

## Die Fastenwoche auf einen Blick

		Aufnahme	Ausscheidung	Bewegung / Ruhe	Körperpflege	Bewusstes Erleben
Mittwoch, 28. Februar 2024	<b>Entlastungstag</b>					
	Früh	Fruchtojoghurt mit Leinsamen	weiche Darmfüllung durch Ballaststoffe in der Nahrung, Leinsamen oder Weizenkleie, reichliches Trinken	Auslaufen - frische Luft, geniessen, zur Ruhe kommen	Bad nehmen, Wäsche-wechsel, entspannen	Ablösen vom Alltag
	Mittag	Rüebbsalat mit Rapsöl und Leinsamen, Fruchtsaft				
	Nachmittag	1 Apfel 10 Haselnüsse				
	Abend	Obst oder Obstsalat (mit Leinsamen oder Weizenkleie) Joghurt, Knäckebrot, reichlich Trinken				
Donnerstag, 29. Februar 2024	<b>1. Fastentag</b>					
	Früh	Morgentee	Auftakt zum Fasten: gründliche Darmentleerung	gewohnte Morgenbewegung, zu Hause bleiben	ausschlafen Füsse warm	Ausfuhr statt Einfuhr wohlige Wärme geniessen
	Vormittag	Wasser oder Tee nachtrinken	Leber entgiftet besser im Liegen	Mittagsruhe kleiner Spaziergang	Leibwärme, Leberpackung	
	Mittag	Morga Gemüsebrühe Fruchtsaft				
	Nachmittag	Früchte- oder Kräutertee (1/2 TL Honig)				
Abend	Selbstgemachte Gemüsebrühe			früh zu Bett		
Freitag, 1. März 2024	<b>2. Fastentag</b>					
	Früh	Morgentee (1/2 TL Honig)	Nieren und Bewebe durchspülen: mehr trinken als sonst; Urnfarbe hell? Wenn nicht, mehr trinken	dehnen, strecken Morgenspaziergang	Kaltreiz für's 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	Morga Gemüsebrühe Gemüsecocktail				
	Nachmittag	Früchte- oder Kräutertee (1/2 TL Honig)				
Abend	Selbstgemachte Gemüsebrühe					
Samstag, 2. März 2024	<b>3. Fastentag</b>					
	Früh	Morgentee (1/2 TL Honig)	Abführen! Einlauf jeden 2. Tag notfalls Bitter- oder Glaubersalz	Teppichgymnastik, Bewegungsdrang nachkommen, aber massvoll Mittagsruhe  die Nacht "positiv gestalten"	Wechseldusche, Bürsten und Ölen  Leibwärme, Leberpackung	die Lebensgeister erwachen, was braucht mein Körper? Wonach hungert meine Seele
	Vormittag	Wasser zwischendurch				
	Mittag	Tomatenbrühe				
	Nachmittag	Früchte- oder Kräutertee (1/2 TL Honig)				
Abend	Selbstgemachte Gemüsebrühe					

