

## Einstimmung auf das Fasten und Entlastungstage



Sie müssen sich bereits zu Hause auf Ihre Fastenwoche vorbereiten, indem Sie weniger essen und mehr frisches Obst und Gemüse verzehren. Essen Sie weniger Fleisch und ballaststoffarme Nahrungsmittel (z. B. Weißmehlprodukte).

Nehmen Sie allmählich Abschied vom Rauchen, Alkohol, Kaffee und von Süßigkeiten. Wenn Sie vor dem Fasten salzärmer essen, erleichtert das die Entwässerung während des Fastens.

Fasten ist eine gute Möglichkeit sich das Rauchen abzugewöhnen. Steigen Sie ein bis zwei Wochen vor dem Fastenwandern auf eine nikotinarmer Sorte um, und reduzieren Sie täglich etwas mehr.

Auch wenn Sie viel Kaffee trinken, sollten Sie allmählich reduzieren. Beim abrupten Verzicht, kann es zu Kopfschmerzen kommen.

### **Entlastungstage**

Machen Sie unbedingt zwei besser mehrere Entlastungstage.

Das heißt, Sie essen nur noch Rohkost, eventuell auch Quark, Joghurt mit Leinsamen, Pellkartoffeln, Knäckebrötchen. Alle Speisen sollen leicht verdaulich sein.

Trinken Sie reichlich (drei Liter) Kräutertee und Mineralwasser.

Ihr Anreisetag ist noch Entlastungstag. Das Fasten beginnt am Folgetag.

### **Möglichkeiten für die Entlastungstage:**

Obsttag                      Sie essen 1,5 kg Obst.

Gemüsetag                1,5 kg Gemüse essen, roh, gekocht oder als Salat.

Reistag                    200 g Reis werden in 400 ml Wasser gekocht, 20 Minuten quellen lassen, anschließend 800 g Äpfel hinein schneiden und evtl. mit Zimt und Zitrone abschmecken. Auf fünf Mahlzeiten verteilen.

Knäcketag                Sie essen zum Frühstück drei Scheiben Knäckebrötchen mit Kräuterquark, Frischkäse, Butter oder Honig und dazu einen Apfel.  
Zwischenmahlzeit: ein Apfel  
Zum Mittagessen essen Sie Gemüsereis oder Gemüsenudeln oder Sie wiederholen die Zusammenstellung vom Frühstück.  
Zwischenmahlzeit: ein Apfel  
Abends essen Sie Salat, die Zusammenstellung vom Frühstück und frisches Gemüse.

Nehmen Sie sich zur Vorbereitung Ihrer Fastenwanderwoche Zeit.

## Aufbautage



Nach dem Fastenbrechen an Ihrem Abreisetag folgen die Aufbau-tage. Als Faustregel gilt: Anzahl der Fastentage geteilt durch drei. Sie sollten also mindestens zwei Aufbau-tage planen.

### Die wichtigsten Regeln für Ihre Aufbau-tage

- Nur kleine Portionen essen.
- Kauen Sie jeden Bissen gut, bis sich nur Flüssiges im Mund befindet.
- Essen Sie langsam. Legen Sie nach jedem Bissen die Gabel weg.
- Genießen Sie bewusst Ihr Essen – keine Unterhaltung, kein Fernsehen, lesen Sie nicht beim Essen.
- Trinken Sie weiterhin viel Tee oder Wasser.
- Ernähren Sie sich vollwertig, einfach und verwenden Sie frische Nahrungsmittel.
- Verzichten Sie vorerst auf Fleisch und Fisch.
- Verwenden Sie statt Salz frische Kräuter.
- Verzichten Sie auf Alkohol, Kaffee und Zigaretten. Genussmittel wirken kurz nach dem fasten extrem stark auf den Organismus und sollten deshalb vermieden werden.
- Nutzen Sie keine Abführmittel. Die Verdauung funktioniert ganz von selbst ab dem 2. oder 3. Aufbau-tag. Bei Problemen mit regelmäßigem Stuhlgang helfen Buttermilch, Sauerkrautsaft, Müsli oder eingeweichte Backpflaumen mit 2 Teelöffel Leinsamen zum Frühstück.

Vielleicht probieren Sie auch die Rezepte aus dem Ratgeber „Richtig essen nach dem Fasten“. (Helmut Million/ Hellmut Lützner, 128 Seiten, Klappenbroschur, ISBN 9783833838057, GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH)

Eine Auswahl von Rezepten erhalten Sie von uns.

Mit Ihrer Fastenwoche haben Sie die Voraussetzung für einen gesunden Stoffwechsel geschaffen. Der Darm, der die Hauptaufgabe bei der Verwertung unserer Nahrung hat, sorgt für den intakten Stoffwechsel. Wenn Sie für sein gesundes Funktionieren einen dauerhaften Erfolg erzielen möchten, sollten Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten prüfen und gegebenenfalls umstellen. Dazu zählt die Auswahl von möglichst frischen und naturbelassenen Lebensmitteln genauso, wie Ihre Essgewohnheiten. Essen Sie langsam und kauen Sie mit Bedacht und genießen Sie Ihre Mahlzeiten.

