

HEILFASTEN - Aufbau tage nach Buchinger

	Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend
Freitag	Tee mit Zitrone	1 Apfel	Apfelschnitzli ungesüsst	Kartoffelsuppe mit Gemüse und Kräutern ohne Kochsalz
Samstag	1 Apfel 50gr Magerquark mit Kräuter 1 Scheibe Knäckebrot ½ Scheibe Vollkornbrot Radiesli 1gedörnte Zwetschge 1gedörnte Aprikose Kräutertee	grüner Salat und Rüeblisalat (Zitronensaft, Joghurt) Milchreis mit Gemüsejulienne 2 dl Buttermilch Wasser	Tee mit Zitrone	1 Apfel 5gr Butter 50gr Kräuterquark 1 Knäckebrot 1 Vollkornbrot 1 gedörnte Zwetschge 1 gedörnte Aprikose Tee Dessert: 1½ dl Joghurt, garniert mit Früchten
Sonntag	1 Apfel wenig Butter 50gr Kräuterquark 2 Knäckebrote 1 Vollkornbrot 2 dl Milch Tee	grüner Salat Spinat mit Kartoffelbrei oder Gemüse-/Kartoffel-/ Getreideeintopf Dessert: Kefir oder saurer Halbrahm mit Früchten	Tee mit Zitrone	Salat 2 Vollkornbrotscheiben 50gr Kräuterquark wenig Butter Gemüse nach Belieben Tee
Montag	Müesli mit Früchten Naturejoghurt Butter 1 Scheibe Vollkornbrot 1 Knäckebrot 2 Zwetschgen 2 dl Buttermilch nach Belieben Tee oder Kaffee	Salate (Sauerhalbrahmsauce mit Kräutern) Gemüse, Kartoffeln oder Reis Obst Wasser	Tee	Gschwellti Hüttenkäse Gemüse nach Belieben 1 Vollkornbrot nach Belieben Tee Dessert: Joghurt, nach Belieben mit Früchten

Sich ein Fasten-Tagebuch zulegen und von Anfang an aufschreiben, was man sich Gutes tun will, kann den ganzen Prozess zu einem schönen Erlebnis machen. Sei lieb zu dir selber und hab keine zu hohen Ansprüche. Das Leben will grundsätzlich gut zu dir sein, aber es ist normal, dass man während der Fastenzeit auch Nabelschau hält, und dass dabei Dinge hochkommen, die man vielleicht bis hierhin verdrängt hat. Lass es fließen, Tränen sind die Reinigung der Seele, und einem Tagebuch darf man alles anvertrauen. Wenn etwas hochkommt, dann ist das meist der erste Schritt zur inneren Heilung. Lass es zu und wenn es für dich stimmt, dann darfst du auch Hilfe annehmen, das kann dein Partner, deine Partnerin sein, Freunde, denen man vertrauen kann, aber auch ein Seelsorger, ein Beichtgespräch, ein Therapeut oder ein Arzt. Wenn du dich schuldig fühlen solltest für irgendetwas was hochkommt, dann verzeih dir selbst zuallererst. Danke dafür, dass bist wie du bist, denn genau so wie DU bist hat Gott DICH gewollt. Egal was in deinem Leben passiert ist, du haben es bis hierhin geschafft und das verdankst du vor allem dir selbst und du selbst bist es wert so zu sein, wie du bist. Denke daran, dass du das BESTE aus der Ahnenreihe vor dir bist, und dein Da-Sein verdankst du nicht zuletzt all den Menschen, die vor dir waren. Ist das nicht ein wundervolles Gefühl? Lass es fließen!

Empfehlungen zum Wiederaufbau

Ruhig angehen, möglichst lange auf Kaffee verzichten, bzw. langsam steigern, wenn man das Bedürfnis hat, sich aber auch nicht büßen für etwas, einfach dem Körper zuhören und entsprechend handeln.

Frittierte Fette, schwere Saucen, zuviel Milchprodukte für mindestens eine Woche vermeiden und danach langsam in kleinen Portionen wieder nach Bedarf konsumieren.

Mit basischer Ernährung geht es einfacher, wieder in den Alltag einzusteigen, also viel Gemüse, Kartoffeln (Gschwellti – Keine Pommes 😊), Gemüsesäfte, Äpfel, Birnen, Bananen, Smoothies sind erlaubt, 5 Mandeln pro Tag gut und langsam gekaut, gedämpften Fisch und weisses Fleisch dazu nehmen, möglichst nicht fettiges Fleisch, danach langsam ein Nahrungsmittel nach dem anderen dazu nehmen. Bei Schokolade besser mit dunkler Schokolade anfangen. Lieber ein kleines Stück Schokolade, als leiden und im Heisshunger zu viel davon nehmen.

Emotionale Schwankungen sind normal, auch dass man zwischen dem dritten und fünften Tag nach der Fastenwoche den „Blues“ bekommt. Um das zu vermeiden empfiehlt es sich, gut zu sich selber zu sein. Ein warmes Basenbad nehmen oder/und mit feinen Duftölen bereichern, ein schönen Frühlingsstrauß aufstellen, ein gutes Gespräch mit Freunden, an der frischen Luft spazieren gehen, gute Musik hören, in die wunderbare Buchhandlung Scriptum gehen und sich ein schönes Buch kaufen... und abwarten und Tee trinken. Wenn man es fließen lässt, dann geht es einem danach wieder sehr viel besser. Sei freundlich zu dir selber 😊.

zusammengestellt von Annarita Müller
11.3.2020 Ökumenische Fastenwoche Dietikon