

## PRINZIPIEN VON FASTEN

**Fasten ist eine vergessene Grundlage:** Jesus sagt, wir werden fasten (Matthäus 9,15) und in der Bergpredigt priorisiert er Fasten gleich wie Geben und Beten (Matthäus 6,3: wenn du aber **gibst**; 6,6: wenn du aber **betest**; 6,17: wenn du aber **fastest**).

**Fasten ordnet die Seele unter:** Psalm 35,13: Ich beugte meine Seele mit Fasten. Die Seele ist der halbherzige Teil in uns. Sie besteht aus dem Wollen (ich will...), Denken (ich denke...), Emotionen (ich fühle...). Die **4 Appetite** des Menschen sind: 1. Essen, 2. Sex, 3. Begierde, 4. Geistlich. Essen fördert 2. & 3. und es bleibt nichts mehr übrig für den geistlichen Appetit. Wenn auf Essen verzichtet wird, wird auch 2. & 3. ausgetrocknet und aller Appetit konzentriert sich auf das Geistliche Wachstum. Wenn die Seele leise wird, wird der Geist laut.

**Fasten ändert nicht Gott, sondern mich:** Häufig wird Fasten missverstanden als die "Erpressung von Gott", er müsse jetzt handeln, wenn ich Gott durch Fasten zeige, wie wichtig mir etwas ist. Wir fasten aber nicht, um von Gott zu bekommen, oder seine Meinung zu ändern, sondern unseren Willen Gottes Willen unterzuordnen und damit zu verstehen, dass wir in ihm schon alles haben. Fasten ändert daher mich, meine Einstellung, mein Bild von Gott, mein Bewusstsein von Autorität, meine Identität als Kind Gottes und daraus kommt Veränderung.

**Fasten treibt den Unglauben aus:** Markus 9,29: Diese Art kann durch nichts ausfahren außer durch Gebet und Fasten. Im Zusammenhang wird ersichtlich, dass Jesus dort nicht von der Art des Dämons, sondern von Unglauben spricht, der nur durch Gebet und Fasten ausfährt. Markus 9,23: alles ist möglich dem, der glaubt! Beim Fasten wird der Glaube so stark, dass Unglaube geht und so kommt die Befähigung.

**Der Segen von Fasten:** Vergrößert Glauben | Klarer Gottes Stimme hören | Heiligkeit | Öffnet Türe für Gottes Gegenwart | Vergrößert gottgegebenes Potential | Schärft Geistesgaben | Bricht geistliche Bindungen | Gibt besonderen Schutz | Öffnet geistliche Augen | Hilft, sich selbst zu verstehen | Vergrößert geistliche Autorität

**Weitere Bibelstellen zum Thema Fasten:** Matthäus 4,2; 4,4; 17,21 | Lukas 2,37; 5,33-35; 18,11-14 | Apostelgeschichte 10,30; 13,2; 14,23 | 1. Korinther 6,12-20 | 2. Korinther 6,3ff; 11,27 | Kolosser 3,5 | Jeremia 36,6 | Sacharja 7,5 | Esra 8,21ff | Joel 2,12 | 2. Chronik 20,3 | Jona 3,5ff | 2. Samuel 12,16ff | Jesaja 58,3ff | Psalm 69,10 | Daniel 9,2.3.21.22

---

## WARUM ALS KIRCHE?

Wir als ICF Kirche in Vorarlberg haben uns entschieden, eine ganz besondere Fasten- und Gebetszeit auszurufen, um gemeinsam als Kirche zu fasten und die kommende Zeit in besonderer Weise mit Gott zu starten und ihm zu weihen.

In dieser Zeit möchten wir ganz bewusst dafür beten, dass Menschen in unserem Umfeld Jesus kennenlernen und sich der Glaube in unseren Städten, Regionen und in unserem Land ausbreitet.

Gleichzeitig wünschen wir uns, dass jeder diese Fasten- und Gebetszeit nutzen kann, um Ballast abzulegen, Gott Raum zu geben und seine Liebe besser und tiefer kennenzulernen.