## Die Fastenwoche auf einen Blick

Sonntag, 3. März 2024	<b>4. Fastentag</b>					
	Früh	Morgentee (1/2 TL Honig)	Stuhlgang spontan? (dies ist selten)	aktiv werden, Wandern, Sport treiben und körperliche Arbeit im Wechsel mit Entspannung und Ruhe	Tautreten oder Schneelaufen, Schwitzen - Duschen - Ölen - Entspannen im Liegen; stabil genug für Sauna und Vollbad; Nachruhe einplanen	den Morgen genießen und die frische Luft; Bewegung sättigt und befriedigt, wohlige Wärme durchgearbeiteter Glieder
	Vormittag	Wasser zwischendurch	Urinfarbe hell?			
	Mittag	Karottenbrühe	sonst mehr trinken			
	Nachmittag	Früchte- oder Kräutertee (1/2 TL Honig)	Schweiss- und Mundgeruch übel			
Abend	Obstsaft, Gemüsesaft Gemüsebrühe	- ist normal				
Montag, 4. März 2024	<b>5. Fastentag</b>					
	Früh	Morgentee (1/2 TL Honig)	Darm reinigen: Einlauf, Bitter- oder Glaubersalz	Bewegungsbedarf sättigen, Tempo an die Fastensituation anpassen, Behinderungen nicht überspielen	Bürsten - Duschen - Ölen, warme Füße, Leberpackung, Vorbereitung auf die Nacht, Schlafhilfen	müde sein dürfen loslassen frei fühlen von Hunger
	Vormittag	Wasser zwischendurch				
	Mittag	Morga Gemüsebrühe				
	Nachmittag	Früchte- oder Kräutertee (1/2 TL Honig)				
Abend	Selbstgemachte Gemüsebrühe					
Dienstag, 5. März 2024	<b>6. Fastentag</b>					
	Früh	Morgentee (1/2 TL Honig)	Stuhlgang spontan? (dies ist selten)	aktiv werden, Wandern, Sport treiben und körperliche Arbeit im Wechsel mit Entspannung und Ruhe	Tautreten oder Schneelaufen, Schwitzen - Duschen - Ölen - Entspannen im Liegen, stabil genug für Sauna und Vollbad; Nachruhe einplanen	den Morgen genießen und die frische Luft, Bewegung sättigt und befriedigt, wohlige Wärme durchgearbeiteter Glieder
	Vormittag	Wasser zwischendurch	Urinfarbe hell?			
	Mittag	Morga Gemüsebrühe	sonst mehr trinken			
	Nachmittag	Früchte- oder Kräutertee (1/2 TL Honig)	Schweiss- und Mundgeruch übel			
Abend	Selbstgemachte Gemüsebrühe	- ist normal				
Mittwoch, 6. März 2024	<b>7. Fastentag</b>	<b>Fastenbrechen</b>				
	Früh	Morgentee (1/2 TL Honig)	Darm reinigen: Einlauf, Bitter- oder Glaubersalz	Bewegungsbedarf sättigen, Tempo an die Fastensituation anpassen, Behinderungen nicht überspielen	Bürsten - Duschen - Ölen, warme Füße, Leberpackung, Vorbereitung auf die Nacht, Schlafhilfen	müde sein dürfen loslassen frei fühlen von Hunger
	Vormittag	Wasser zwischendurch				
	Mittag	Morga Gemüsebrühe				
	Nachmittag	Früchte- oder Kräutertee (1/2 TL Honig)				
Abend	Fastenbrechen: 1 gut gereifter Apfel (oder gedünstet)	behutsam an Nahrungsaufnahme gewöhnen				
Donnerstag, 7. März 2024	<b>1. Auftag</b>					
	Früh	Morgengetränk, Backpflaumen, Brot, Butter, Kräuterquark	behutsam an Nahrungsaufnahme gewöhnen Ausscheidung ist weiter wichtig: Darm mit Quellstoffen füllen, reichlich trinken	Morgengymnastik oder -sport vor dem Fastenbrechen,  Spaziergang, Mittagsruhe "Schongang"	Kneipp: Kaltreiz ist Lebensreiz	Essen: heute wichtiger als alles andere, alle Mahlzeiten im Mittelpunkt meiner Aufmerksamkeit - wenig ist viel
	Vormittag	Wasser zwischendurch				
	Mittag	Morga Gemüsebrühe				
	Nachmittag	Trinken wie bisher				
Abend	Tomaten- oder Spargelsuppe, Joghurt mit Leinsamen, Knäckebrot; Trockenobst einweichen			Leibwärme, Leberpackung bei Völlegefühl: Priessnitz-Leibauflage		

## Die Fastenwoche auf einen Blick

Freitag, 8. März 2024	<b>2. Aufbau- tag</b>					
	Früh	Morgengetränk, Feigen, Brot, Butter, Kräuterquark	Gewichtsanstieg in Kauf nehmen (ist normal), Darm- leerung spontan?	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
	Vormittag	Wasser zwischendurch	Leinsamen und trinken!			
	Mittag	Spaghetti	1/2 Einlauf bei vergeb- lichem Stuhlgang, sonst warten bis zum 3. Aufbau- tag			
	Nachmittag	Tee (Fenchel-, Wer- mut-, Rosmarintee)				
Abend	Karottenrohkost mit Leinsamen, Voll- kornbrot, Butter, Frischkäse			"Nach dem Essen ruhn oder 1000 Schritte tun" Anstrengungen vermeiden		