

# FASTEN IM TL 2023

DIE GEGENWART GOTTES SUCHEN & FINDEN

WAS DU WISSEN MUSST

## VOLL-FASTEN VORBEREITEN

Es ist sehr ratsam sich auf das Vollfasten einige Tage vorher vorzubereiten. Folgende Tipps werden dir dabei helfen:

- Plane dir im Vorfeld ein, anstrengende Arbeit und Termine in der Fastenzeit zu verschieben
- Nehme dir Zeit dich geistig auf die Fastenzeit einzustellen
- Reduziere langsam die Nahrungszufuhr und stelle auf leichtere Kost um. Verzichte dabei auf Speisen wie Eier, Fleisch, Fisch, Zucker, Alkohol oder Kaffee
- Kaffee, schwarzer Tee, Süßigkeiten und Weißmehlprodukte sollten langsam reduziert werden, um Entzugerscheinungen wie Kopfschmerzen und Heißhunger auf Süßes zu vermeiden
- Gönn dir genügend Ruhe besonders am ersten Fastentag
- Am Freitag den 06. Januar sollte mit Abführen begonnen werden, um den Darm zu leeren. Ein geleerter Darm reduziert die Hungergefühle

## HAUSPUTZ FÜR DEN DARM

Darmentleerung unter normalen Voraussetzungen

- Trinke morgens 1 Glas (1/8 Liter) Sauerkrautsaft, Molke oder Buttermilch

### Wer zu Verstopfung neigt

- Je nach Körpergewicht 2 TL Glaubersalz in 200 ml heißem Wasser auflösen (in der Apotheke erhältlich)
- Sollte sich nach 2 Stunden nichts tun nimm erneut 2 TL  
Tipp: Etwas Zitronensaft und Pfefferminztee vertreibt den unangenehmen Salzgeschmack



21 TAGE  
GEBET  
— & —  
FASTEN

- Meide Glaubersalz, stattdessen ist der Einlauf das Mittel der Wahl. Infos dazu sind im Internet unter dem Stichwort „Einlauf“ zu finden 😊

### **DER ERSTE FASTENTAG**

- Das Fasten darf mit einem ruhigen Entspannungstag beginnen
- Wer fastet friert schnell, da der Körper auf „Sparprogramm“ umschaltet - halte dich deshalb warm. (Wärmflasche, Decke ....)
- Trinke morgens ¼ Liter Kräutertee
- Führe abends nochmal eine gründliche Darmentleerung durch. Das reduziert auch die Hungergefühle

### **DER ZWEITE FASTENTAG**

- An diesem Tag findet gelegentlich noch der Umschaltvorgang im Körper statt
- Ein halbes Glas Wasser hilft gegen Hunger
- Es können Kopf-, Glieder- oder Kreuzschmerzen am Anfang der Fastentage auftreten
- Auch Zweifel, ob man sich nicht zu viel zugemutet hat, gehören dazu

### **AM DRITTEN FASTENTAG**

- Der Körper ist umgestellt und du fühlst dich fitter
- Bewegung an der frischen Luft tut gut

### **DER AUFBAUTAG**

- „Jeder Dumme kann fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig abbrechen“ (G.B. Shaw)
- Der Körper muss sich langsam an die Nahrungsaufnahme gewöhnen
- Gestalte am Auftag und den zwei darauffolgenden Tagen deine Nahrungsaufnahme bewusst.
- Mögliche Speisen: rohes und gegartes Gemüse, Knäckebrot mit Kräuterquark, Pellkartoffeln, Jogurt, evtl. ein erster Kaffee mit viel Milch
- Zu vermeiden: Fett, tierische Speisen



21 TAGE  
GEBET  
— & —  
FASTEN

- Während dem Fasten benötigt der Körper pro Tag etwa drei Liter Flüssigkeit
- Nehme 2,5 Liter Flüssigkeit in Form von Wasser und Tee zu dir, die restlichen 0,5 Liter kannst du in Form von Säften oder Brühe (Rezepte auf Seite 4) zu dir nehmen
- Schmerzmittel sind beim Fasten Tabu! Alternativen: Tee trinken, frische Luft, Wärme, Ruhe, Kompressen mit Minzöl
- Körperliche Betätigung sorgt dafür, dass man sich während dem Fasten nicht schlapp fühlt und der Kreislauf stabil ist, allerdings benötigt der Körper in dieser Zeit auch viel Ruhe
- Wer mit Krankheiten zu kämpfen hat, soll unbedingt das Fasten mit einem Arzt abklären
- Fasten hat nicht das Ziel eines Gewichtsverlustes, sondern soll die Beziehung zu Gott stärken

In diesem Sinn wünschen wir euch eine bereichernde Fastenzeit mit großartigen Erlebnissen mit Gott.

## REZEPTE FÜR GEMÜSEBRÜHE

Die Gemüsebrühe kannst du bereits im Voraus kochen, um keinen Aufwand während der Fastenwoche zu haben.

### Zubereitung klare Brühe

- Gemüse gut waschen (2 Möhren, ½ Kohlrabi, 2 Petersilienwurzel oder Pastinake, ½ Sellerieknolle, 2 Zwiebeln am Stück mit innerer Schale)
- Gemüse in ca. 1 cm große Stücke schneiden, Zwiebel als Ganzes mitkochen
- 2,0 Liter Wasser zum Kochen bringen, Gemüse, Oregano oder Thymian und Zwiebel (ganz) dazu geben, ca. 30-60 Minuten kochen
- Brühe abschmecken mit Gewürzen nach Belieben (Salz, sparsam), keine Gewürz-mischung
- Gemüsebrühe durch ein Sieb gießen
- Die klare Gemüsebrühe (ohne Einlagen) ist im Kühlschrank ungefähr eine Woche haltbar. Sie lässt sich jedoch auch gut portionsweise einfrieren.
- Pro Mahlzeit kommen ca. 250 ml (ein Viertel Liter) Gemüsebrühe in die Tasse.

21 TAGE  
GEBET  
— & —  
FASTEN



- Gemüse gut waschen (250g Kartoffeln, geschält, 2 Möhren, ½ Kohlrabi, 2 Petersilienwurzel, ½ Sellerieknolle)
- Gemüse in ca. 1 cm große Stücke schneiden
- 2,0 Liter Wasser zum Kochen bringen, Gemüse, Oregano oder Thymian, frische Petersilie, geschnitten und Zwiebel (ganz) oder 2-3 Knoblauchzehen dazu geben, ca. 30-40 Minuten kochen
- Brühe abschmecken mit den Gewürzen nach Belieben (Salz, sparsam), keine Gewürzmischung
- Gemüse und Kartoffeln mit einem Stampfer zerdrücken bzw. klein stampfen, so dass eine sämige Suppe entsteht
- Frische Petersilie (fein gehackt) darüber streuen
- Die Gemüsebrühe ist im Kühlschrank ungefähr 3-4 Tage haltbar. Sie lässt sich jedoch auch gut portionsweise einfrieren.
- Pro Mahlzeit kommen ca. 250 ml (ein Viertel Liter) Gemüsebrühe auf den Teller.

© Andrea Bruns Pro Gesundheit, Mathystr. 26, 76133 Karlsruhe, Tel 0176/34114451,  
mail: [andreabrunsgmx.de](mailto:andreabrunsgmx.de)



21 TAGE  
GEBET  
— & —  
FASTEN