

# Die Fastenwoche für Gesunde

für Herrn / Frau.....Zi:.....

Anreise: \_\_\_\_\_ Abreise: \_\_\_\_\_

			Aufnahme		Aus- scheidung	Bewegung / Ruhe	Körperpflege / Bewußtes Erleben
Datum: _____	1. Tag nach Anreise	Entlastungstag	Früh	Birchermüsli	weiche Darmfüllung durch Ballaststoffe in der Nahrung, Leinsamen oder Weizenkleie, reichliches Trinken	Auslaufen, frische Luft genießen, zur Ruhe kommen	Bad nehmen entspannen  Ablösen vom Alltag
		Mittag	Rohkostplatte Kartoffeln Gemüse Quarkspeise				
		Nachmittag	1 Apfel 10 Haselnüsse				
		Abend	Obstsalat mit Leinsamen				
Datum: _____	Datum: _____	1. Fastentag	Früh	1/4 l Morgentee mit Honig	Früh morgens: <b>gründliche Darmleerung</b> (Glaubersalz oder Einmal- Klistier )  Leber entgiften besser im Liegen	gewohnte Morgen- bewegung, zu Hause bleiben, Mittagsruhe, kleiner Spaziergang	ausschlafen Füße warm  Leibwärme <b>Leberpackung</b>  früh zu Bett
		Mittag	1/4 l wechselnde Gemüsebrühe				
		Nachmittag	Früchte- oder Kräutertee mit 1/2 TL Honig				
		Abend	Obst- oder Gemüsesaft oder Gemüsebrühe				
Datum: _____	Datum: _____	2. Fastentag	Früh	1/4 l Morgentee mit Honig	Nieren und Gewebe durchspülen: mehr trinken als sonst, Urinfarbe hell? Wenn nicht, mehr trinken	Dehnen, Strecken, Morgen- spaziergang  Mittagsruhe  zügiger Spaziergang am Nachmittag	Kaltreiz fürs Gesicht Luftbad und Haut frottieren  Leibwärme, <b>Leberpackung</b> warme Hände und Füße ? weder Vollbad noch Sauna  müde sein dürfen loslassen frei fühlen von Hunger
		Mittag	1/4 l wechselnde Gemüsebrühe				
		Nachmittag	Früchte- oder Kräutertee mit 1/2 TL Honig				
		Abend	Obst- oder Gemüsesaft oder Gemüsebrühe				
Datum: _____	Datum: _____	3. Fastentag	Früh	1/4 l Morgentee mit Honig	Früh morgens: <b>gründliche Darmleerung</b> (Glaubersalz oder Einmal- Klistier )	Teppich- gymnastik, Bewegungsdrang nachkommen aber maßvoll  Mittagsruhe  die Nacht "positiv" gestalten	Wechseldusche Bürsten und Ölen  Leibwärme, <b>Leberpackung</b>  Die Lebensgeister erwachen. Was braucht mein Körper ? Wonach hungert meine Seele?
		Mittag	1/4 l wechselnde Gemüsebrühe				
		Nachmittag	Früchte- oder Kräutertee mit 1/2 TL Honig				
		Abend	Obst- oder Gemüsesaft / Gemüsebrühe				

**Information:** Ihre Leberpackung erhalten Sie nach vereinbartem Termin, auf Wunsch können Sie sich diese nach Anleitung auch selbst legen.

			Aufnahme	Aus- scheidung	Bewegung / Ruhe	Körperpflege Bewußtes Erleben	
Datum: _____	Datum: _____	4. Fastentag	Früh	1/4 l Morgentee mit Honig	Stuhlgang spontan? (dies ist selten ) Urinfarbe hell ? Wenn nicht, mehr trinken!  über Schweiß- und Mundgeruch ist normal	aktiv werden, Wandern, Sport treiben und körperliche Arbeit im Wechsel mit Entspannung und Ruhe	Tautreten oder Schneelaufen Schwitzen-Duschen-Öl- Entspannen im Liegen stabil genug für Sauna oder Vollbad, Nachruhe einplanen !  Den Morgen und frische Luft genießen. Bewegung sättigt und befriedigt, anschließend wohlige Wärme genießen
			Mittag	1/4 l wechselnde Gemüsebrühe			
			Nachmittag	Früchte- oder Kräutertee mit 1/2 TL Honig			
			Abend	Obst- oder Gemüsesaft / Gemüsebrühe			
Datum: _____	Datum: _____	5. Fastentag	Früh	1/4 l Morgentee mit Honig	Früh morgens: <b>gründliche Darm-entleerung !</b> ( Glaubersalz oder Einmalklistier )	Bewegungs- bedarf sättigen, Tempo an die Fastensituation anpassen, Behinderungen nicht überspielen	Bürsten-Dusche-Ölen, warme Füße, <b>Leberpackung</b> Vorbereitung auf die Nacht, Schlafhilfen wie z.B. warm und entspannt duschen bzw. baden  "Stolz wie ein König" freuen am Nicht-haben-müssen
			Mittag	1/4 l wechselnde Gemüsebrühe			
			Nachmittag	Früchte- oder Kräutertee mit 1/2 TL Honig			
			Abend	Obst- oder Gemüsesaft / Gemüsebrühe			
Datum: _____	Datum: _____	1. Aufbauatag	Früh	1/4 l Morgentee	Morgengymnastik oder -sport <b>vor</b> dem Fastenbrechen,	1 - 2 mal täglich liegen !	Essen: heute wichtiger als alles andere!  Alle Mahlzeiten im Mittelpunkt meiner Aufmerksamkeit - "wenig ist viel"
			Vormittag	1 Apfel oder Apfel gedünstet			
			Mittag	Kartoffel-Gemüse-Suppe			
			Nachmittag	Früchte- oder Kräutertee			
		Abend	Tomaten, Buttermilch mit Leinsamen, Knäcke- brot, Trockenobst				
Datum: _____	Datum: _____	2. Aufbauatag	Früh	Morgentränk Bäckpflaumen Weizenschrot- suppe	Gewichtsanstieg ist normal, Darmentleerung spontan? Leinsamen und trinken, evtl. eingelegte Pflaumen. Sonst warten bis zum dritten Aufbauatag	Aufbauflauten in Kauf nehmen, Spaziergang	Kreislauf in Gang bringen: bürsten und frische Luft, Wechseldusche, gegen Kopfleere hilft Liegen,  weder Sauna noch Vollbad  "Satt"? / "Voll"?  zufrieden, befriedigt, gesättigt
			Mittag	Salat, Kartoffeln Gemüse, Biojoghurt			
			Nachmittag	Kräutertee			
			Abend	Rohkost, Getreide- Gemüsesuppe, Dickmilch, Leinsamen Knäcke- brot			

**Auf Wunsch bringen wir Ihnen gerne alle Getränke/ Suppen auf Ihr Zimmer.  
Viel Trinken und viel Bewegung je nach eigenem Wohlbefinden !**

Diese Information soll Ihnen als Richtlinie dienen.