

## Der 3. und 4. Aufbau-tag

Tageszeit	Essen/Trinken	Entlastung	Begleitende Anwendungen	Entspannung/Besinnung
Aufwachen	1 Tasse Morgentee Hagebutte (S) 1 Tasse Morgentee Ringelblume (C) 1 Tasse Morgentee Pfefferminze (P) 1 Tasse Morgentee Schlüsselblume (M)		Kalt-feuchtes Abreiben (S, P) Luftbad am offenen Fenster (C, M) Kurzes Nachruhen im Bett (S, P, C, M)	Morgenritual (S, C, P, M) Atemübung: Sitzbeuge (S, C) Atemübung: großer Armkreis (P, M)
Früher Morgen		1 Glas Wasser/ 1 EL Flohsamen- Schalen (S, C, P, M)	Ausgiebiges Duschen oder Baden, kalt abschließen (S, C, P, M) Mundpflege, Zungenschaber, Ölziehkur, Hautpflege (Einölen) (S, C, P, M)	
Frühstückszeit	Roggenflocken mit Joghurt und Beeren (S) Dinkelflocken mit Joghurt und Orange (C) Haferflocken mit Joghurt und Rosinen (P) Weizenflocken mit Joghurt und Datteln (M)			Atemübung: Sandsackatmung, anschließend sitzend oder liegend auf den Atem konzentrieren (S, C, P, M)
Vormittag	2 Tassen Lebertee: Lebertee Mariendistel (S, P) Lebertee Löwenzahn (C, M)	1 Glas Wasser/ 1 EL Flohsamen- Schalen (S, C, P, M)		
Mittag	Radieschensuppe mit Brot Alternativ: Gemüse mit Pellkartoffeln (S, C, P, M)	2 Gläser Wasser zur Unterstützung der Ausleitung (S, C, P, M)		
Früher Nachmittag	1 EL Artischockenpresssaft auf 1 Glas Wasser (S, C, P, M)		Ruhen mit kaltem Leberwickel (S, C) Ruhen mit warmem Leberwickel (P, M)	
Teezeit	2 Tassen Lebertee, ev. mit ½ TL Honig: Lebertee Mariendistel (S, P) Lebertee Löwenzahn (C, M)	1 Glas Wasser zur Unterstützung der Ausleitung (S, C, P, M)		
Später Nachmittag	1 EL Artischockenpresssaft auf 1 Glas Wasser (S, C, P, M)	1 Glas Wasser/ 1 EL Flohsamen- Schalen (S, C, P, M)		Bei einem längeren Spaziergang langsam in den Alltag zurückkehren und den inneren Veränderungen nachgehen (S, C, P, M)
Abend	2 Scheiben Knäckebrot mit Kräuterquark und Tomaten (S, C, P, M)		Schlafsocken (S, P) Nasse Socken (C, M)	Fastentagebuch führen (S, C, P, M)

	1 Tasse Schlaftee (S, C, P, M)			
S=Sanguiniker	C=Choleriker	P=Phlegmatiker	M=Melancholiker	

„Man sei Herr über sich, sowohl in der Weise zu essen wie auch in der Menge“

*Ignatius von Loyola*

„Es gibt kaum einen Menschen, der so gesund ist,  
dass er nicht durch zeitweiliges Ausschalten seiner üblichen Ernährung  
noch gesünder, leistungsfähiger und lebensfroher werden könnte“

*F.X. Mayr*

„Fastenkuren sind nicht Roßkuren  
sondern Rastkuren für die Därme“

*F.X. Mayr*