Wir haben uns für eine einwöchige, gemeinsame Fastenzeit entschieden. Ob und in welcher Form du dich in diese Fastenzeit einklinken willst, liegt bei dir - und ganz besonders bei Gott (frag Ihn im Gebet, wie du diese Fasten- und Gebetszeit in seinem Sinne gestalten kannst.)

Es gibt unterschiedliche Varianten zu fasten. In der Bibel geht es meistens wirklich um den Verzicht auf Essen. Manche tranken nur Wasser, andere aßen in ihrer Fastenzeit nur Gemüse oder verzichteten auf wohlschmeckende, gut gewürzte Speisen. Wenn du fastest, überlege im Gebet, was und wie du fasten möchtest. Dieser Fasten- und Gebetsplan schlägt eine Zeit von 7 Tagen vor, in der du auf ganz unterschiedliche Art und Weise fasten kannst. Du kannst in dieser Zeit ganz auf Essen und feste Nahrung verzichten oder auf ein oder zwei Mahlzeiten am Tag. Du kannst an unterschiedlichen Tagen innerhalb dieser Fastenzeit fasten oder einen kürzeren Zeitraum wählen. Anbei stellen wir dir ein paar Fastenvarianten vor und worauf du achten solltest, damit du gesund fastest.

---

## WIE? VORBEREITUNG UND TIPPS ZUM FASTEN!

Bereite dich gut auf deine Fastenzeit vor, damit das Fasten Gott ehrt und seinen Zweck erfüllen kann. Hier ein paar Tipps aus unseren eigenen Erfahrungen.

1. **Entscheide dich, wie du fasten möchtest.** Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten zu fasten. Manche trinken nur Wasser, andere trinken Saft und Brühe oder Eiweiß-Shakes und Smoothies. Wieder andere reduzieren ihre Nahrung auf Gemüse oder ernähren sich in ihrer Fastenzeit vegan. Mehr Infos zu den unterschiedlichen Varianten haben wir dir am Ende des Dokuments zusammengefasst. Wenn du älter bist oder gesundheitliche Probleme hast, suche dir unbedingt ärztlichen Rat, bevor du mit dem Fasten beginnst. Auch wenn du schon einmal mit einer Essstörung zu kämpfen hattest, kann es sein, dass es für dich besser ist, weiterhin in einem gesunden Rhythmus zu essen und evtl. nur auf bestimmte Lieblingsnahrungsmittel zu verzichten. Falls du schwanger bist oder stillst, solltest du auf keinen Fall auf ausgewogene Nahrung verzichten. Faste

lieber Social Media oder Fernsehen. Definiere die genaue Dauer deines Fastens (letzte Mahlzeit vorher, erste Mahlzeit nachher).

