

# Entlastungsplan

## Was in der Entlastungszeit wichtig ist:

Die Entlastungszeit ist für jeden Menschen variabel planbar. Idealerweise beginnt sie ein bis zwei Wochen vor Fastenstart.

Du bereitest so langsam den Körper darauf vor, dass nicht mehr so viel "reinkommt". Du schleichst bestimmte Nahrungsmittel oder Genussgifte aus.

Das betrifft vor allem:

Kaffee, Alkohol, Zucker, weißes Mehl, Schwarz- und Grüntee und Nikotin.

Beginne jetzt schon mit der Reduktion, lass eine Tasse weg, ersetze sie durch ein anderes Getränk, usw.

Meiner langjährigen Erfahrung nach wird die gesamte Fastenwoche zum Hochgenuss und mit Leichtigkeit und großer Zufriedenheit erlebt, wenn so richtig gut und konsequent entlastet wurde.

In der Entlastungszeit stimmst du deinen Körper auf das Fasten ein. Dabei beziehst du alle Ebenen mit ein: du entlastest körperlich, seelisch und geistig.

Es ist der erste große Schritt aus dem Alltag heraus in das Fasten hinein.

Wichtige Empfehlungen sind:

- iss nur so viel, bis du angenehm satt bist
- nimm deine Bedürfnisse wahr (was tut mir gut?)
- erledige Dinge, die wichtig sind (Telefonate, Briefe, Einkauf)
- beginne dich vom üblichen Alltag und seinen Abläufen zu lösen und sei dir dessen bewusst, dass nun eine andere Phase beginnt
- stimme dich darauf ein, dass du in den Fastentagen vielleicht emotional feiner bist und mehr Rückzug benötigst
- entwirf einen Arbeitsplan für die Fastenzeit, und plane mehr Pausen und Auszeiten als gewöhnlich ein
- bewege dich und geh hinaus in die Natur
- sei nicht zu streng mit dir und freue dich auf das, was dich erwartet
- vermeide Stress in jeder Hinsicht

