

Manual zur Kurpark-Fastenwoche

Version März 2025

Gruppenregeln

- Wir sind großzügig mit uns und den anderen: wir machen hier alle eine neue Erfahrung.
- Alles, was wir über die anderen erfahren, ist vertraulich.
- Wir geben einander keine Ratschläge, können aber mitteilen, wie unsere eigenen Erfahrungen sind.
- Wir sind respektvoll untereinander und geben uns gegenseitig Raum, uns zu äußern.
- Es ist völlig in Ordnung, Übungen auszulassen oder Treffen zu versäumen.

Warum möchten Sie fasten?

-
-
-
-
-
-
-
-

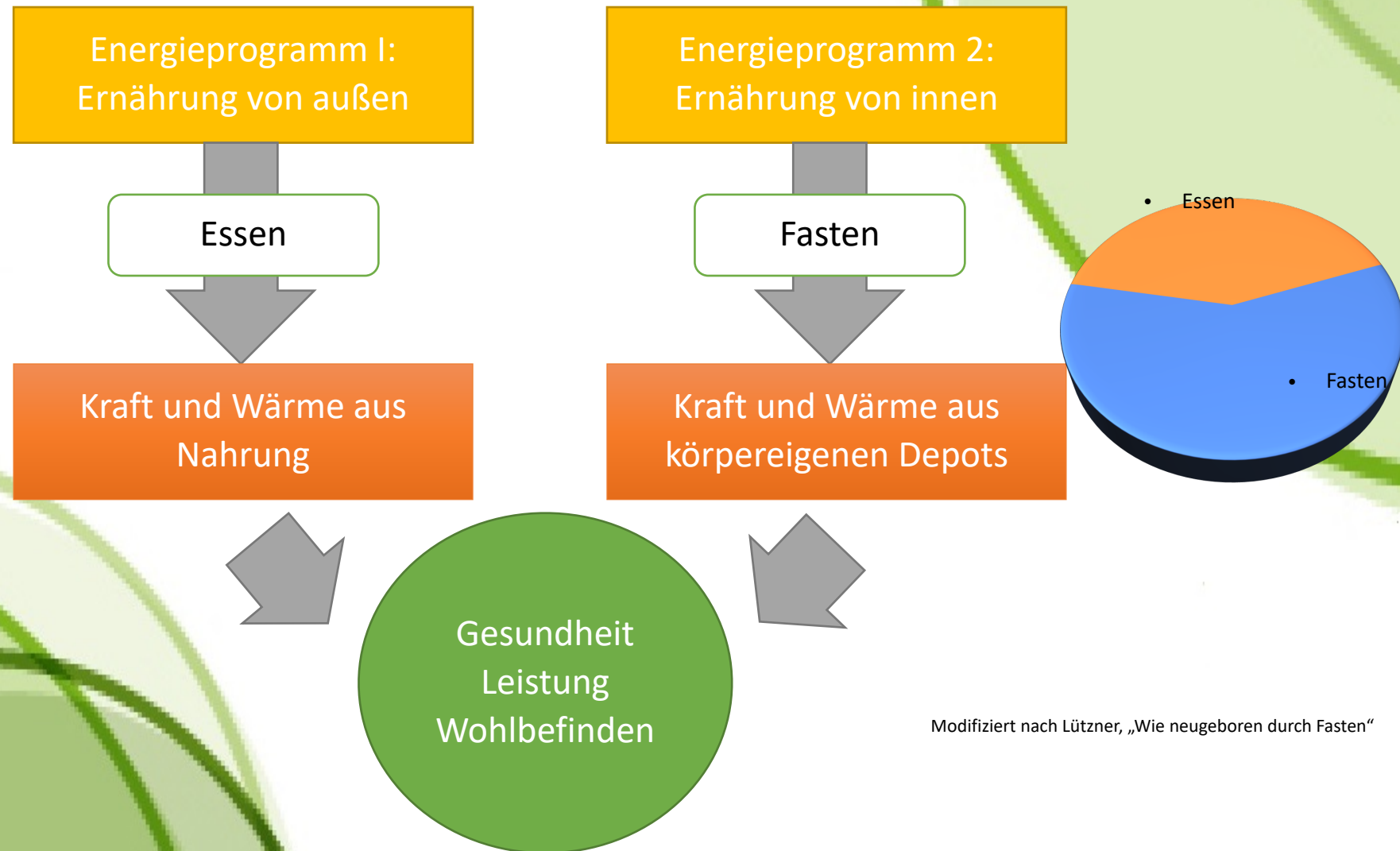
Definition von Fasten?