Der Sättigungseffekt setzt erst nach 20 Minuten ein. Ein Tipp von Sebastian Kneipp: „Wenn Du merkst, du hast gegessen, hast du schon zu viel gegessen.“

Wir wünschen Ihnen Gesundheit und würden uns freuen, wenn wir Sie wieder im Moor-, Mineral- und Kneippheilbad Bad Schmiedeberg begrüßen dürfen.

Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg-Kur-GmbH

## Rezepte für die Auftage

*nach dem Buch: "Richtig essen nach dem Fasten" Lützner/Millon*



**Erster Auftag:** Nehmen Sie nur Kohlenhydrate auf.

### **Kartoffel-Gemüse-Suppe**

1 kleine Kartoffel, je 30g Möhre, Lauch und Knollensellerie, je 1 Prise Muskatnuss, Majoran, Kräutersalz, ½ TL Hefeflocken, 1 TL gehackte Petersilie

Kartoffeln und Gemüse säubern und in feine Scheiben schneiden. 1/4 l Wasser kochen. Gemüse und Kartoffeln zufügen und 15 min weich kochen. Mit Kräutern würzen.

### **Weizenschrotsuppe**

2 EL fein geschroteter Weizen, 1 EL frisch gehackte gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch)

Den Weizenschrot im Topf erwärmen, ohne ihn zu bräunen. ¼ l Wasser zugießen, kurz aufkochen und bei schwacher Hitze rund 10 min ausquellen lassen. Den Topf vom Herd ziehen und die Suppe mit den gehackten Kräutern würzen.

Für Hungerige gibt's dazu: 2 Scheiben Vollkornknäckebrötchen

**Zweiter Auftag:** Sie können nun auch eiweißhaltige Nahrungsmittel essen.

### **Joghurt mit Sanddorn**

1 Becher Naturjoghurt (1,5 % Fett), 1 TL mit Honig gesüßter Sanddornsaft, 1 gehäufte TL Leinsamen, geschrotet

Den Joghurt mit Sanddornsaft verrühren und mit Leinsamen bestreuen.

### **Hafermüsli**

am Vortag eingeweichte Rosinen und Haferschrot, 3 EL Buttermilch, 1 TL Zitronensaft, 1 kleiner Apfel, frische Früchte zum Garnieren

Eingeweichte Rosinen und Haferschrot mit Buttermilch und Zitronensaft vermischen. Den Apfel grob reiben und unter das Müsli heben. Mit den frischen Früchten anrichten.

### **Möhrenrohkost**

1 TL fein gehackte Zitronenmelisse, 2 EL Naturjoghurt (1,5 % Fett), 1-2 TL Zitronensaft, 100 g Möhren, ½ Apfel, 1 Salatblatt

Möhren säubern und raspeln. Zitronenmelisse mit saurer Sahne und Zitronensaft verrühren. Apfel waschen und ebenfalls in die Soße reiben. Mit Möhren auf dem Salatblatt anrichten.

**3. Aufbau-tag:** Nun können auch wieder Fette einbezogen werden.

### **Getreide-Gemüse-Suppe**

1/2 kleine Zwiebel, 1 TL Olivenöl, 1 EL fein geschroteter Weizen, ¼ l Gemüsebrühe oder Wasser, 50 g Knollensellerie, je eine Prise Meersalz und getrockneten Liebstöckel, 1 TL gehackte Petersilie

Zwiebel würfeln und im Öl glasig dünsten, den Weizenschrot zufügen und etwas mitdünsten. Gemüsebrühe oder Wasser zugießen, kurz aufkochen. Die Hitze reduzieren und den Schrot etwa 10 min ausquellen lassen. Sellerie schälen und fein reiben. Die Suppe mit Salz und Liebstöckel würzen, Sellerie und Petersilie darüber streuen.

### **Rote-Bete-Frischkost**

2 El saure Sahne, 1 El Zitronensaft, ½ TL frisch geriebener Meerrettich, 100 g Rote Bete, 1 Apfel, 2 Salatblätter, 1 TL frisch gehackte Petersilie

Die saure Sahne mit dem Zitronensaft und dem Meerrettich verrühren. Rote Bete dünn schälen (Einmalhandschuhe tragen). Rote Bete und Apfel fein raspeln. Die Rohkost auf die Salatblätter verteilen. Mit Soße beträufeln und Petersilie darüber streuen.

### **Möhrengemüse**

100 g Möhren, ¼ l Wasser, je 1 Prise Muskatnuss und Meersalz, 1 TL Rapsöl, 1 TL gehackte Petersilie

Möhren säubern und in feine Scheiben schneiden. ¼ l Wasser kochen, Möhren hinzufügen und 10 min kochen. Mit Muskatnuss und Salz würzen. Zum Schluss das Öl unterrühren. Mit gehackter Petersilie bestreuen.