2. **Was willst du stattdessen machen?** Beim Fasten als geistliche Übung geht es darum, Gott zu suchen. Nimm dir Zeit zum Beten und Lesen der Bibel, vielleicht besonders in den Zeiten, in denen du sonst essen würdest.
3. **Setz dir ein klares Ziel!** Wofür willst du beten? "Ohne eine Vision (ein klares, prophetisches Gebetsziel) geht das Volk zugrunde.", sagt die Bibel in Sprüche 29,18. Setze dir gemeinsam mit dem Heiligen Geist drei bis fünf Gebetsziele, die du aufschreibst. Wo brauchst du einen Durchbruch? Für welche Freunde betest du? Wo geht es um Gottes Wirken in Bezug auf deine Kirche, deine Stadt oder dein Land? Wenn ich nicht weiß, warum ich das eigentlich mache, halte ich gerade mal bis zum Frühstück durch.
4. **Faste im Team.** Zwei sind besser als einer! Überleg ob du dich mit Freunden, z.B. Deiner Smallgroup zusammenschließen kannst. Erstelle zum Beispiel eine eigene kleine WhatsApp Gruppe und ermutigt Euch gegenseitig. Wenn du minderjährig bist, besprich mit deinen Eltern, was und wie du fastest. Kleine Kinder sollten in der Regel kein Essen fasten, aber sie können sich entscheiden, drei Wochen auf ihre Lieblingssüßigkeit zu verzichten.
5. **Leg die Fastendauer im Vorfeld fest.** Überlege mit dem Heiligen Geist, wie lange du fasten möchtest. Die meisten Leute, die anfangen, ohne zu überlegen, wie lange sie eigentlich fasten wollen, halten nicht lange durch.
6. **Bereite dich körperlich vor.** Beschränke schon zwei Tage vor dem Fasten deine Nahrungsaufnahme auf Obst und Gemüse. Wenn du ganz auf feste Nahrung verzichtest, kann es empfehlenswert sein, den Darm zu entleeren (z.B. mit einem Einlauf oder Glaubersalz). Mach dich darauf gefasst, dass die Umstellung dich körperlich und emotional herausfordern kann und du möglicherweise mit Ungeduld, schlechter Laune oder Angst zu kämpfen hast oder mit körperlichen Beschwerden wie Schwindel oder Kopfschmerzen. Das ist normal, weil der Körper sich beim Fasten reinigt und den Stoffwechsel umstellt.
7. **Bereite dich auf Widerstand vor.** Während des Fastens kann man erfahrungsgemäß fast darauf wetten, dass plötzlich ein Kollege Geburtstagskuchen ins Büro mitbringt, du zu einem leckeren Abendessen eingeladen wirst und dir an allen Ecken und Enden die köstlichsten Düfte um die Nase wehen ... Fasten hat geistliche Sprengkraft und du hast einen Feind, der alles daransetzen wird, dich vom Fasten abzuhalten. Sogar Jesus wurde während seiner Fastenzeit in Versuchung geführt. Aber keine Sorge: Er hat jede Prüfung bestanden und lebt heute mit seiner Stärke und Überwinder-Kraft in dir. Er hat schon damals vor über 2.000 Jahren

am Kreuz den Sieg davongetragen hat, indem er von den Toten wieder auferstanden ist.

8. **Verurteile dich nicht, wenn du scheiterst.** Du hast trotz bester Vorsätze dein Fasten gebrochen und denkst, jetzt kannst du es auch ganz lassen? Gib nicht auf. Auch wenn du mehrmals scheiterst, kannst du jederzeit wieder aufstehen und weitermachen. Unsere Gerechtigkeit kommt allein durch Jesus und Gott liebt dich so, wie du bist mit allen Macken und Schönheiten. Manchmal lernen wir durch unser Scheitern genau die Lektion, die wir gerade brauchen. Gerade im Versagen merken wir, dass Gott ein liebender Vater ist, der den Weg mit uns geht. Er feuert uns an, freut sich mit uns, tröstet uns und liebt uns immer mit unveränderlicher Liebe. Drücke die Reset-Taste und mach dort weiter, wo du aufgehört hast.
9. **Faste im Verborgenen.** Jesus hat mal gesagt: „Du aber, wenn du fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.“ Erzähl nicht überall herum, dass du fastest, aber wenn sich jemand danach erkundigt, kannst du natürlich sagen, dass du gerade nichts isst.
10. **Ruhe.** Fasten ist eine besondere Zeit für Körper, Geist und Seele. Plane genügend Ruhe ein und schalte - wo möglich - insgesamt einen Gang zurück. Natürlich kannst du auch weiterhin Sport machen, so wie es für dich passt.
11. **Gesund aufhören.** Starte in den ersten Tagen nach dem Fasten langsam wieder mit dem Essen, z.B. mit Fruchtsaft oder leichten Suppen in den ersten Tagen. Bei einem leichten Saftfasten oder einem Wasserfasten schaltet sich das Verdauungssystem ab und muss langsam wieder an das Essen gewöhnt werden. Es kann gefährlich sein, wenn du zu früh zu viel isst. Am Ende dieser Broschüre findest Du einige Literaturhinweise zum Vertiefen.
12. **Erwarte Gottes Reden** in seinem Wort, in Träumen, Visionen und Offenbarungen. Daniel bereitete sich darauf vor, Offenbarung von Gott durch Fasten zu empfangen (Daniel 10,1ff). Die Bibel spricht auch von einem Fastenlohn (Matthäus 6,18). Erwarte, dass Gott Gemeinschaft mit dir sucht und mit dir auf besondere Weise kommuniziert.
13. **Was bringt es eigentlich?** Es kann sein, dass du den Eindruck hast, dass das Fasten "gar nichts bringt". Durchbrüche kommen oft nach dem Fasten, nicht während des Fastens und manchmal nutzt Gott unsere Fastenzeit anders als wir erwarten. Hör nicht auf die Lüge, es sei nichts passiert. Es ist meine Überzeugung, dass jedes Fasten, das im Glauben getan wird, belohnt wird.