- Fasten ist der *freiwillige* Verzicht auf feste Nahrungsmittel und Genussmittel für einen definierten Zeitraum

dazu benötigt man:

- Wissen um die Fähigkeit zum Fasten
- Vertrauen in die Ungefährlichkeit
- ...den ein oder anderen Tipp zum Wohlbefinden

Zwei Programme der Energiegewinnung



Modifiziert nach Lützner, „Wie neugeboren durch Fasten“

Was ist Fasten?

- Fasten ist eine naturgegebene Form menschlichen Lebens.
- Fasten bedeutet, dass der Organismus durch innere Ernährung und Eigensteuerung aus sich selbst leben kann.
- Fasten ist eine Verhaltensweise von selbständigen Menschen, die sich frei entscheiden können.
- Fasten betrifft den ganzen Menschen, jede einzelne Körperzelle, aber auch Seele und Geist.
- Fasten ist ein starker Impuls, die eigene Lebensweise zu ändern, wenn das nötig ist.

Was ist Fasten nicht?

- Fasten ist nicht Hungern; wer hungert fastet nicht!
- Fasten hat nichts mit Entbehrung und Mangel zu tun.
- Fasten ist keine Schwärmerei von esoterischen Sektierern.
- Fasten kann, muss aber nichts mit Religion zu tun haben.

mod. nach Lützner: „Wie neugeboren durch Fasten“

Grundregeln des Fastens

- „Wenn Ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler.“
Mt 6,16
- In den Fastentagen absolut nichts essen – nur trinken bzw. löffeln.
- Weglassen, was nicht lebensnotwendig ist.
- Sich vom Alltag lösen (oder den Alltag nach den Fastenregeln umgestalten).
- Sich natürlich verhalten.
- Alle Ausscheidungen fördern.

mod. nach Lützner: „Wie neugeboren durch Fasten“

Überblick über die Fastenwoche (1)

Start	1. und 2. Entlastungstag (Mittwoch und Donnerstag)	1. Fastentag (Freitag)	2. Fastentag (Samstag)	3. Fastentag (Sonntag)
Aufnahme	Rohkost, Obst oder Reistag	Morgens: Kräutertee, Glaubersalz, Vormittags: Wasser, Tee Mittags: Gemüsebrühe Nachmittags: Tee mit ½ TL Honig Abends: Obst-, Gemüsesaft oder -brühe	Morgens: Kräutertee, Vormittags: Wasser, Tee Mittags: Gemüsebrühe Nachmittags: Tee mit ½ TL Honig Abends: Obst-, Gemüsesaft oder -brühe	Morgens: Kräutertee, Vormittags: Wasser, Tee Mittags: Gemüsebrühe Nachmittags: Tee mit ½ TL Honig Abends: Obst-, Gemüsesaft oder -brühe
Ausscheidung	Ballaststoffe	Morgens: evtl. Einlauf Mittags: Leberwickel	Besonders auf den Urin achten, evtl. mehr trinken	Abführen, Einlauf, notfalls Glaubersalz
Bewegung/Ruhe	Laufen oder Spaziergehen	Morgens: Ausschlafen, Morgenbewegung Mittags: Ruhen, Spaziergang Abends: früh ins Bett gehen	Morgens: Dehnen, Strecken, spaziergehen Vormittags bis Mittags: Fastenwanderung 1,5 oder 3 Stunden	Vormittags: Fastenwanderung 2 oder 4 Stunden. Nachmittagsruhe. Die Nacht positiv gestalten, schlaflose Phasen bewusst nutzen
Körperpflege	Ein Bad oder Duschbad nehmen	Füße warm halten, Leibwärme	Morgens: Kaltreiz (Gesichtsguss) Mittags: Leibwärme	Morgens: Wechseldusche, bürsten und ölen Mittags: Leibwärme, Leberwickel
Erleben	Sich ablösen vom Alltag	Abführen statt Zuführen	Müde sein dürfen, loslassen, sich frei fühlen von Hunger	Die Lebensgeister erwachen. Was braucht mein Körper? Wonach hungert die Seele?

