Minestrone  |

Steige langsam und mit dem Hochgefühl des Fastenerfolges wieder in den Alltag ein.  
Versuche ganz stressfrei 1-2 Dinge, in Bezug auf Ernährungsplan-gesund, umzustellen.  
Sei nicht verzagt wenn die alten Fallen wieder zuschlagen – du kannst jederzeit wieder damit aufhören  
und neu starten ... kein Druck ☺.

*Höre wieder besser auf deinen Körper – es lohnt sich!*