Gisela Wroblewski
Ärztlich gepr.Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal
04303 928250 (tel)
04303 928230 (fax)
info@gesundheitsberatung-gw.de

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

Entlastungstage = Beginn

Diese Zeit ist das Tor zum Fasten und stimmt Körper, Geist und Seele in die Zeit der freiwilligen Nahrungsenthaltung ein.

Diese Zeit vor dem eigentlichen Fasten für Körper, Geist und Seele sollte nicht zu kurz gewählt werden!

Entlasten heißt, sowohl in der Ernährung, als auch seelisch-geistig sich von Überflüssigem zu befreien; heißt seelische Last abwerfen, Hektik und Stress abbauen, Spannung loslassen, zu sich kommen. Dann gelingt die Umschaltung des Körpers aufs Fasten viel besser.
Horche in Dich hinein! Ist alles erledigt, was Du erledigen wolltest? Wenn nicht, dann erledigen es jetzt, damit Du befreit in Deine Fastenzeit eintauchen kannst. Vergegenwärtige Dich noch einmal, ob all das erledigt ist, worüber Du Dir, als Du den Entschluss zum Fasten getroffen hattest, Gedanken gemacht hattest! Hast Du jetzt ein gutes Gefühl? Dann kannst Du fasten, es ist alles geregelt.

Denke bitte auch daran, Dich von Genussgiften zu befreien bzw. ab jetzt darauf zu verzichten, wie z. B.:

Kaffee, Tee schwarz u./o. grün, Rauchen, Alkohol, Süßigkeiten

Lassen diese Dinge täglich weniger werden, sodass Du bereits möglichst 3 Tage vor Fastenbeginn davon befreit bist.

Entlastungstage erleichtern den Fasteneinstieg

Eine Fastenkur beginnt effektiver mit einem oder mehreren Entlastungstag(en) zur Vorbereitung auf den völligen Nahrungsentzug. Der Körper wird in diesen Tagen mit leichter, naturbelassener und einfacher Kost auf die Umstellung vorbereitet.
Versuche in dieser Zeit möglichst nur mit Rohkost auszukommen. Sollte es nicht möglich sein, sich nicht gut anfühlen, nehme z. B. Kartoffeln, Hirse, Vollkornhaferflocken oder Vollkornreis (mindestens 3 x waschen) und leicht gegartes Gemüse dazu. Es geht darum, eine faserstoffreiche Kost zu essen, um bereits vor Beginn der Fastenkur eine natürliche Darmreinigung einzuleiten.

Wenn Du Dich noch nicht vitalstoffreich vollwertig ernährst, ist es sehr gut, mindestens 3-4 Entlastungstage (mehr sind immer gut) vor dem Fasten zu haben, damit keine Rückresorption der Zivilisationskost (das sind alle Arten von verarbeiteten

Nahrungsmitteln, wie: Fertiggerichte, Nahrung aus Auszugsmehl, Fabrikzucker, raffiniertes Speisefett, Nahrung mit Zusatzstoffen und zu viel tierisches Eiweiß) stattfindet. So geht es Dir dann in den ersten Fastentagen besser.
Verwende „Lebens“mittel, die ihren Namen auch verdienen: frisch, lebendig, unbehandelt und naturbelassen sollten die Zutaten sein!

Entlastungstage - In dieser Zeit wird nur wenig und einfach gegessen!

- Höchstens 3 Mahlzeiten am Tag!
- Die Menge sollte weniger als üblich sein (Entlastung für den Verdauungstrakt).
- Wer mag nur Frischkost / Rohkost:
  - Frischkorngericht
  - Gemüse, auch fermentiert
  - Salate
  - Kräuter
  - Obst
  - Nüsse, Samen und Saaten
  - Natives Öl

Gesunde Ernährung fängt beim Frühstück an.

Vielleicht mit dem Frischkorngericht aus gekeimtem Getreide (Informationen dazu gibt es natürlich während der Fastenwoche.

Das Frischkorngericht ist sehr viel wertvoller als die sonstigen Müslis, diese sind meist echte Zucker-Bomben. Gekeimtes Getreide hat durch die Keimung eine leichte feinaromatische **Natursüße** und braucht keinen Zuckerzusatz. Anzumerken ist auch noch **„Gut gekeimt und dann noch gut gekaut ist halb verdaut“!** Das ist tatsächlich so. Bei der Keimung entstehen nicht nur viele Vitamine, sondern große Makromoleküle wie Gluten und andere Eiweißkörper werden enzymatisch in Bruchstücke zerlegt. Das verbessert die Verdaulichkeit und Verträglichkeit erheblich. Ein gut gekeimtes Getreide ist auch weicher, weil seine cellulosehaltigen Strukturen gelöst sind. Somit bietet uns das Frischkorngericht einen noch höheren Genuss, wenn es aus gekeimtem Getreide zubereitet wird, siehe Rezept mit Informationen zum Herunterladen!

