



Ihre Fastenzeit rückt näher

LIEBER GAST!

Wir wollen Ihnen den Einstieg erleichtern und haben darum die wichtigsten Hinweise zur Ernährungsumstellung, zur Reduktion von Genussmitteln und zur mentalen Vorbereitung auf Ihre Fastenzeit zusammengefasst. Wir empfehlen Ihnen, sich bereits einige Tage vor Ihrer Anreise auf die Fastentage vorzubereiten. Reduzieren Sie den Konsum von Lebensmitteln wie Kaffee, Alkohol und Zucker. Setzen Sie auf eine leichte, pflanzenbasierte Ernährung, um Ihren Körper optimal auf das Fasten einzustimmen.



BEWUSSTES ESSEN UND ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

Beginnen Sie 3-5 Tage vor Ihrer Anreise, bewusst auf Ihre Ernährung zu achten, um die Verdauung und den Stoffwechsel behutsam „zurückzufahren“. Setzen Sie auf leichte, pflanzenbasierte Kost mit viel Gemüse und vermeiden Sie rohes Obst. Verzichten Sie auf Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Nikotin und Zucker sowie auf industriell verarbeitete oder stark gewürzte Lebensmittel. Nahrung, die Emulgatoren enthalten, können während einer Fastenzeit belastend sein, dazu zählt z. B. Mais. Auch hyperkalorische Lebensmittel sollten vermieden werden, diese enthalten wenige Ballaststoffe, aber viele Kalorien in kleiner Menge z. B. Fast Food, Backwaren und Desserts wie Chremschnitten usw. Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten am besten selbst zu und hören Sie auf Ihren Körper – essen Sie nur, bis Sie satt sind, ohne sich zu übersättigen.

KÖRPERLICHE UND MENTALE VORBEREITUNG

Bereiten Sie sich mental auf die Fastentage vor, indem Sie bewusste Ruhe- und Schlafzeiten einplanen. Leichte Bewegung wie Spaziergänge an der frischen Luft oder sanftes Yoga helfen, den Stoffwechsel zu aktivieren und den Geist zu beruhigen. Achtsamkeitsübungen oder

Meditation können Ihnen helfen, sich auf die Fastenzeit einzustellen und innerlich zur Ruhe zu kommen. Widmen Sie sich beispielsweise morgens vor der Arbeit oder abends vor dem Schlafengehen jeweils zehn Minuten der Meditation. Konzentrieren Sie sich dabei auf Ihren Atem, kommen Sie bewusst zur Ruhe und lassen Sie alles andere hinter sich.

FLÜSSIGKEITSZUFUHR

Achten Sie darauf, täglich ausreichend Wasser zu trinken, idealerweise 2-3 Liter. Trinken Sie bereits vor den Mahlzeiten Wasser, um den Magen zu füllen und das Hungergefühl zu reduzieren. Bestimmte Kräutertees wirken unterstützend und regen die Funktion von Leber, Galle und Niere an. Besonders gut eignen sich Löwenzahntee, Matetee und Fencheltee.

MEDIKAMENTE UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Fasten sollte nur, wer fit und gesund ist. Bei Erkrankungen wie Diabetes ist besondere Vorsicht geboten. Konsultieren Sie im Zweifel vorab Ihren Arzt, um sicherzustellen, dass keine medizinischen Bedenken gegen das Fasten bestehen und um die Einnahme von Medikamenten gegebenenfalls anzupassen.

DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

Gemüse
 Unverarbeitete Lebensmittel
 Fleischlose Ernährung

BEWUSSTE ERNÄHRUNG

FLÜSSIGKEITSZUFUHR

Trinken Sie 2-3 Liter am Tag
 Ein Glas Wasser vor jeder Mahlzeit
 Fastentees zur Unterstützung

Achtsamkeitsübungen
 Bewegung & leichte Sportübungen
 Meditation

MENTALE & KÖRPERLICHE VORBEREITUNG