

Fastenbrechen und Kostaufbau

Fastenbrechen und Kostaufbau sind integraler Bestandteil der Fastenerfahrung. Hier entscheidet sich, wie Sie weiter mit dem Essen umgehen werden. Wenn Sie also Ihr Essverhalten ändern wollen, dann lohnt es sich, den Kostaufbau langsam zu machen, z. B. anhand der Speisepläne dieser Seite. Wenn Sie mit Ihrem Essverhalten bisher zufrieden waren, können Sie nach einer Woche den Kostaufbau auch etwas schneller gestalten. Eine zentrale Regel gilt aber in jedem Fall: **Auf die eigenen Körpersignale hören und nicht mehr essen, als bis man satt ist**, und in den ersten Tagen auf alle Genussgifte und konzentrierte Fette und Eiweiße verzichten.

Fastenbrechen

Wir schlagen ein Fastenbrechen mit einem Apfel vor, entweder roh oder in Wasser gedünstet. Auf jeden Fall gut kauen. Prinzipiell eignen sich aber auch andere leicht verdauliche Lebensmittel. Wir bieten an, das Fastenbrechen gemeinsam am Samstagmorgen zu vollziehen, verbunden mit einem ersten Rückblick auf die Fastenzeit.

Erster Auftag

Früh: Morgentee,

Vormittag: Fastenbrechen mit Apfel, danach Trinken (Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetee)

Mittag: 1 Teller Kartoffel-Gemüse-Suppe

Nachmittag: Trinken (Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetee)

Abend: Tomatensuppe, Buttermilch mit 1 Teelöffel Leinsamen,*eine Scheibe Knäckebrötchen

Zweiter Auftag

Früh: 1 Glas Sauerkrautsaft oder Molke, eine Feige oder Backpflaumen, Weizenschrotsuppe, Für Hungerige: 50g Kräuterquark, 2 Scheiben Knäckebrötchen

Vormittag: Trinken (Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetee)

Mittag: Blattsalat, Pellkartoffeln, Möhrengemüse

Nachmittag: Trinken (Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetee)

Abend: Möhrenrohkost, Getreide-Gemüse-Suppe, Dickmilch mit Teelöffel Leinsamen, eine Scheibe Knäckebrötchen

Ab dem **dritten Auftag** weiterhin achtsam sein, mit dem Essen aufhören, wenn Sie satt sind, auf konzentriertes Eiweiß und Genussgifte verzichten, so lange wie Sie mögen.