---

## **FASTENARTEN:**

### **Wasser-Fasten**

Nach Lukas 4,2 wurde Jesus durch den Geist in die Wüste getrieben und aß 40 Tage lang nichts. Er trank nur Wasser. Fasten mit Wasser ist körperlich besonders herausfordernd, aber viele erzählen, dass sie es als eine ganz besondere Zeit erleben und die Hungergefühle sich sehr schnell regulieren, da die Verdauung vollständig zur Ruhe kommt. Da der Körper keinerlei Energie über Essen zugeführt bekommt, ist es wichtig, sich ausreichend Ruhezeiten zu gönnen. Bei einer längeren Zeit des Wasserfastens sollte man sich vorher gut informieren, wie man eine solche Zeit durch Abbau- und Aufbau-tage gut vorbereiten kann und bei gesundheitlichen Bedenken auch Rücksprache mit einem Arzt halten. In der Bibel gibt es auch Personen, die nicht nur auf Essen sondern auch auf Wasser verzichtet haben, z.B. Mose oder das Volk Israels zur Zeiten Esthers. Praktische Tipps zur Durchführung vom Wasser-Fasten findest du unten.

### **Saft-Fasten**

Ein Saftfasten ist ein Fasten, bei dem man hauptsächlich Wasser trinkt, aber dieses durch ein bis zwei Gläser Saft am Tag ergänzt und ansonsten keine Nahrung zu sich nimmt. Diese Art des Fastens liefert dir mehr Energie als ein reines Wasserfasten. Viele bevorzugen diese Art des Fastens, da man alle Hungergefühle verliert und gleichzeitig ein gewisses Energieniveau beibehält, so dass man noch gut den normalen Alltag bewältigen kann. Wenn möglich empfehlen sich hier frisch gepresste Säfte oder Obstsäfte ohne Fruchtfleisch. Es gibt eine Menge guter Ratgeber im Internet oder in Büchern mit Tipps und Tricks zum Saftfasten.

### **Smoothie-Fasten (nur Flüssigkeiten)**

Beim Smoothie-Fasten bekommst du alle notwendigen Nährstoffe, die du zum Funktionieren brauchst, aber in flüssiger Form. Beim Smoothie-Fasten kannst du alles nutzen: Eiweißpulver, Obst, Gemüse, Milch und natürlich kannst du auch warme Gemüsesuppe zu dir nehmen. Du verzichtest einfach auf das Vergnügen, feste Nahrung zu kauen und zu essen.

### **Daniel Fasten**

Das Daniel-Fasten ist eine sehr bekannte Art des Fastens und wird nach dem Muster durchgeführt, von dem in Daniel 1,12 und Daniel 10,2-3 erzählt wird. Bei dieser Art des Fastens kannst du alle Anforderungen des Lebens erfüllen, während du dir selbst einige der typischen Freuden in deiner Ernährung versagst.

Diese Art des Fastens ist auch für deinen Körper sehr gesund. Ein Daniel-Fasten ist im Wesentlichen ein veganer Ernährungsplan mit zusätzlichen Einschränkungen. Es ist eine pflanzliche Ernährung, bei der das einzige Getränk Wasser ist.

