

Vorbereitung Fastenkur

Vor dem eigentlichen Fastenbeginn sollten Sie mindesten 3 sogenannte „Entlastungstage“ einlegen. In Bezug auf die Ernährung heißt das: essen Sie Speisen, die leicht verdaulich sind, dabei ballaststoffreich sind und beim Entgiften helfen. Zum Beispiel gedünstetes Gemüse mit Reis oder Kartoffeln, Frischkost und Salate. Reduzieren Sie Fett, Zucker, tierisches Eiweiß und Alkohol.

Dazu gehört auch die schrittweise Reduktion und schließlich das Entsagen von Kaffee, um Kopfschmerzen während der Fastenzeit zu vermeiden.

Ändern Sie Ihr Essverhalten: Essen Sie nur noch so viel, bis sich ein leichtes Sättigungsgefühl einstellt. Genießen Sie jede Speise dabei ganz bewusst und in Ruhe und kauen Sie gründlich.

Auch Kopf und Psyche können Sie auf die Fastenzeit vorbereiten, indem Sie sich aus dem hektischen Alltag etwas zurückziehen, Ruhe gönnen und sich auf die kommenden Tage freuen, die ganz Ihnen gehören. Mit einer positiven Grundhaltung erleichtern Sie sich den Einstieg in das Fasten sehr.

Wenn Sie schon dabei sind, können Sie auch gleich den Medienkonsum reduzieren ;)