

*Das Fasten*  
RICHTIG VORBEREITEN  
*und entlasten*

Entlastungstage vor dem Gesund-Fasten sind auch im Alltag bei Lymphstauungen, erhöhtem Blutdruck oder Herzschwäche bestens geeignet. Verzichten Sie wenn möglich auf Genussmittel wie Kaffee, Alkohol und Süßspeisen; Fleisch, Fisch und Weißmehlprodukte gehören auch dazu. – Beginnen Sie lieber den Tag mit einem frisch bereiteten Obstsalat oder einem warmen Getreidebrei mit Wasser eingekocht - kurbelt die Verdauung so richtig an. Mittags genießen Sie knackige, frische Salate mit gedünstetem Gemüse, Kartoffeln oder Reis. Abends wäre eine köstliche Gemüsesuppe leicht gesalzen der krönende Abschluss.

Bei eventuell auftretenden Kopfschmerzen durch die entwässernde Wirkung und der beginnenden Stoffwechselumschaltung hilft Naturjoghurt bzw. ¼ Liter Buttermilch mit geflockten Leinsamen oder ein Haferbrei mit Wasser eingekocht und einer Brise Salz.. Wichtig: reichliches Trinken von Wasser, leicht gezogenen Kräutertees, Zitronensaft-Tees oder wärmenden Ingwerwurzel-Tee.

Ideen für Entlastungstage

## Der Entlastungstag

Am Beginn der Fastenwoche stehen die Entlastungstage. Sie sind die Zäsur, der Trennstrich, zwischen dem lauten, hektischen Alltag und den stillen und besinnlichen Fastentagen, zwischen Konsumieren und Verzicht üben.

**So soll der Entlastungstag aussehen:**

- **Mehr als sonst trinken.** 3 bis 4 Liter Flüssigkeit (Wasser, Kräutertees, Obst- und Gemüsesäfte; keine gesüßten oder alkoholischen Getränke!).
- **Abschied von Kaffee und Kuchen.** Süßigkeiten und andere Genussmittel (Alkohol, Nikotin, Kaffee) weglassen.
- **Reduktionskost.** Sie nehmen Speisen zu sich, die leicht verdaulich und ballaststoffreich sind. (Reis- oder Kartoffelgerichte, gedünstetes Gemüse, Frischkost und Salate.)
- **Loslassen.** Sie beginnen mit dem Verzicht auf Radio, Fernsehen und Zeitung. Der Alltagsstress soll draußen bleiben.

### Tipps rund ums Wohlbefinden:

Entlasten heißt auch seelische Last abwerfen, Hektik abbauen, Spannung loslassen, zur Ruhe kommen. Entspannung durch Rückzug vom Alltag, Vollbad nehmen, Vorbereitung auf die Fastentage, Abreise gut organisieren, Fastenwoche als Fixtermin eintragen, Bewegung in frischer Luft und die Vorfreude ohne große Erwartungshaltung....