### **Medien-Fasten**

Wenn du nicht in der Lage bist (oder dich nicht vom Heiligen Geist geleitet fühlst), eine der mit dem Verzicht auf Essen verbundenen Fastenarten zu wählen, kann es eine Möglichkeit sein, auf etwas anderes zu verzichten, z.B. auf Medien. Im Jahr 2019 verbrachte der durchschnittliche Deutsche täglich etwa zwei Stunden in sozialen Medien. Es dauert nur etwa 71 Stunden, um die gesamte Bibel in Vorlesegeschwindigkeit zu lesen. Wer seine Social Media/Netflix-Zeit mit Bibellesen ersetzt, könnte in 36 Tagen die ganze Bibel durchlesen!

### **Andere Fasten-Möglichkeiten**

du könntest 7 Tage lang eine bestimmte Lieblingsspeise, Zucker Kaffee oder sonst irgendetwas fasten, mit dem du normalerweise Zeit verbringst. Sei kreativ. Frag den Herrn, was er möchte, wenn es um die geplante Fastenzeit geht.

---

## **ZUSATZ: PRAKTISCHE TIPPS ZUR DURCHFÜHRUNG BEIM WASSER-FASTEN:**

- Am ersten Fastentag: Darmreinigung durch Einlauf oder Bittersalz/Glaubersalz (alles günstig in Apotheke zu erwerben). Wichtig, vor allem bei längerem Fasten. Reinigt Körper und verhindert, dass die Gifte im Körper bleiben, die Kopfweg und Unwohlsein verursachen.
- Die ersten 3-6 Tage sind die Schwersten, da der Körper sich hier reinigt und den Stoffwechsel umstellt. Es können Kopfweg, Müdigkeit, Schwachheit, starkes Hungergefühl etc. auftreten. Das sind gute Zeichen, denn der Körper reinigt sich!
- Viel Wasser trinken, min. 3 Liter pro Tag. Hilft zur Reinigung und zum Stillen von Hungergefühl.
- Keine Tees oder Säfte, denn sie halten den Magen und Darm aktiv, regen Hunger an.
- Der Körper benötigt mehr Sauerstoff während des Fastens. Zu empfehlen: Fenster öffnen, Spaziergänge, bewusst und tief atmen - vor allem bei Schwächegefühl.
- Du wirst Gewicht verlieren. Um Muskelabbau zu verhindern ist regelmäßiger gemäßigter Sport zu empfehlen. Der Körper hat die Energie dazu - doch nicht übertreiben.

- Sodbrennen kann auftreten. Verbranntes Fett wird in Säure umgewandelt. Es helfen Sodbrennen-Tabletten oder noch besser: Heilwasser kaufen. Wichtig: Wasser muss "Hydrogencarbonat"-Gehalt über 1300mg haben. Am besten: Adelheid Quelle, Hirschquelle.
- Die ersten Tage wirst du einen unangenehmen Mundgeruch haben. Verzichte jedoch auf Kaugummis, da der Körper denkt, dass er jetzt Essen bekommt. Verzichte auch auf Bonbons etc. aufgrund des Zuckers. Putze deine Zähne mehrmals am Tag. Hab immer Mundwasser dabei. Salbeiblätter auf die Zunge legen.
- Kälte wird stärker wahrgenommen. Zieh dich wärmer an, trinke warmes Wasser.
- Es kann hin und wieder Schwindel, Schwäche oder Müdigkeit auftreten. Lass dich davon nicht verunsichern. Stehe langsamer auf, trink ausreichend, nimm dir Zeit für einen Power-Nap.
- Falls es körperlich zu heftig wird, erlaube dir einen Löffel Honig (jedoch nicht als Gewohnheit).
- Statt Essen zu essen, "iss" das Wort Gottes. Lies 3x am Tag in der Bibel, super bieten sich die Zeiten der normalen Mahlzeiten an.
- Fokussiere dich ständig auf Gott. Nimm dir viel Zeit für Gemeinschaft mit ihm, für Gebet, in seiner Gegenwart sein, ruhig zu sein und auf ihn zu hören.
- Mit was du dich füllst, wird u.a. den Ertrag deiner Fastenzeit definieren: Bevorzuge Worshipmusik statt sonstiger Musik; reduziere Social Media, Fernsehen, Videospiele, sonstige Zeitvertreiber.
- Verzichte auf Tabakkonsum. Beim Fasten wird der Körper dadurch deutlich stärker beeinträchtigt.
- Beobachte deine Träume - du wirst Gott in der Zeit deutlich besser wahrnehmen.
- Gebet gewinnt an Kraft beim Fasten. Die Anliegen, die du in der Zeit vor ihn bringst, werden vorangehen.
- Solltest du Motivation verlieren, geh ins Gebet, lies ein Buch über Fasten, höre eine Predigt, lass dich ermutigen von jemandem aus deiner Smallgroup.
- Führe Tagebuch am Ende jeden Tages, wie es dir heute körperlich erging, was und wie du die Zeit mit Gott erlebt hast, sonstiges.

