

# Guten Tag,

demnächst beginnt unsere Fastenwoche.

Es ist wichtig, warme Socken, bequeme Kleidung und Schuhe, in denen Sie gut laufen können, einzupacken. Ein kleiner Rucksack und eine Thermoskanne für Tee unterwegs sind wichtig. Nützlich ist auch eine Trockenbürste für die Haut. Wenn Sie einen Reiseirrigator besitzen, bringen Sie ihn bitte mit. Dieser kann aber auch vor Ort erworben werden. Auch eine Wärmflasche ist notwendig. Wenn Sie sich gut vorbereiten, wird Ihnen das Fasten leicht fallen. Sinnvoll ist es, wenn Sie zwei Wochen vor Fastenbeginn auf Genussmittel verzichten (Kaffee, Alkohol, Süßigkeiten und Zigaretten).

Eine Woche vorher sollten Sie nur noch vegetarisch essen. Viel Gemüse und Obst. 2 Tage vorher starten Sie mit Entlastungstagen. Wählen Sie für die Entlastungstage zwischen Reis, Obst oder Rohkost; besorgen Sie sich nicht mehr als Sie an diesem Tag tatsächlich benötigen. Suchen Sie sich für Ihre letzte Mahlzeit einen saftigen reifen Apfel aus, den Sie gründlich kauen.

Der 2. Entlastungstag ist der Anreisetag. Hierfür bietet sich Obst an, oder eine warme Suppe in der Thermoskanne für die Reise.

## Vorschläge für Entlastungstage

### Reistag

Früh

1 Apfel oder Grapefruit

Mittag

die Hälfte vom gekochten Reis mit 2 gedünsteten Tomaten, mit Kräutern dünsten

Nachmittag

Kräuter oder Früchtetee

Abend

die zweite Hälfte vom gekochten Reis als Reis-Obst-Salat mit Apfelmus (ohne Zucker)

### Obsttag

1 kg Obst verschiedener Art auf drei Mahlzeiten verteilt. Gut kauen!

### Frischkosttag

Morgentee

ingelegte Pflaumen oder Feigen, oder frischer Obstsalat mit einem Joghurt

Vormittag

Obst oder Obst- oder Gemüsesaft, Wasser oder Tee

Mittag

Blattsalate, Pellkartoffen mit Möhrengemüse

Nachmittag

Möhren-Apfelfrischkost oder 2 Scheiben Knäckebrot mit Gurken oder Tomatenscheiben

Für alle Varianten gilt:

Setzen Sie sich in Ruhe an den Tisch, nehmen Sie sich Zeit zum Essen und essen Sie nur so viel, dass eine leichte Sättigung eintritt.

Trinken Sie mindestens 2 bis 3 Liter Wasser oder Tee pro Tag.

Der Tee sollte auf keinen Fall stark konzentriert sein.

Einstimmen auf die Fastenzeit.

Falls Sie das erste Mal fasten brauchen Sie keine Bedenken zu haben, nur eine Woche ohne feste Nahrung auszukommen.

Sie befinden sich in guter Gesellschaft.



Mit freundlichen Grüßen

Ihre Fastenbegleitung

Ulrike Schneider

innehalten  
Fastenwandern