Überblick über die Fastenwoche

	4. Fastentag (Montag)	5. Fastentag (Dienstag)	1. Auftag (Mittwoch)	2. und 3. Auftag (Donnerstag und Freitag)
Aufnahme	Morgens: Kräutertee, Vormittags: Wasser, Tee Mittags: Gemüsebrühe Nachmittags: Tee Abends: Obst-, Gemüsesaft oder -brühe	Morgens: Kräutertee, Vormittags: Wasser, Tee Mittags: Gemüsebrühe Nachmittags: Tee Abends: Obst-, Gemüsesaft oder -brühe	Morgens: Kräutertee Vormittags: Wasser, Tee Mittags: Fastenbrechen, Apfel Nachmittags: Tee Abends: Tomatensuppe oder Knäckebrot	Morgens: Morgengetränk, Haferbrei mit Äpfeln. Vormittags: Wasser Mittags: Pellkartoffeln, Möhrenrohkost Nachmittags: Tee Abends: Möhrenrohkost, Getreide-Möhren-Suppe
Ausscheidung	Stuhlgang spontan? Urinfarbe hell? Ggf. mehr trinken. Pfefferminztee bei Mundgeruch	Darm ggf. mit Einlauf reinigen, sonst Sauerkrautsaft oder Glaubersalz.	Behutsam an Ausscheidung gewöhnen, Ballaststoffe	Darmentleerung spontan? Sonst Leinsamen, ggf. Einlauf oder warten
Bewegung/Ruhe	In den Arbeitsalltag kommen. Aktiv werden, wandern, Sport treiben, ggf. arbeiten im Wechsel mit Ruhe	Bewegungsbedarf stillen, Tempo der Fastensituation und Beschwerden anpassen	Gymnastik oder spazieren gehen vor dem Fastenbrechen, Mittagsruhe, Schongang	Flauten annehmen, nach dem Essen Bewegung oder Ruhen
Körperpflege	Tautreten, Schneelaufen, duschen, einölen, entspannen im Liegen; Sauna (?)	Bürsten, duschen, ölen, Leberwickel, Vorbereiten auf die Nacht mit natürlichen Hilfen	Kaltreiz ist Lebensreiz, Leberwickel oder Prießnitz-Auflage	Bürsten, Frischluft, Wechseldusche
Erleben	Frische Luft genießen, Bewegung sättigt und befriedigt, wohlige Wärme bewegter Glieder spüren	„Stolz wie ein/e König/in“ einkaufen für den Kostaufbau, sich freuen am Nicht-haben-müssen.	Essen im Mittelpunkt: wenig ist viel	Satt? Voll? Zufrieden? Gesättigt? – Verführungen noch widerstehen. Zum Abschluss kommen

Vorbereitung 1 – Checkliste Material

- Warme Kleidung
- Ausreichend Unterwäsche
- Sportkleidung
- Eine oder besser zwei Wärmflaschen
- Leinenhandtuch
- (Reise-)Irrigation mit Darmrohr (Alternativ: Klyso-Ball)
- Hautöl (Bioprodukt)
- Trockenbürste oder Luffahandschuh

