

Die Aufbau Tage

Die Aufbau Tage entscheiden über Erfolg und Misserfolg der Fastenkur – genau wie die Entlastungstage sollten sie mit großer Sorgfalt durchgeführt werden. Sie sind der Einstieg in einen neuen, bewussteren Lebensstil.

Das Fastenbrechen

Die erste feste Nahrung nach der Fastenzeit nennt man Fastenbrechen – meist beginnt sie mit einem rohen oder gedünsteten Apfel. Danach erfolgt ein langsamer, schrittweiser Übergang bis hin zur normalen Kost.

Individuell angepasst

Jeder Mensch hat einen eigenen Körper mit eigenen Reaktionen – die Aufbau Kost sollte dementsprechend angepasst werden. Die hier genannte Aufbau Kost ist eine Richtschnur, die im Fastenseminar individuell besprochen und angepasst wird.

Dauer

Als Faustregel gilt: Die Aufbau Tage sollten mindestens ein Drittel der Fastenzeit betragen, mindestens jedoch drei Tage.

Ärztliche Rücksprache

Vor der Fastenwoche ist ein Besuch beim Hausarzt ratsam, um die bedenkenlose Teilnahme schriftlich zu bestätigen – dies gilt insbesondere für Neuankömmlinge. Die Fastenwoche dient allein der Erholung und dem Informations- und Erfahrungsaustausch und ersetzt nicht den Arztbesuch.