

Die Entlastungstage

Die Entlastungstage sind der sanfte Übergang vom hektischen Alltag in die erholsame Fastenzeit. Sie bereiten Körper und Geist gleichermaßen auf das bevorstehende Fasten vor.

Zwei Tage vor Beginn der Fastenwoche

Am besten nur Obst und Gemüse essen und auf Kaffee sowie Alkohol verzichten, um starke Kopfschmerzen zu Beginn der Fastenzeit zu vermeiden.

Am Anreisetag

Es gibt noch etwas Obst. Ab 16:00 Uhr wird nichts Festes mehr gegessen. Um 18:30 Uhr essen wir gemeinsam eine dünne Gemüsesuppe.

Am Abend

Gegen 19:30 Uhr glauben wir gemeinsam – damit beginnt offiziell die Fastenzeit.

Gut zu wissen

- Mehr und bewusstes Trinken: Wasser, Kräutertees, Obst- und Gemüsesäfte – keine gesüßten oder alkoholischen Getränke
- Abschied von Genussmitteln: Süßigkeiten, Alkohol, Kaffee und Nikotin reduzieren bzw. weglassen
- Reduktionskost: weniger oder kein Fleisch, Fisch und Milchprodukte – stattdessen leicht verdauliche, ballaststoffreiche Kost aus Kartoffeln, Reis, gedünstetem Gemüse, Frischkost und Salaten
- Loslassen des Alltags: Radio, Fernsehen, Computer und Mobiltelefon auf ein Mindestmaß beschränken