

Fastenbrechen und Auftage

Die Fastenwoche endet mit dem **Fastenbrechen** und es folgen die Auftage. Wer möchte, kann selbstverständlich auch weiter fasten. (Bitte dann nach 10 Fastentagen einen Arzt/ eine Ärztin aufsuchen). Mittags wird ein Apfel zum Fastenbrechen zu sich genommen. Abends kann dann wenig Salat, Knäckebrot, wer mag Dickmilch, ein paar Scheiben Gurke oder Tomate gegessen werden.

Mindestens ein Drittel der Fastenzeit sollte für den stufenweisen Kostaufbau verwendet werden. Dem Aufbau sollte weiterhin ebenso viel Aufmerksamkeit und Ruhe gewidmet werden, wie dem Fasten selbst. Es ist wichtig, dass der Körper sich langsam an die Umstellung gewöhnen kann: keine übertriebenen Anstrengungen, keine Hektik, keine „Fressgelage zur Belohnung“ für die bestandene Fastenzeit. Der Körper produziert erst langsam wieder Verdauungsenzyme.

Schnell zu viel und zu üppiges Essen ist sehr gefährlich. Achtung!!!

Bitte vor allem rohes Obst und gedünstetes Gemüse und nur leichte Vollkornprodukte, wie z.B. Knäckebrot- und Naturjoghurt mit Leinsamen essen. Bei Völlegefühl Einlauf machen, Sauerkrautsaft- oder Pflaumensaft trinken und bitte keine Abführmittel verwenden!

Wer dauerhaft dieses während der Fastenwoche erreichte Gewicht halten möchte, muss 40 Tage reduziert essen. Der Körper erhält dadurch seinen neuen Regelwert. Bitte nimm Dir Zeit für Dein Essen, setz dich hin, sei aufmerksam beim Essen und kaue gründlich. Genieße es in entspannter Atmosphäre. Und bitte weiterhin viel trinken!

Erster Auftag

Morgens: Kräutertee, schwarzer/grüner Tee, eingelegte Pflaumen und Feigen oder frischer Obstsalat mit oder ohne Joghurt

Mittags:

Salate, Pellkartoffeln mit Möhrengemüse

Nachmittags:

Früchtetee mit oder ohne Honig, milder Schwarztee/Grüntee

Abends:

Möhren-Apfelfrischkost oder Knäckebrot mit Gurke und Tomate, Obstsaft, mit Wasser verdünnt, Gemüsesaft

Zweiter Auftag

Morgens: Kräutertee, schwarzer/grüner Tee, eingelegte Pflaumen und Feigen oder frischer Obstsalat mit oder ohne Joghurt

Mittags:

Rote Beete- Frischkost, Naturreis mit Zucchini-Tomatengemüse

Abends:

Sellerie-Apfelfrischkost oder Knäckebrot mit Gurke und Tomate, vegetarische Brotaufstriche