Vorbereitung 2 - Einkaufsliste

- Stilles Mineralwasser/ Heilwasser (oder Wasser aus der Leitung)
- Kräutertee, verschiedene Sorten. Beutel oder lose.
- 1,5 kg Obst oder Gemüse oder 150 g Vollreis für den Entlastungstag
- Gemüse und Gewürze für die Gemüsebrühen (s. dort)
- Obstsäfte (Bioqualität), etwa 1 – 2 Liter
- Gemüsesäfte (Bioqualität), etwa 1 – 2 Liter
- Sauerkrautsaft (Bioqualität), 0,7 - 1 Liter
- 5 – 10 Bio-Zitronen
- Leinsamen, Haferflocken, Reis
- 1 Glas guten Honig
- Glaubersalz (bekommen Sie von uns)

Vorbereitung 3 – Reinen Tisch machen

- Lästige Arbeiten erledigen
- Unnötige oder nicht nährnde Verabredungen verschieben
- Freunde und Kollegen über Ihr Vorhaben unterrichten
- Unnötige Lebens- und Genussmittel außer Reichweite bringen oder verschenken

Was wollen Sie noch vom Tisch haben?

- ...
- ...
- ...

Entlastungstage (Mittwoch und Donnerstag)

- Wenig und einfach essen – nur soviel, bis Sie satt sind.
- Vielleicht 3 mal 1 EL Leinsamen (mit Apfelmus) essen.
- Verabschieden von Kaffee, Alkohol, Zigaretten und Süßigkeiten.
- Seelischen Ballast abwerfen, so gut entspannen wie möglich.
- Wenn Sie mögen: beginnen Sie ein Fastenprotokoll.

Entlastungstag - Mentale Einstimmung

- Ich habe mich zum Fasten entschlossen – ich kann es!
- Ich habe eine gut gefüllte Speisekammer in mir.
- Der Alltagstrubel liegt vorerst hinter mir.
- Ich nehme mir soviel Zeit für mich, wie ich brauche.
- Zu Hause bin ich geborgen, alles was ich brauche, ist da.
- Ich bin neugierig, wohin die Reise geht.
- Die Natur führt mich, auf sie kann ich mich verlassen.

Ernährung am Entlastungstag

Frischkosttag

- Morgens: Obst und Nüsse, Birchermüsli oder Frischkornbrei
- Mittags: Frischkostplatte, Pellkartoffeln, Möhrengemüse
- Nachmittags: Ein Apfel, 10 Haselnüsse
- Abends: Obst oder Obstsalat
- Viel trinken

Ernährung am Entlastungstag (alternativ)

- **Obsttag:**
1,5 kg Obst verteilt auf drei Mahlzeiten, nicht so viele Bananen
- **Reistag:**
3 mal am Tag 50 g Vollkornreis, in Wasser ohne Salz kochen. Morgens und abends mit gedünsteten Äpfeln oder ungezuckertem Apfelmus gemischt, mittags mit zwei gedünsteten Tomaten und Kräutern.

Ablauf erster Fastentag (Freitag)

- Am Morgen normal aufstehen (evtl. Arbeitstag beginnen)
- Darm morgens oder mittags entleeren mit Glaubersalz. (s. nächste Seite)
- Muße, lesen, Musik hören etc. so gut es geht.
- Nachmittags Spaziergang.
- Keine großen Anstrengungen, kein heißes Bad, keine Sauna.
- Früh zu Bett.
- Evtl. warmes Fußbad vor dem Zu-Bett-Gehen.

Darmentleerung 1 - natürlicher Weg

- 20 – 40 g Glaubersalz in 400 ml kochendem Wasser auflösen. 350 ml kaltes Wasser hinzufügen und einen Spritzer Zitronensaft. Schluckweise innerhalb 15 - 30 Minuten trinken. Vorher und nachher einige Schlucke Pfefferminztee.