---

## FASTENBRECHEN:

»Jeder Dumme kann Fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig abbrechen.« (George Bernard Shaw)

Glückwunsch! - Du hast deine persönliche Fastenzeit beendet und konntest Gott ganz neu erleben.

Das obenstehende Zitat von George Bernard Shaw beschreibt die Wichtigkeit des Fastenbrechens und der Aufbau tage. Aufbau tage beschreiben die Zeitspanne, in der man seinen Körper wieder an feste Nahrung gewöhnt und die Verdauung in Schwung bringt. Die folgenden Tipps sollen dir dabei helfen, nach deinen Fastentagen, wieder mit fester Nahrung zu starten. Denn von 0 auf 100 wird das dein Körper nicht so gut verkraften.

Deswegen sind die Aufbau tage nach dem Fasten genauso wichtig, wie das Fasten selbst. Im Grunde ist es wichtig in den Aufbau tagen Schonkost stufenweise aufzubauen, denn die Stoffwechsel- und Verdauungsfunktionen, welche in den Tagen des Fastens sich heruntergefahren haben, müssen wieder hochgefahren werden. Dies sollte unbedingt langsam passieren, damit sich dein Körper wieder an alle normalen Vorgänge und vor allem an feste Nahrung gewöhnt, da auch die Produktion von Verdauungssäften eingestellt wurde.

Als Faustregel gilt, dass die **Aufbau tage 1/3 der Fastenzeit** beanspruchen sollten. Wenn du zum Beispiel 7 Tage gefastet hast ist es empfehlenswert, die darauffolgenden 2-3 Tage damit zu verbringen deinen Körper wieder an Nahrung zu gewöhnen. Um diese Tage zu vereinfachen, findest du im Anschluss einen Aufbau plan, der dir Vorschläge aber auch gleichzeitig Ratschläge geben soll, wie du mit dem Essen wieder starten kannst. Rezepte findest du ganz am Ende. Es ist von hoher Bedeutung für dich und deinen Körper jeden Tag 2-3 Liter zu trinken.

Auf geht's!



