

Die Aufbau-tage

Die Aufbau-tage beginnen einen Tag nach dem Fastenbrechen mit deinem ersten Frühstück. Das nahezu Wichtigste beim Fasten ist die Zeit danach, das sogenannte Aufbauen. In diesen Tagen werden die Weichen für eine dauerhaft positive Veränderung im Umgang mit Körper und Seele gestellt. Für diese Tage kannst du schon jetzt einige Vorkehrungen treffen: sprich mit den Menschen, die dir nahestehen und mit denen du deinen Alltag teilst. Bereite sie darauf vor, dass du in der ersten Woche nach dem Fasten achtsamer und ausgewählter essen wirst. Bitte deine Liebsten, Freundinnen und Arbeitskollegen dabei um Verständnis und Unterstützung. Die unmittelbare Zeit nach dem Fasten erleben viele Menschen wie die Rückkehr aus einer inneren Welt nach außen. Plane deine ersten Tage so, dass du ausreichend Raum zum Stillsein hast. Halte dir möglichst die ersten drei Tage frei von großen Herausforderungen und Ablenkungen. Aufbau-tage sind Fasten-tage! Das bedeutet, dass du weiterhin jeden Tag einen Leberwickel machst, dich immer wieder ausruhst, dein Morgenritual durchführst, einen Spaziergang machst.

Ganz wichtig: jeden Bissen 30 - 36mal kauen (auch Suppen). Deine Verdauung beginnt im Mund. Dein Darm hat jetzt einige Tage lang geruht und wird langsam wieder geweckt. Das Aufwachen des Darms wird über das Kauen eingeleitet.

Nach den Fasten-tagen, also der Zeit des Verzichts, darfst du so ganz in den Zauber der Nahrung und des "dich Nährens" eintauchen! Genieße es, auf friedvolle und langsame Art und Weise einzukaufen, Rezepte auszuwählen, zu kochen und dir damit ganz viel Selbstliebe entgegen zu bringen.

