

Die Fastenwoche auf einen Blick (Saffasten)

Empfehlung zur Fastenwoche

Gehe das Fasten ruhig an und beginne genug früh, den Kaffee und allenfalls Schwarztee zu reduzieren. So vermeidest du Kopfschmerzen.

Während des Nachmittagschläfchens empfiehlt sich eine Wärmeflasche auf der Leber, das entgiftet zusätzlich, danach genug trinken.

Geniesse die Fastenzeit und gönne dir genügend Ruhe und Entspannung.

	Aufnahme	Ausscheidung	Bewegung/ Ruhe	Körperpflege	Bewusstes Erleben
Entlastungstag (Freitag)	Zum Beispiel so:				
Früh	Obst und Nüsse oder Birchermüsli	weiche Darmfüllung durch Ballaststoffe in der Nahrung, Leinsamen oder Weizenkleie, reichlich trinken.	auslaufen – frische Luft geniessen, zur Ruhe kommen	Bad nehmen, Wäsche wechseln, entspannen	ablösen vom Alltag
Mittag	Rokostplatte, Kartoffeln, Gemüse, Quark-Nachspeise				
Nachmittag	1 Apfel, 10 Haselnüsse				
Abend	Obst oder Obstsalat (mit Leinsamen oder Weizenkleie) 1 Joghurt, Knäckebrot reichlich trinken				
1. Fastentag (Samstag)					
Früh	Morgentee FX-Passage oder Glaubersalz (mit Zitrone) oder Einlauf	Auftakt zum Fasten: <u>gründliche Darmentleerung</u>	gewohnte Morgenbewegung, zu Hause bleiben	ausschlafen, Füsse warm	Ausfuhr statt Einfuhr
Vormittag	Wasser oder Tee nachtrinken	Leber entgiftet besser im liegen	Mittagsruhe, kleiner Spaziergang	Leibwärme, Leberpackung	wohlige Wärme geniessen
Mittag	Gemüsebrühe oder Gemüsecocktail				
Nachmittag	Kräuter-Tee (½ Teel. Honig)				
Abend	Obstsaft, Gemüse-saft oder Gemüsebrühe				
				früh zu Bett	
2. Fastentag (Sonntag)					
Früh	Morgentee (½ Teel. Honig)	Nieren und Gewebe durchspülen: mehr trinken als sonst. Urinfarbe hell ? sonst mehr trinken.	dehnen, strecken, Morgenspaziergang	Kaltreiz fürs Gesicht, Luftbad und Haut frottieren Leibwärme, Leberpackung, warme Hände und Füsse weder Vollbad noch Sauna	müde sein dürfen, loslassen, frei fühlen von Hunger
Vormittag	Wasser zwischendurch				
Mittag	Gemüsebrühe oder Gemüsecocktail				
Nachmittag	Kräutertee (½ Teel. Honig)				
Abend	Obstsaft, Gemüse-saft oder Gemüsebrühe				
			zügiger Spaziergang am Nachmittag		

	Aufnahme	Ausscheidung	Bewegung/ Ruhe	Körperpflege	Bewusstes Erleben
3. Fastentag (Montag)					
Früh	Morgentee (½ Teel. Honig)	abführen! <u>Einlauf</u> jeden zweiten Tag (notfalls Bittersalz)	Teppichgymnastik, Bewegungsdrang nachkommen, aber massvoll	Wechseldusche, bürsten und ölen	die Lebensgeister erwachen, was braucht mein Körper? wonach hungert meine Seele?
Vormittag	Wasser zwischendurch	spontan Stuhlgang fördern durch Molke oder Sauerkrautsaft	Mittagsruhe	Leibwärme, Leberpackung	
Mittag	Tomatenbrühe				
Nachmittag	Kräutertee				
Abend	Obst-/od Gemüsesaft oder Gemüsebrühe		die Nacht "positiv gestalten"		
4. Fastentag (Dienstag)					
Früh	Morgentee	Stuhlgang spontan?	aktiv werden, wandern, Sport treiben	tautreten oder schneelaufen, schwitzen, duschen-ölen-entspannen im Liegen, stabil genug für Sauna oder Vollbad; Nachtruhe einplanen!	den Morgen genießen und die frische Luft
Vormittag	Wasser zwischendurch	(dies ist selten), Urinfarbe hell? sonst mehr trinken, übler Schweiß- und Mundgeruch ist normal	körperliche Arbeit im Wechsel mit Entspannung und Ruhe		Bewegung sättigt und befriedigt, wohlige Wärme durchgearbeiteter Glieder
Mittag	Karottenbrühe				
Nachmittag	Kräutertee				
Abend	Obstsft, Gemüsesaft oder Gemüsebrühe				
5. Fastentag (Mittwoch)					
Früh	Morgentee	Darm reinigen: Einlauf (notfalls Abführmittel), eventuell Molke oder Sauerkrautsaft	Bewegungsbedarf sättigen, Tempo an die Fastensituation anpassen, Behinderungen nicht überspielen	bürsten-duschen-ölen warme Füße Leberpackung Vorbereitung auf die Nacht	sich bewegen, an die frische Luft
Vormittag	Wasser zwischendurch				
Mittag	Selleriebrühe				
Nachmittag	Kräutertee				
Abend	Obstsft, Gemüsesaft oder Gemüsebrühe				
6. Fastentag (Donnerstag)					
Früh	Morgentee		Morgengymnastik		"stolz wie ein König", es geschafft zu haben
Vormittag	Wasser zwischendurch		Spaziergang beim Arbeiten öfters kurze Ruhepause		
Mittag	Tomaten oder Randsaft				einkaufen für den Kostaufbau, freuen am Nicht-haben-Müssen
Nachmittag	Kräutertee				
Abend	Gemüsesaft Fastenbrechen in der Gruppe				
Aufbautage siehe Blatt „Aufbautage nach Buchinger“					