## 1. Tag:

- Das **Frühstück** sollte heute weiterhin erstmal nur einen Tee oder Wasser beinhalten.
- Kurz vor Mittag gehen wir den ersten Schritt in Richtung Fastenbrechen. Gönn dir einen gut gereiften Apfel und lass dir viel Zeit beim Essen.
- Verarbeite den Apfel zu Brei, indem du ihn sehr lange kausst. Solltest du merken, dass dir das nicht guttut, probiere es mit Apfelmuss.
- Mach dir zum **Mittag** eine schöne Kartoffel- oder Gemüsesuppe. Auch hier ist es dir überlassen, ob diese lieber pürieren möchtest oder nicht. Wenn du sonst bei deiner Kartoffelsuppe mit Fleisch arbeitest, lass es weg. In den Aufbau Tagen ist es wichtig auf Fleisch, Fisch oder fetthaltige Milchprodukte zu verzichten, da diese Produkte deinen Magen und Darm zu stark herausfordern würden.
- Denke daran über den Tag immer wieder ausreichend zu trinken, damit dein Körper genügend Flüssigkeit bekommt und du damit Zwischenmahlzeiten ersetzt.
- Zum **Abendbrot** empfiehlt sich eine Tomatensuppe, ein Knäckebrot aber auch Buttermilch mit Leinsamen.
- Die Leinsamen könnten in den nächsten Tagen ein guter Begleiter in deinen Mahlzeiten werden, denn sie fördern einen guten Stuhlgang. :)
- Solltest du merken, dass du bestimmte Sachen nicht vertragen hast, verzichte bewusst die nächsten 2 Tage darauf und probiere sie erst dann noch einmal.
- Plane dir grundsätzlich an jedem Aufbau Tag Zeit an der frischen Luft und Ruhepausen ein, damit dein Körper entspannt die Verdauung starten kann.

## 2. Tag:

- Auch der zweite Tag **beginnt** mit Tee. Wenn du das Gefühl hast, dass dein Körper schon etwas mehr vertragen könnte, kannst du dir eine Weizenschrotsuppe machen. (Rezept unten)
- Denk fortlaufend daran immer wieder zu trinken.
- Zum **Mittagessen** kannst du dir einen Blattsalat, sowie Pellkartoffeln oder einen fettarmen Joghurt mit Sanddorn und Leinsamen machen.
- Kleiner Tipp: Denke daran, dass du in den Aufbau Tagen bist und deine Portionen eher klein ausfallen sollten.
- Zum **Abendessen** macht sich ein Knäckebrot, aber auch Möhrenrohkost gut. Somit steigerst du von Tag zu Tag die Zunahme von Kalorien.
- Weiterhin ist es wichtig, dass du langsam isst und Bewegung an der frischen Luft einplanst.

### 3. Tag:

- Heute beginnt der Tag schon mit etwas mehr zum **Frühstück**. Wenn du das Gefühl hast, dass dein Magen und dein Darm die letzten 2 Aufbautage gut überstanden haben, kannst du auch zu einem milden Kaffee greifen. Ansonsten bleib bei Wasser und Tee.
- Mach dir dazu ein Hafermüsli oder Backpflaumen, damit deine Verdauung heute zum Frühstück etwas mehr zu tun bekommt und du mehr Kalorien zu dir nimmst.
- Zwischendurch ist es wichtig immer viel zu trinken und damit deinen Vor- und Nachmittag zu füllen.
- Dein **Mittagessen** gestaltet sich heute aus Naturreis. Auch dazu findest du das Rezept unter dem Tagesplan.
- Mach dir zum **Abendessen** ein leckeres Hüttenkäse-Vollkornbrot. Sollte das zu schwer für deinen Magen sein, empfiehlt sich weiterhin Knäckebrot als Alternative.

### 4. Tag:

- Heute wird der **Start in den Tag** durch dein Wunschgetränk und Müsli begleitet. Zudem eignen sich Trockenfrüchte als Energielieferanten.
- Heute ist zum ersten Mal ein leichter Morgensport angesagt. Mach ein paar simple Übungen. Wichtig ist es, deinen Körper nicht ans Limit zu treiben, sondern nur deine Muskelpartien wieder anzusprechen.
- Beobachte den Tag über wie sich dein Sättigungsgefühl zeigt.
- Heute ist zum **Mittagessen** Sellerierohkost oder Dickmilch mit Früchten eine gute Wahl.
- Ein Butterbrot und Gurkensalat rundet deinen **4. Aufbautag ab**.
- Als Erinnerung: Wenn du merkst, dass du mit irgendwelchen, der bisher genannten Lebensmittel nicht zurechtkommst, verzichte bewusst die nächsten 2- 3 Tage auf diese Nahrungsmittel und probiere es dann nochmal.