Nahrungsaufnahme an den Fastentagen

- Morgens: 2 Tassen Kräutertee oder Wasser, ggf. mit Zitrone.
- Vormittags: Reichlich Wasser oder Mineralwasser, gelegentlich ein Zitronenschnitt aussaugen.
- Mittags: $\frac{1}{4}$ L Gemüsebrühe oder 1:1 verdünnter Gemüsesaft. Bei empfindlichem Magen 1 TL Leinsamen einrühren.
- Nachmittags: 2 Tassen Früchtetee mit Zitrone und/oder $\frac{1}{2}$ TL Honig.
- Abends: $\frac{1}{4}$ L Obstsaft nach Geschmack, mit Wasser verdünnt, warm oder kalt. Alternativ Gemüsebrühe oder Gemüsesaft wie mittags.
- Alle Getränke langsam, kauend löffeln oder trinken.

Rezepte 1 - Gemüsebrühen

- *Kartoffelbrühe:*
250 g Kartoffeln, 2 Möhren, ½ Stange Porree, etwas Petersilienwurzel, ¼ Knolle Sellerie
- *Selleriebrühe:*
250 g Sellerieknolle, etwas Porree und Möhre
- *Tomatenbrühe:*
500 g Tomaten, 1 Knoblauchzehe, etwas Porree, Sellerie, Möhre
- *Möhrenbrühe:*
250 g Möhren, ½ Stange Lauch, etwas Petersilienwurzel und Sellerie
- Alles jeweils in 1 L kochendes Wasser geben, 10 – 20 Minuten weich garen, dann durch ein Sieb abgießen und durch das Sieb streichen. Mit Gewürzen (Oregano, Majoran, Muskat) abschmecken und mit Hefeflocken und Petersilie bestreuen. Menge reicht für 4 Portionen.

Rezepte 2 - Schleimgerichte

- Bei empfindlichem Magen:
- *Hafer Schleim:*
3 EL Haferflocken in ½ L Wasser aufkochen und 5 min lang sprudelnd kochen lassen. Durch ein Sieb streichen und den Schleim schluckweise trinken.
- *Reisschleim:*
3 EL Reis in ½ L Wasser ohne Salzzugabe zum Kochen bringen, ca. 20 min bei geringer Hitze weich kochen. Durch ein Sieb streichen. Den Schleim noch warm schluckweise trinken.
- *Leinsamenschleim:*
3 EL Leinsamen in ½ L Wasser in einem hohen Topf zum Kochen bringen, bei geschlossenem Deckel 5 min bei mittlerer Hitze kochen. Einige Minuten stehen lassen, absieben und schluckweise trinken.

Ablauf 2. Fastentag (Samstag)

- Beim Aufwachen Lächeln.
- Evtl. morgendliche Bewegungsübungen.
- Ausgiebig Duschen.
- Vormittags Treffen mit 1. Fastenwanderung.
- Nach der Wanderung Ruhen und Leberpackung.
- Evtl. vor dem Schlafengehen Bewegung, Meditation, Entspannung, Fußbad.

Leberpackung

- Eine Wärmflasche flach mit heißem Wasser (70°) füllen, die Luft herausdrücken.
- Ein Leintuch (notfalls Baumwoll-Küchenhandtuch) einmal der Länge nach zusammenfalten, zu einem Drittel in heißem Wasser tränken und auswringen.
- Hinlegen, den feuchten Tuchteil auf den rechten Oberbauch legen, die Wärmflasche darauf und den trockenen Teil darüber einschlagen.
- Das ganze evtl. noch mit einem Frotteetuch bedecken, dann zudecken.
- Ca. 30 min anwenden

