

## Tipps für die Aufbauzeit und Nachfastenzeit

*für 1 Person:*

### Erster Auftag:

- *morgens:* Tee
- *vormittags:* Fastenbrechen: 1 gut reifer oder gedünsteter **Apfel ohne gleichzeitiges Trinken**
- *mittags:* Gemüsebrühe oder -saft oder **Kartoffel-Gemüse-Suppe**
- *nachmittags:* Tee
- *abends:* **Tomatensuppe, Joghurt oder** Buttermilch mit 1 TL Leinsamen, 1 **Knäckebrot**

### Zweiter Auftag:

- *morgens:!* Glas **Sauerkrautsaft** oder Molke, 50 g **Kräuterquark**, bis zu 2 Scheiben Knäckebrot., Tee
- *vormittags:* Trinken (Mineralwasser) oder Tee
- *mittags:* **Blattsalat, Pellkartoffeln oder Kartoffelbrei, Möhrengemüse**, Biogurt oder Joghurt evtl. mit Sanddorn und Leinsamen
- *abends:* **Möhrenrohkost:** ca. 100 g Mohren, *V-i* Apfel, beides geraspelt, 2 EL saure Sahne, 2 TL Zitronensaft

**Getreidegemüsesuppe:** mit 0,5 Zwiebel, 1 TL Olivenöl, 1 EL feingeschroteten Weizen, 0,25 l Gemüsebrühe oder Wasser, 50 g Sellerieknolle, Prise Meersalz, Liebstöckel, 1 TL gehackte Petersilie 3 EL **Dickmilch**, 1 geh. TL Leinsamen, mit Saft mischen, z.B. Sanddornsaft mit Honig 1 Scheibe Knäckebrot

### Dritter Auftag:

- *morgens:* 1 Glas Sauerkrautsaft oder Molke  
**Birchermüsli** mit 1 Becher Joghurt oder 1 Tasse Milch, 1 Stück Obst, 2 TL kernigen Haferflocken oder anderen Getreideflocken, 1 TL geriebene Nüsse, 1 TL Honig oder eingeweichte Rosinen, 1 TL Zitronensaft **max.** 2 Scheiben Knäckebrot
- *mittags:* 3 kleine Pellkartoffeln mit etwas Kümmel, Biogurt mit Leinsamen **oder** Kräuterquark, Karottengemüse
- *abends:* Vollkornbrot, Butter, Frischkäse, Tomate, Paprikaschote oder Gurke oder Kartoffel-Gemüsesuppe mit Kartoffel- und Gemüseschnitzeln oder Bratkartoffeln mit Sauerkraut-Frischkost

### wichtige, weitere Tipps:

- morgens: 2 Backpflaumen oder 1 Feige in 1/2 Tasse Wasser einweichen, zugedeckt über Nacht stehen lassen fördert die Verdauung
- Sauerkrautsaft ist ein mildes Abführmittel vor dem Essen
- Fleisch ab dem 4. Tag, mager, kleines Stück, nicht täglich
- Leinsamen hilft die Darmtätigkeit wieder anzuregen
- Obst vor dem Essen auf nüchternen Magen, danach 20 min. warten/Frischkost vor d. Essen
- abends sparsam essen und nicht zu spät
- Kaffee ab dem 3. Tag und Schwarztee möglichst nur zur Anregung und in Maßen
- Alkohol nur mäßig und nie auf nüchternen Magen
- viel Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees, ggf. gemischt mit Säften
- viel Vollkornprodukte
- Fett meiden
- sparsam und richtig würzen
- Qualität ist wichtiger als Quantität
- so naturbelassen wie möglich
- so frisch wie möglich
- vollwertig - vielseitig - mäßig – mager

Der Nahrungsaufbau ist der wichtigste Teil der Fastenzeit. Er braucht Geduld und Zuwendung. *Entnommen aus „Wie neugeboren durch Fasten“ von Dr. med. Hellmut Lülzner, Gräfe und Unzer Verlag, Ratgeber Gesundheit*

weitere Buchempfh.: Gleicher Autor und Million, H., gleicher Verlag: „Richtig essen nach dem Fasten“