

**Gisela Wroblewski**

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB  
Brunnenweg 1a, D-24232 Lilienthal/Dobersdorf  
Tel.: 04303 92 82 50  
Fax: 04303 92 82 30  
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung  
Haut & Haar-Beratung  
Kneipp®-Beratung  
Fastenbegleitung  
und Vorträge



# Fastenbrechen und Aufbau tage

***"Fasten kann jeder Dumme, Fastenbrechen nur ein Weiser."***

*Von George Bernard Shaw*

Mit diesem Satz ist schon fast alles gesagt.

Wer sich vor lauter Freude, dass er wieder essen darf, nach dem Fasten den "Magen vollschlägt", wird ein böses Erwachen erleben. Der Organismus muss nach einer Fastenperiode wieder behutsam vom Fastenstoffwechsel auf Nahrungsstoffwechsel umgestellt werden. **Auf gar keinen Fall mit erhitzter Nahrung oder tierischen Nahrungsmitteln das Fasten brechen, auch nichts Gebackenes oder gesalzenes.**

Der Darm kommt nach dem Fasten erst wieder richtig in Schwung, wenn er gut gefüllt ist. In der Regel "fluppt" es mit der Verdauung ganz von selbst, so ab dem 3. Aufbau tag. Falls es jedoch Probleme mit einem regelmäßigen Stuhlgang geben sollte, dann hilft täglich ein Frischkorngericht oder Leinsamen (geschrotet und eingeweicht), Sauerkraut (roh) oder andere Fermente, ausreichend Bewegung und Gelassenheit. Siehe auch unten!

Nach dem Fasten haben wir endlich auch die Gelegenheit, mit alten Ess- und Trinkgewohnheiten zu brechen. Durch das Fasten wurden sie unterbrochen; jetzt dürfen jene über Bord geworfen werden, die als ungünstig erkannt wurden. Damit sich ein gesundes Mikrobiom aufbauen kann.

Zu empfehlen: Die 4 Dinge, die täglich gemieden werden sollten und die 4 Dinge, die täglich gegessen werden sollten. Während der Fastenzeit hatten wir es im Einzelnen besprochen.

## **Aufbau tage sind Fasten tage! Ablauf der Aufbau tage:**

Die Ernährungs- / Aufbau tage sollten mindestens eine Woche dauern.

**Man beginnt am 1. Tag** des Fastenbrechens nachmittags mit einem ungeschälten Apfel – **gut kauen**. Er muss nicht auf einmal gegessen werden. Der Magen muss erst wieder daran gewöhnt werden, Nahrung aufzunehmen.

**Am 2. Tag** morgens einen Apfel und mittags oder nachmittags eine Möhre oder Möhre und Apfel. Jeweils bitte wieder **gründlich kauen**.

**Am 3. Tag** mit erweiterter Frischkost (auf 40°C erwärmt ist OK!) fortfahren. Morgens Frischkorngericht (**ohne Sahne**), mittags oder nachmittags eine angerichtete Frischkost.

**4. 5. 6. 7. Tag** = vitalstoffreiche Vollwertkost mit hohem Frischkostanteil oder auch reine Frischkost, wie vor dem Fasten (siehe auch Rezepte **Vorfastenzeit** = Entlastungstage).



## Wichtiges für die Auftage – Jo-Jo-Effekt vermeiden:

- Nur kleine Portionen essen.
- Jeden Happen gut zerkauen (bis sich nur noch Flüssiges im Mund befindet) – solange es geht... **Kauen**  
... **Kauen**  
... **Kauen...**
- Aufhören mit dem Essen, wenn man satt ist – wenn der Hunger gestillt ist. Besonders in den Auftagen kann man trainieren mit dem Essen aufzuhören, wenn das Sättigungsgefühl eintritt. Das merkst Du nur, wenn Du langsam isst.
- Langsam essen! Wem das nicht gelingt, der nimmt einen kleinen Löffel oder eine kleine Gabel und legt evtl. noch nach jedem Bissen, Gabel oder Löffel zur Seite.
- Bewusst das Essen genießen (keine Unterhaltung, kein Fernsehen, etc. ...). Die ganze Aufmerksamkeit gehört jetzt der Nahrungsaufnahme; genießen und erkennen – ich bin satt.
- Höchstens 2-3 Mahlzeiten am Tag.
- Während des Essens nicht trinken! Lieber ½ Stunde vorher oder nachher.
- In den langen Pausen zwischen den Mahlzeiten, einen guten Kräutertee trinken. Vielleicht ist Dir in der Fastenwoche ein Kraut begegnet, das Du brauchst!?
- Alle Zutaten sollten so **frisch und natürlich** wie möglich sein. Wenn es möglich ist, sollte in dieser Zeit die Nahrung aus Rohkost bestehen.
- **Auf Salz sollte unbedingt in den ersten Tagen verzichtet werden!**
- Keine schwer verdaulichen Nahrungsmittel essen, wie z. B. Fleisch oder Wurst, nichts Gebratenes, Gebackenes.
- Zur vollen Nahrungsverwertung gehört gerade in den Auftagen auch ausreichende Bewegung!

### Übrigens zu den Grunderfahrungen des Fastens – ich fühle mich auch ohne Nahrung wohl und bin leistungsfähig – kommt die Erfahrung, der Auftagezeit:

- Natürliche Nahrung hat viel mehr Geschmack, als ich dachte.
- Es ist wunderbar nach dem Fasten wieder den Eigengeschmack der Lebensmittel wahr zu nehmen und das Signal „satt zu sein“ zu spüren.
- Bewusst essen, macht eher satt und das gute, lange Kauen dabei bekommt mir viel besser.
- Ich brauche viel weniger Nahrung als zuvor. Essen nach Maß bedeutet sich den Fastengewinn zu erhalten.



## Probleme mit dem ersten Stuhlgang!?

Falls es Probleme mit einem regelmäßigen Stuhlgang nach dem Fasten geben sollte, dann hilft:

- Täglich ein Frischkorngericht mit viel Apfel und
- Leinsamen (geschrotet und eingeweicht – mehr trinken)
- Täglich auch eine Bauchselbstmassage
- Ausreichend Bewegung und
- Gelassenheit
- Auch ein Leberwickel kann helfen!
- Mehr Trinken – Wegwarten-Tee trinken, siehe auch Infoblatt
- Wer nach dem Fasten eine Neigung zur Verstopfung hat, sollte ab dem 3. Aufbau-Tag – Topinambur, Chicorée und Pastinake in der Aufbaukost haben. Es reichen oft schon kleine Mengen täglich, bis sich der Stuhlgang reguliert hat!
- Und auch Fermente helfen hier gut! Sind sie zu salzig erst am 5. / 6. Tag.
- Evtl. Einlauf

## Fastengewinn:

- Bewusstwerdung der falschen Ernährungsgewohnheiten.
- Loslassen können von Genussmitteln(giften) und Süchten wie: Alkohol, Nikotin, Kaffee und Zucker.
- Neue Denkanstöße für mehr Lebensordnung – sind evtl. auch im Fastentagebuch notiert! Am besten immer mal hineinschauen, um das Erkannte, Gelernte, Vorgenommene wieder ins Bewusstsein zu bringen.

*Ich wünsche Dir eine gute Aufbauzeit!*

*Gisela*



**Hinweis:** Die Empfehlungen sind bei Krankheiten sorgfältig abzuwägen und mit dem behandelnden Arzt abzusprechen. Die Anwendung geschieht auf eigene Verantwortung.