Förderung der Ausscheidung

- *Über den Darm:* s. Darmentleerung. Sauerkrautsaft, Glaubersalz (2 TL auf ein großes Glas Wasser) oder Einlauf am 1., 3. und 5. Fastentag. Keine Abführmittel!
- *Über Nieren und Blase:* Viel Trinken! Sobald der Urin dunkel wird, mehr trinken! Keine Wassertabletten!
- *Über die Haut:* Trockenbürsten, Duschen oder Baden, hinterher den Körper mit natürlichen Ölen pflegen. Kein Make-Up oder fette Cremes
- *Über die Lungen:* Bewegungsübungen bei geöffnetem Fenster, Wandern oder Spaziergehen an der frischen Luft. Auf das Rauchen ggf. auch endgültig verzichten.
- *Über die Mund- und Nasenschleimhaut:* Zunge bürsten oder schaben, ggf. Nasendusche. Bei Mundgeruch Heilerde mit etwas Wasser zum Gurgeln und Spülen.

Ablauf 3. – 5. Fastentag (Sonntag – Dienstag)

- Beim Aufwachen Lächeln.
- Evtl. Kneipp'scher Kaltreiz (Tautreten, Luftbad, kalte Waschung).
- Morgendliche Bewegungsübungen.
- Am 3. und 5. Fastentag: Darmentleerung (vorzugsweise Einlauf).
- Am 3. Fastentag Fastenwanderung, sonst Spaziergänge.
- Sonst: übliche Tätigkeiten, z. B. Berufstätigkeit – es ruhig angehen lassen
- Wenn möglich: Mittags- oder Nachmittagsruhe (evtl. mit warmer Leberauflage).
- Evtl. vor dem Schlafengehen Bewegung, Meditation, Entspannung, Fußbad.

Darmentleerung 2 - Einlauf

- Einlaufbehälter mit 1 L körperwarmem Wasser füllen. Schlauch entleeren.
- Hahn schließen. Darmrohr einfetten, anschließen.
- In eine bequeme Körperposition bringen: Vierfüßlerstand oder Linksseitenlage.
- Darmrohr vorsichtig ohne Gewaltanwendung in den After einführen.
- Wasser einlaufen lassen, ruhig weiter atmen, Darmrohr entfernen.
- Das Wasser so lange wie möglich im Körper halten. Nach einigen Minuten tritt die durchfallartige Entleerung ein.
- Ggf. Anwendung wiederholen.

Fasten im Arbeitsalltag

- Stehen Sie ein wenig früher auf als gewohnt, damit Sie ohne Hetze Morgengymnastik und Morgentoilette durchführen können.
- Planen Sie mehr Zeit für den Weg zur Arbeit ein, hetzen Sie nicht, gehen Sie vielleicht ein Stück des Arbeitsweges zu Fuß.
- Versuchen Sie, sich während der Arbeitszeit zu bewegen, nutzen Sie hierfür auch einen Teil der Mittagspause, aber gönnen Sie sich hier auch eine Mittagsruhe. Versuchen Sie, es ruhig und gelassen angehen zu lassen.
- Denken Sie an den evtl. veränderten Mund- und Körpergeruch.
- Setzen Sie bewusst eine Grenze zwischen Arbeit und Feierabend, zwischen Arbeitsplatz und Wohnung.
- Schlafen Sie ausreichend, gehen Sie früher zu Bett.

Fastenhilfen

- **Aufstehen:**
Lassen Sie sich ein bisschen Zeit. Die Zeit, die Sie sonst mit der Zubereitung eines Frühstücks verbringen, können Sie sich auch noch im Bett ein bisschen räkeln.
- **Morgengymnastik:**
Machen Sie für einige Minuten einige Bewegungsübungen am Fenster, im Garten oder auf dem Balkon. Anregungen hierfür bekommen Sie in der Gruppe.
- **Luftbad:**
Wie bei der Morgengymnastik, nur mit bewusstem Atmen statt mit Bewegung.
- **Trockenbürsten:**
bürsten Sie den Körper mit einer trockenen Badebürste an der frischen Luft, beginnen Sie körperfern und bürsten Sie in Herzrichtung.

