

# Unterstützende Fasten-Anwendungen

- **Das** Schreiben des **Fastenprotokolls** – zur Information für danach.
- **Bewegung** an frischer Luft & Entspannung; das könnte sein: aktives Erwachen am offenen Fenster – tiefe Atemzüge nehmen; Spaziergänge, Sauna, Schwimmen, Yoga, walken, Rad fahren uvm.
- **Der** tägliche sehr wertvolle **LEBERWICKEL**; entweder mittags oder am Abend beim zu Bett gehen. (unbedingt mit warmen Füßen)
- **Natürliche Körperpflege** wie zb. Kneippbäder & Güsse; ansteigendes Fußbad; Zunge bürsten, Öl ziehen, Nase spülen;
- **Körperbürstungen trocken** – welche die Haut verjüngen, für bessere Durchblutung sorgt, abgestorbene Hautteilchen entsorgt, positive Wirkung auf das vegetative Nervensystem hat, daher wird das seelische Gleichgewicht gestärkt und wirkt auch Schlaflosigkeit entgegen.
- **Anwendung des Irrigators**/Einlaufgerätes; im Alltag auch anzuwenden bei Migräne, akuten Infekten, Fieber, Sonnenbrand bzw Sonnenstich, Ableitung von Hautausschlägen.
- **Haut** so natürlich wie möglich halten; wenig Kosmetik verwenden da wir ja auch über die Haut entgiften.
- Besondere **Mundhygiene**
- Besondere **Körperhygiene** – da wir entgiften können Körpergerüche entstehen.
- **Gesprächsrunden** nützen zum Austausch
- **Pausen** gönnen ☺
- **Fasten** & Verzicht bewusst erleben

*Fasten ist nicht hungern – wer hungert fastet nicht*