

Die Fastenwoche auf einen Blick

	Aufnahme	Ausscheidung	Bewegung/Ruhe	Körperpflege	Bewusstes Erleben
Entlastungstage	Morgen, mittags, abends die gewählte ballaststoffreiche Mahlzeit zum Entlasten mit viel Flüssigkeit	Weiche Darmfüllung durch Ballaststoffe und viel Flüssigkeit Am letzten Entlastungstag abends evtl. Einlauf	Laufen oder spazieren gehen, frische Luft genießen, zur Ruhe kommen	Baden, Wäschewechsel, entspannen	Sich ablösen vom Alltag Ggf. meditieren Termine prüfen, ggf. verschieben
1. Fastentag	Morgens: Kräutertee oder Wasser, zwischendurch immer wieder nachtrinken Mittags: Fastenbrühe Abends: verdünnte Säfte Obst-/Gemüsesaft	Evtl. Glaubern gründliche Darmentleerung Leberwickel mittags oder abends (Leber entgiftet)	Morgens: Morgenbewegung Mittags: Kleiner Spaziergang, Ruhe Abends: früh ins Bett gehen	Trocken bürsten Ölziehen Füße warm halten Leberwickel	Abführen statt zuführen Wärme genießen
2. Fastentag		Einlauf ist täglich möglich Nieren und Gewebe durchspülen → mehr trinken als sonst Urin prüfen: ist er hell, ok. Ansonsten: mehr trinken	Dehnen, strecken, spazieren gehen Zusätzlich zügigen Spaziergang oder mind 30 Minuten Sport	Kneipp'sche Güsse Luftbad leibwärme, Ruhe und Leberwickel Warme Hände, Füße, evtl. Sauna	Sich erlauben müde zu sein, loslassen, sich frei fühlen von Hunger Ggf. meditieren, gute Musik
3. Fastentag		Abführen – mind. Jeden 2. Tag Stuhlgang durch Bauchmassage fördern	Gymnastik, spazieren gehen Wenn möglich mittags Ruhe mit Leberwickel Die Nacht positiv gestalten z.B. schlaflose Phasen bewusst nutzen	Heiss-Kalte Wechseldusche, bürsten und ölen Leibwärme, Ruhe	Die Lebensgeister erwachen: „Was braucht mein Körper?“ „Wonach hungert meine Seele?“
4.– 7. Fastentag		Ist der Stuhlgang spontan? Ist die Urinfarbe hell? Übler Schweiß- und Mundgeruch ist normal → Zeichen der Entgiftung; Pfefferminztee trinken	Aktiv werden, wandern, Sport treiben und körperliche Arbeit im Wechsel mit Entspannung und Ruhe	Schwitzen, duschen, ölen Entspannen im Liegen, Sauna Aber: unbedingt Nachtruhe einhalten	Den Morgen und die frische Luft genießen. Wahrnehmen habe ich den Drang aufzuräumen, zu verändern?
Fastenbrechen	Am Morgen: Mit Apfel oder Alternative die Magensäfte locken Mittags: Kartoffel-Gemüse-Suppe abends die gewählte ballaststoffreiche, leichte Kost Viel Flüssigkeit	Behutsam an Nahrungsaufnahme gewöhnen, die Ausscheidung ist weiter wichtig: Darm mit Quellstoffen füllen, reichlich trinken	Gymnastik oder spazieren gehen vor dem Fastenbrechen. Mittags: Ruhe auf „Schongang“ schalten	Kneipp'scher Kaltreiz ist Lebensreiz Mittags: wenigstens einmal liegen Leberwickel bei unangenehmem Völlgefühl eine Prießnitz-Leibauflage machen	Essen steht heute im Mittelpunkt „wenig ist viel“
Aufbautage		Gewichtsanstieg ist normal; Ist die Darmentleerung spontan? geschrotteter Leinsamen, viel trinken Evtl. Einlauf bei vergeblichem Stuhldrang	Flauten annehmen, spazieren gehen, Nach dem Essen sollst du ruhen oder 1000 Schritte tun. Anstrengung meiden	Morgens: Kneipp'sche Anwendungen Bürsten, Frischluft, Wechseldusche	„Satt?“, „Voll?“ Zufrieden, befriedigt, gesättigt?