„Kaltreiz ist Lebensreiz“: Kneipp'sche Anwendungen

- **Wasser-, Tau- oder Schneetreten:**

in der mit kaltem Wasser gefüllten Badewanne wenige Minuten im Storchengang auf der Stelle treten, das gleiche auf morgendlichem, taunassen Gras oder in frisch gefallenem Schnee. Danach Füße nur kurz trocknen, Strümpfe anziehen, ins Bett oder bewegen.

- **Kalter Knieguss:**

Benutzen Sie z.B. einen Gartenschlauch. Beginnen Sie am rechten Fußrücken. Dann an der Vorderseite des Unterschenkels hochwandern bis zum Knie und dort mindestens fünf Sekunden verweilen. Den Wasserstrahl in diesen fünf Sekunden um das Knie herum führen, der komplette Unterschenkel (Vorder- und Rückseite) sollte nass werden. Danach an der Vorderseite wieder nach unten wandern und am linken Unterschenkel wiederholen. Pro Bein zwei Wiederholungen.

- **Kalter Gesichtsguss:**

Beginnen Sie an der rechten Seite und führen Sie den Wasserstrahl über die Stirn. Dann wandern Sie rechts neben der Nase nach unten, über die Schläfe, ums rechte Auge und wieder über die Stirn. Dann links neben der Nase herunter, hoch Richtung Auge und seitlich am Gesicht nach unten. Ohne abzusetzen schließen sich drei Kreisbewegungen außen um das Gesicht herum unter Einbeziehung der Schläfen an. Abschließend leicht abtrocknen.

Schlaf während des Fastens: „So Ihr fastet, werdet Ihr wachen. Murret nicht. Nutzet die Zeit.“

- Vor dem Einschlafen den Kopf entlasten: Spaziergang, Wassertreten, Fußbad, Bewegungsübungen oder eine Meditation.
- Füße mit Socken, Wärmflasche oder einem Fußbad warm halten.
- Schlafräum gut lüften: „Geschlossene Fenster rufen Nachtgespenster“, evtl. mit einer zusätzlichen Decke warm halten.
- Evtl. den Körper mit einem Waschlappen kalt abwaschen und unabgetrocknet wieder ins Bett.
- Schlafmittel oder Schmerzmittel: nach Möglichkeit vermeiden.
- Fastende brauchen meist weniger Schlaf. Nutzen Sie die Klarheit des Geistes beim Aufwachen für Gedanken, für die Sie sonst keine Zeit haben.

Fastenflauten

- *Hunger:*
Ein bis zwei Gläser Wasser trinken. Bewegung
- *Kopf- und Gliederschmerzen:*
Warm halten, feuchtwarme Packungen, evtl. eine warme Dusche, evtl. Einlauf.
- *Schwindel und niedriger Blutdruck:*
Evtl. eine Tasse milder Schwarz- oder Grüntee (Ausnahme!), ggf. mit einem halben TL Honig. Ginseng- oder Wermuth-Tee. Bewegung an der frischen Luft. Mehr trinken.
- *Körpergeruch:*
Kleidung häufiger wechseln als sonst, Dusche mit natürlicher Seife, möglichst kein Deo oder zu schwere Cremes
- *Mundgeruch:*
Mund häufig mit klarem Wasser spülen, Petersilie kauen oder ab und zu einen Zitronenschnitz aussaugen.

Einkaufen für Aufbautage und Nachfastenzeit

- 500 g Kartoffeln
- 500 g Möhren
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 kleiner Knollensellerie
- 1 Zitrone
- Olivenöl
- 100 ml Leinöl

- 500 g Dinkel-Vollkornmehl
- 0,5 L Hafer- oder Mandelmilch
- (gehackte) Haselnüsse oder Mandeln
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Sesam
- Rosinen
- Trockenfrüchte

Ablauf erster Aufbau-tag

- Morgens und vormittags wie Fastentage
- Mental auf das Ende des Fastens einstellen, Freuen ist erlaubt.
- Vormittags Fastenbrechen mit einem Apfel, Bewegung.
- Nachmittags Tee mit einem Löffel Honig
- Abends pürierte Gemüsesuppe

Rezepte für den ersten Aufbautag

- *Gemüsesuppe (1 Portion):*
1 Kartoffel (ca. 60 g), je 30 g Möhre, Lauch und Knollensellerie in $\frac{1}{4}$ L Wasser 15 min kochen, pürieren (wenn gewünscht, sonst gut kauen), mit Majoran, Muskat, Hefeflocken und Petersilie würzen.

