



Auf der Kösseine



Unterwegs im Wald



Burg Epprechtstein



Christine König

Unterwegs mit Christine - Vorbereitung

Entlastungstage – Verwöhnen mit gesunden, ballaststoffreichen Speisen

Die Entlastungstage sind für ein erfolgreiches und angenehmes Fasten von großer Bedeutung. Sie sorgen für einen sanften Übergang von der Alltags- zur Fasten-ernährung und bereiten Körper und Geist auf das Fasten vor. Die Umstellung auf den Fastenstoffwechsel verläuft unauffälliger. Der Körper beginnt schon an den Entlastungstagen mit einer Selbstreinigung. Dementsprechend weniger spürbar wird dann die Umstellung in den ersten drei Fastentagen. Wer Fastenerfahrung hat, kann gerne schon zu Hause mit Glaubern und Fasteneinstieg beginnen.

Versuche Dich in den letzten Tagen vor Antritt der Reise ganz bewusst vom Alltag zu lösen, das heißt im Einzelnen:

- Erledige noch offene, wirklich wichtige Dinge, damit sie Dich in der Fastenwoche nicht beschäftigen.
- Unwichtiges kannst Du auf die Zeit nach dem Fasten verschieben.
- Versuche Dich positiv auf das Kommende einzustimmen.
- Dazu gehört auch, bei den Mahlzeiten nur so viel zu essen bis eine angenehme Sättigung erreicht ist.
- Du solltest auch schon mehr Wasser oder Tee trinken als üblich.
- Reduziere den Verzehr von Fleisch, nimm dafür mehr Gemüse, Obst, Reis und Getreideprodukte zu Dir.
- Versuche, auf Kaffee, Alkohol und zu viel Süßes zu verzichten.
- Nimm am letzten Tag vor dem Fastenbeginn (Anreisetag) wenn möglich bitte nur Obst und Gemüse/Säfte zu Dir, das erleichtert Dir den Einstieg in den ersten Fastentag.
- Am Anreisetag um 15 Uhr werde ich Dich und die anderen Teilnehmer über den Ablauf der Fastenwoche informieren und wir haben Gelegenheit, uns kennenzulernen.
- Abends findet ein zweistündiger Orientierungsspaziergang statt.