

Die Fastenwoche am Oberpiskoihof naht!

Damit Ihre Fastenwoche in den Bergen unbeschwert und erfolgreich verlaufen kann, möchte ich Ihnen auf diesem Wege einige Empfehlungen zukommen lassen, um Seele, Körper und Geist schonend und sukzessive auf die Reduktion auf das Wesentliche einzustimmen.

Mindestens eine Woche vor Fastenbeginn sollten Sie mit den ersten Veränderungen beginnen:

Legen Sie bitte Wert auf eine Optimierung des Lebensstiles, indem Sie sich viel an der frischen Luft bewegen, mind. 2 Stunden vor Mitternacht schlafen, Stress verringern und Genussmittel täglich reduzieren. Ideal wäre ganz auf Alkohol, Zigaretten, Kaffee und Süßigkeiten zu verzichten.

Ihre Ernährung sollten Sie zunehmend auf eine leichtverdauliche, basische, salzarme Kost umstellen. Zudem sollten Sie die Portionen jeden Tag etwas verkleinern. Bitte meiden Schweinefleisch, Rind, Wild, Wurstwaren, Käse (auch Quark), Weißmehl, Fett, Zucker, Gebäck und Pilze.

Bitte sorgen Sie täglich für weichen Stuhlgang, nötigenfalls mit Flohsamen (zwei Esslöffel in 300 ml lauwarmem Wasser mind. 30 min/gerne aber auch die ganze Nacht einweichen und über den ganzen Tag verteilt schluckweise trinken/essen).

Trinken Sie morgens als erstes ein Glas warmes Wasser und dann v.a. vormittags reichlich Wasser oder ungesüßten Kräutertee, am besten bis 11.00 Uhr bereits 1 Liter.

Spätestens drei Tage vor der Anreise beginnen die Entlastungstage:

Obst und Gemüse, so oft wie möglich frisch. Trauben und Bananen nur wenig
Reis, Nudel und Kartoffel mit gedünstetem Gemüse und vielen Kräutern
Salate dürfen mit Zitronensaft, Kräutern und wenig hochwertigem Öl angemacht werden,
keine Genussmittel mehr

bitte keine große Sortenvielfalt mehr! Im Idealfall nur mehr zwei verschiedene Obst bzw. Gemüsesorten pro Tag. So beginnen Sie die Verdauung bereits herunterzufahren, was Ihnen dann das Fasten erleichtert.

Bitte melden Sie sich, sollten Ihnen diese Schritte bereits Schwierigkeiten machen!

Am Anreisetag:

Bitte den ganzen Tag nur noch Obst und Gemüse (roh oder gekocht) essen,
viel Wasser und Kräutertee trinken, ausreichend warme Kleidung mitnehmen
Bitte denken Sie daran, dass das Sehvermögen und die Konzentrationsfähigkeit durch das Fasten kurzzeitig möglicherweise etwas nachlassen können (Vorsicht beim Autofahren!).

Unser Fastenkorb enthält alle nötigen Fastenutensilien: Einweg-Irrigator, Bademantel, Trockenmassage-Handschuh, Wärmeflasche, Honig, Traubenzucker, Zitronen, Thermoskanne, Zungenschaber, Tücher für Leberwickel, Bittersalz, Fasten-Infomappe, Öl zum Ölziehen, Wacholderbeeren, Teekräuter. Nur ein gutes, pflanzliches Hautöl, das Ihrem Hauttyp entspricht, besorgen Sie bitte selbst.