

FAQ zum Fastenstart

Hier findest du Antworten auf die meist gestellten Fragen zum Fasten und jeweils Tipps dazu

1. Wie lange sollte ich Entlasten?

Am idealsten ist es, wenn du langsam, über die Dauer von 1 Woche Gluten, Zucker, Kaffee, Fisch/Fleisch und Milchprodukte reduzierst. Ich empfehle immer mindestens 3 Tage.

2. Wie viele Aufbau tage sollte ich einplanen?

Generell gilt 1/3 der Fastenzeit, also idealerweise 3 Tage. Auch hier meine persönliche Empfehlung: je länger desto besser, gerne auch 1 bis 2 Wochen, vor allem wenn du deine Ernährung umstellen möchtest. Denn das fällt jetzt besonders leicht.

3. Wie organisiere ich mich am besten, wenn ich arbeiten muss?

Die Brühe und einen kleinen Saft für Zwischendurch (50-100ml) kannst du mitnehmen, evtl. die Brühe aufgekocht im Thermobehälter. Auf jeden Fall solltest du dein Honigglas dabei haben, für eine kleine Stärkung und deinen Teelöffel Honig! Tees sind natürlich auch wichtig. Baue immer wieder kleine Pausen ein.

4. Wann mache ich das Glauben und zu welcher Uhrzeit? Wie lange geht das?

Am besten legst du den Glaubertag (=1.Fastentag) auf einen Samstag, dann hast du in aller Ruhe Zeit, alles durchzuführen. Idealerweise trinkst du das Glaubersalz zwischen 8 und 10 Uhr morgens. Bis du auf Toilette musst kann es je nach Typ unterschiedlich lange dauern. Bei manchen geht es nach 30 Minuten los, bei anderen nach 5 Stunden.

5. Wann findet der Einlauf statt? Zu welcher Tageszeit?

Den Einlauf machst du an Tag 3, 5 und 7, gerechnet ab dem 1. Fastentag. Entweder morgens oder abends.



FAQ zum Fastenstart

Hier findest du die Antworten auf die meistgestellten Fragen zum Fasten und Tipps

6. Was kann ich tun, wenn ich das Glaubersalz nicht vertrage?

Dann empfehle ich die Share Pflaume. Du kannst sie Online bestellen. Den link habe ich dir in "Vorbereitung und Listen" eingestellt. Du isst die Share Pflaume ebenso morgens, entweder pur oder in etwas Wasser eingeweicht (am besten am Vorabend) und kannst das Wasser dann auch trinken. Die Pflaume wirkt ebenso abführend wie das Glaubersalz.

7. Habe ich eine Alternative, wenn ich auf keinen Fall einen Einlauf machen möchte? Wenn sich alles sträubt?

Wenn es gar überhaupt nicht geht, dann könntest du an Tag 3, 5 und 7 je 2x100 ml Sauerkrautsaft trinken. Achte darauf, dass im Saft wenig bis kein Salz enthalten ist. Besser wirkt das Fasten, wenn du den Einlauf machst. Nur Mut!

8. Wann esse ich die (normale) Pflaume?

Die Pflaume ist für den 1. Aufbau-tag nach dem Fastenbrechen gedacht. Du weichst sie am Vorabend ein und kannst sie dann zum Frühstück mit deinem Hirsebrei essen (zum Beispiel)

9. Warum ist es gut an einem Freitag den letzten Entlastungstag zu machen?

So hast du den Samstag in Ruhe Zeit für das Glaubern und den Sonntag in Ruhe Zeit für den zweiten Fastentag, an dem du vielleicht ein bisschen schlapp bist. Idealerweise nimmst du dir den Freitag frei, um da in Ruhe alles vorzubereiten.

10. Wie mache ich es in der Fastenzeit mit den Nahrungsergänzungsmitteln?

Es wird empfohlen in der Fastenzeit keine NEM einzunehmen. Es könnte für Unruhe oder sogar Schmerzen im Magen sorgen. Erst wieder ab dem 1.Aufbautag einnehmen.



FAQ zum Fastenstart

Hier findest du die Antwort auf die meistgestellten Fragen zum Fasten und Tipps

11. Wie oft muss ich die Fastenbrühe kochen? Habe ich sie auf Vorrat?
Im Prinzip kochst du sie nur ein Mal am Entlastungs- oder Glaubertag. Alle Portionen kannst du in Schraubgläsern im Kühlschrank lagern.
12. Dürfen Ingwer, Knoblauch und Zwiebel in die Fastenbrühe?
Alles, was blähen könnte ist in den Fastentagen nicht zu empfehlen.
13. Wann nehme ich die naturreinen Säfte ein?
Die Frischpflanzenpresssäfte nimmst du nach Bedarf ein. Du könntest Brennessel oder Löwenzahn zur Unterstützung deiner Verdauung und Entgiftung immer vor der Brühe einnehmen, mit ein klein bisschen Obst-/Gemüsesaft vermischt. Den Kartoffelsaft kannst du immer dann nehmen, wenn der Magen unruhig oder flau ist.
14. Welches Öl kann ich zum Ölziehen verwenden?
Gerne kannst du hier Kokosöl oder Olivenöl verwenden. Am besten Bio und kalt gepresst.
15. Warum ist der grüne Haftertee jeden Tag ein MUSS? Auch in der Aufbauzeit?
Er hilft deinem Körper dabei, die Harnsäure zu regulieren und zwar in der Form, dass mehr Harnsäure über den Urin ausgeschüttet wird. Die Harnsäureproduktion steigt im Fasten an und wenn zu viel produziert und nicht adäquat abgegeben wird, kann das zu unangenehmen Gefühlen führen. Gerne auch an den Auftagen weiter trinken, es tut gut, ist aber kein Muss.