Ablauf zweiter Aufbautag

- Morgens: Morgenroutine mit Bewegung, Morgentreffen, Erfahrungsaustausch, Abschluss der Fastenwoche
- Frühstück mit Haferbrei mit Äpfeln.
- Evtl. Förderung der Darmentleerung (Sauerkrautsaft, Einlauf)
- Vormittags: Tee, Wasser
- Mittags: Pellkartoffeln mit Leinöl, Möhrengemüse
- Nachmittags Tee mit einem Löffel Honig
- Abends Knäckebrot mit Kräuterquark, Möhrenrohkost
- Abendverabredung mit sich selbst: wie geht's jetzt weiter?

Rezepte für den zweiten Aufbautag (1)

- *Knäckebrot (8 Portionen):*

120 g Dinkel-Vollkornmehl, 120 g Haferflocken, 150 g gemischte Kerne (Sonnenblumen-, Kürbis-, Pinienkerne, Chia-, Leinsamen), 50 g Sesam, mischen, 400 ml Wasser und 2 EL Olivenöl dazu geben. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech dünn ausstreichen und bei 160°C 10 Minuten backen, dann in gewünschte Größe schneiden und weitere 50 Minuten backen.

Rezepte für den zweiten Aufbautag (2)

- *Haferbrei mit Äpfeln (1 Portion):*
50 g Haferflocken mit 100 ml Hafer- oder Mandelmilch (alternativ 100 ml Wasser und ein Schuss Sahne), einem in Stücke geschnittenen Apfel und einigen Rosinen kurz aufkochen und ca. 10 min auf der abgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen. Mit Zimt würzen.
- *Pellkartoffeln (1 Portion):*
3 kleine Kartoffeln in Wasser 20 min. kochen, warm pellen und mit 2 EL Leinöl übergießen.
- *Möhrengemüse:*
2 mittelgroße Möhren putzen, in dünne Scheiben schneiden und 10 min in Gemüsebrühe dünsten. Nach Geschmack würzen.
- *Möhrenrohkost mit Apfel und Nüssen:*
100 g Möhren und ½ Apfel fein reiben, 2 EL grob gehackte Nüsse, 2 EL Olivenöl, Saft einer halben Zitrone und 2 EL saure Sahne (wenn gewünscht) dazugeben und vermischen

Essen in der Nachfastenzeit:

10 Regeln der vollwertigen Ernährung

1. Vollkornmehl und -brot statt Weißmehl und -brot
2. 5 Portionen Obst oder Gemüse pro Tag
3. Wenig Zucker und Süßigkeiten
4. Wenig Salz
5. Gesunde pflanzliche Öle statt tierischer Fette
6. Wenig oder kein tierisches Eiweiß
7. Getränke sinnvoll wählen
8. Qualität vor Quantität
9. So naturbelassen wie möglich
10. So frisch wie möglich

vollwertig **vielseitig** **mäßig** **mager**

Was ich mitnehme aus der Fastenwoche:

Literaturempfehlungen

- Lützner, Hellmuth: Wie neugeboren durch Fasten, GU-Verlag 1976
- Lützner, Hellmuth; Million, Helmut: Richtig essen nach dem Fasten, GU-Verlag 1984
- Michalsen, Andreas: Mit Ernährung heilen, Insel-Verlag 2019
- Thich Nhat Hanh; Cheung, Lilian: Achtsam essen – achtsam leben, O. W. Barth Verlag 2012