

Empfehlungen

ZUM FASTEN-EINSTIEG

"50 ways to leave your L... Laster!"

Ziel unserer Fastenwoche ist es,

die **Selbheilungskräfte** des Körpers zu stärken.

Sollten Sie aus gesundheitlichen Gründen **regelmäßig Medikamente** zu sich nehmen, ist unbedingt der **Hausarzt zu konsultieren**, da der behandelnde Arzt entscheidet, ob die Medikamentendosis angepasst werden muss oder ein Ausschlussgrund zum Online-Fasten besteht.

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

Ebenso wird zum optimalen Gelingen des Regenerationsprozesses 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!

Benötigte Utensilien:

- Kleinen Rucksack & Trinkflasche/Thermo für Wanderungen!
- Bequeme Kleidung und Schuhe für Spaziergänge je nach Saison,
- Sportliches für "drinnen & draußen"
- Wenn's fröstelt: Wollsocken & warmen Pulli extra einpacken
- Trockenbürste bzw. Massagehandschuh für Körperbürstungen
- kleines Handtuch für den wohltuenden Leberwickel
- Wärmeflasche
- Thermoskanne für köstliche Kräutertees
- Einlaufgerät/Reise-Irrigator
- Wasserkrug immer gefüllt
- Basenpulver für Fuß-bad oder Wannenbad

Jeder kann zaubern, jeder kann seine Ziele erreichen...

wenn er denken kann – wenn er warten kann –

wenn er fasten kann. - HERMANN HESSE