Wer das Frischkorngericht noch nicht kennt, sollte es einfach mal probieren. Es ist das Herzstück einer vitalstoffreichen Vollwertkost und bereichert unsere Gesundheit. So ein Frühstück ist eine wohlschmeckende und lang anhaltende Grundlage für den Vormittag. Solltest Du Dich mit dem Frischkorngericht noch nicht anfreunden können, nehme z.B. frisches Obst und frisch gekochten Dinkelvollkorngrieß oder Haferbrei (siehe Hafertage) oder ein Vollkornbrötchen mit Butter und frischen Obstscheiben oder Obstpüree belegt. Schränke den Verzehr von Zucker und süßen Brotaufstrichen ein.

Zum Mittagessen:

Eine Gemüserohkost (siehe Beispiel Rohkostplatte) angemacht mit einem Dressing, siehe Rezept.
Für die Entlastungstage und Aufbautage (nach dem Fasten) nimm bitte nach Möglichkeit ein hochwertiges Leinöl (hoher Anteil an Omega-3-Fettsäuren), für die Zubereitung des Dressings.

Wer nicht mit reiner Rohkost klar kommt, nimmt als ersten Gang einen frischen Gemüserohkostsalat, und danach ein gekochtes Gemüsegericht. Bestehend aus ein oder mehreren Gemüsesorten (z.B. Kürbis, Pastinaken, Möhren, Fenchel, Steckrübe…). Das Gemüse am besten in einem Topf mit Dämpfeinsatz schonend garen, dazu Pellkartoffeln, Hirse, Hirsotto oder… Alles mit möglichst wenig Salz zubereiten, aber mit vielen Gewürzen, diese helfen auch bei Blähungen. Siehe auch Info zu Völlegefühl-Blähungen… Oder: Geraspelte Gemüserohkost (z. B. Möhre, Steckrübe, Sellerie…) mit einem gedünsteten Gemüse der Wahl (z. B.: Kohl, Sellerie, Lauch…) mischen, dazu ein gutes natives Öl. Wer Lust auf etwas Süße verspürt, könnte über Nacht in Wasser eingeweichte Haselnüsse oder Mandeln dazugeben.

Auch Sauerkraut oder anderes Sauergemüse ist immer eine gute Wahl - **nicht pasteurisiert!**

Abendbrot:

Ein Rohkost-Teller oder nur ein wenig Rohkost und einen Teller Gemüsesuppe (siehe Rezept) oder die Rohkost in der Gemüsesuppe mit hineingeben. Fertig ist ein komplettes, leichtes Abendmenü.

Für den abendlichen Brotaufstrich vielleicht eine halbe Sellerieknolle würfeln und …, siehe Rezepte. Ein leckerer vegetarischer Brotaufstrich ist auch eine pürierte Avocado mit etwas Zitronensaft und Pfeffer. Das schmeckt vorzüglich auf Vollkornbrot, ein Brot **ohne Auszugsmehl**.

Getränke: Wasser und gute Kräutertees (Bioladen), siehe Info Tee.

Dies und das!

- Vorab einen kurzen Überblick über die vitalstoffreiche Vollwertkost, siehe im Anhang die GGB Tipps „Gezielt Gesund Bleiben“. Während der Fastenwoche gibt es weitere Infos dazu!
- Am ersten und letzten Entlastungstag könnte es auch einmal interessant sein, sich zu wiegen (Eintrag ins Fastentagebuch, siehe Anhang in der letzten Mail).
- Fasten-Literatur vor dem Fasten: „Fasten – aber richtig“ von Dr. M. O. Bruker ISBN-3-89189-061-3

Info zu meinen Rezepten:

- Es sind Rezeptvorschläge!
- Achte auf Deine individuelle Verträglichkeit! Achte darauf wie Dein Körper nach einer Mahlzeit (bis zu 3 Tage danach) reagiert! Mit Unwohlsein zeigt er an, was ihm nicht gut getan hat.
- Bedenke auch das Verträglichkeitsproblem, siehe Information auf meiner Internetseite. Und auch die evtl. Gewöhnung an faserstoffreiche Nahrung und auch an fermentiertes.

Hinweis:

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