### 5. Tag:

- Bevor du in Tag startest, erinnere ich dich an die Leinsamen, wenn dein Stuhlgang immer noch zu fest ist. Du kannst diese ganz problemlos in deine Mahlzeiten mit einfließen lassen. Damit... na du weißt schon...!
- Verhalte dich beim **Frühstück** wie bei den letzten Tagen. Eventuell kannst du deine Portion vergrößern.
- Wenn du merkst, dass die gewählte Portion zu groß ist, lass es stehen und zwing es nicht in dich hinein. Das wäre absolut ungesund.

- Trinke auch heute wieder deine 2-3 Liter Wasser/Tee. Aber auch Fruchtsäfte machen sich gut.
- Zum **Mittagessen** gibt es Hirsotto mit Tomaten-Zwiebel-Sauce und einem Himbeertraum.
- Zum **Abendbrot** eignet sich ein Butterbrot mit Käse.
- Denk weiterhin an Bewegung an der frischen Luft aber auch an Ruhepausen.

## 6. Tag:

- Heute ist schon dein vorletzter Aufbautag. Du solltest merken, dass du deinem Körper wieder mehr Nahrung zuführen kannst und er das auch braucht.
- Deswegen **startest du heute** mit einem Vital-Müsli und/oder einer Vollkornsemmel mit Butter und Marmelade. Gönn dir dazu einen schönen heißen Kaffee oder Kakao (natürlich geht auch Tee).
- Zudem ist leichter Sport angesagt. Eine kleine Runde joggen oder etwas Seilspringen bringen deinen Körper und die Blutzirkulation in Schwung. Bitte achte wirklich darauf, wie fit du bist und ob dir das gut tut. Sollte dir schnell schlecht oder schwindlig werden brich den Sport sofort ab, trink was und ruh dich aus.
- Zum **Mittagessen** stehen heute Kartoffeln mit Quark auf dem Plan. Zum Nachtisch kannst du dir einen leckeren Obstsalat machen.
- Das **Abendbrot** stellt sich aus einem leichten Salat, Brot und Aufstrich zusammen.

## 7. Tag:

- Dein letzter Aufbautag! Wie cool, dass du auch die Phase überstanden hast.
- Solltest du über Schwindel, Übelkeit oder sonstiges Unwohlsein klagen, empfiehlt es sich jetzt einen Termin bei deinem Arzt zu machen, um Gefahren auszuschließen oder ihnen vorzubeugen. Wenn nicht, hast du deine Zeit erfolgreich überstanden und kannst jetzt auch langsam zu Nahrungsmitteln wie Fleisch oder fetthaltigeren Speisen greifen.
- Es empfiehlt sich aber diesen letzten Tag, wie den 6. Tag zu gestalten. Natürlich musst du nicht 1 zu 1 das gleiche essen aber es sollte von der Leichtigkeit und den Kalorien nicht abweichen.
- Sei bei Genussmitteln wie Alkohol, Koffein oder Süßigkeiten die nächsten Tage aufmerksam und beobachte, wie dein Körper auf diese Sachen reagiert.
- Ansonsten bleib dabei, viel zu trinken und etwas Sport zu machen. Das ist gut für deinen Körper, da auch durch ein intensives auspowern, Giftstoffe aus der Lunge entfernt werden, wenn frischer Sauerstoff hineinkommt.

## **LITERATUREMPFEHLUNGEN**

Zum biblischen Fasten:

- Atomic Power with God through Fasting and Prayer, Franklin Hall
- The Fasting Prayer, Franklin Hall.
- God's Chosen Fast, Arthur Wallis.
- Der Lohn des Fastens, Mike Bickle.

Links zum gesundheitlichen Fasten (keine christlichen Quellen):

- Aufbauplan kopiert aus: Richtig essen nach dem Fasten, Hellmut Lützner und Helmut Million (München: Gräfe und Unzer, 1989).
- <http://www.heilfastengesundheit.de/>
- <http://www.fastenzeit.com/fasten-anleitung.html>

Wir freuen uns, wenn diese Informationen dich ermutigt haben, dich dieser Fastenzeit anzuschließen!