

# FASTEN NACH HILDEGARD VON BINGEN

- |                                   |         |                                |
|-----------------------------------|---------|--------------------------------|
| - <b>AKTIVIERT UND ENTLASTET</b>  | Inhalt: | 2 x Fastentee, 2 x Fastensuppe |
| - <b>ERFRISCHT UND ENTLASTET</b>  |         | 1 Dinkel Habermus              |
| - <b>WECKT IHRE LEBENSENERGIE</b> |         | 1 x Energie-Gutzi              |
|                                   |         | 1 x Salbei-Tabs oder Pulver    |

Viele Menschen erfahren durch Hildegard Heilfasten ein ganz besonderes Wohlgefühl, indem mehrere Tage auf das gewohnte Essen verzichtet wird. Für viele kaum vorstellbar. Eine völlig natürliche und schonende Möglichkeit ist, anstelle der belastenden Nahrungsmittel der massvolle Genuss von Hildegard-Lebensmitteln. Diese unterstützen den Stoffwechsel und fördern die Regeneration.

## Fastenplan ( 7-10 Tage):

**Vorbereitungstag:** Verzichten sie auf eiweissreiche Kost, sowie auf Genussmittel und unnötige Medikamente. Essen Sie viel Gemüse und Früchte. Bereiten Sie sich mental auf die Kur vor. Trinken Sie 1 bis 2 Liter Fenchel- oder **Fastentee**.

**2. bis 9. Tag:**

**Morgens:** Bereiten Sie eine Portion Dinkel-Habermus zu. Kochen Sie dazu 2 Esslöffel davon in einer Tasse Wasser auf und lassen Sie es kurz ziehen. Bei Bedarf kann mit gedünsteten Äpfeln verfeinert werden. Getränk: Eine Tasse ungesüßten Fastentee

**Den ganzen Tag:** kann ungesüßter **Fastentee** getrunken werden. Sie sollten mindestens 2 Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen.

**Mittags:** Essen Sie 2-3 Teller **Fasten- oder Kohlsuppe**. Sie ist ausgewogen und geschmackvoll. Eine Sättigung erfolgt nach ca. 15 Minuten.

**Nachmittags:** Essen Sie 1 Apfel als Zwischenmahlzeit und kombinieren diesen mit 2-3 **Salbei-Pastillen** oder 2-3 Messerspitzen **Salbeipulver**.

**Abends:** 1 – 2 Teller Fastensuppe und zwei **Energie-Gutsi's** als Nachspeise einnehmen.

**Aufbautag:** Sie haben es geschafft! Am Mittag empfehlen wir Ihnen eine Dinkelmahlzeit mit Kernotto oder Dinkelnudeln. Dazu passt Gemüse. Morgens und Abends gilt dieselbe Empfehlung wie bei den Tagen 2-9.



# FASTEN NACH HILDEGARD VON BINGEN

## - BEGLEITENDEN INFORMATIONEN:

Ein leichtes Hungergefühl zwischen den Mahlzeiten kann durchaus förderlich sein. In den meisten Fällen tritt dabei kein echtes Hungergefühl ein, sondern es sind die Gelüste auf gewisse Speisen. Die Lust nach Süßem, zum Beispiel ist aber ein psychisches Problem und ist ein Verlangen, das nicht direkt vom Körper kommt.

In solchen Situationen lenkt man sich am besten mit körperlichen und geistigen Aktivitäten ab. Ein schöner Spaziergang in der Natur, eine Meditation oder ein Gebet helfen, diese Zeit bis zur nächsten Mahlzeit zu überbrücken.

Hildegard von Bingen weist ausdrücklich deutlich auf das rechte Mass beim Heilfasten hin. Demnach sollte man es auch mit Freude tun. Das Hildegard Fasten ist ein sanftes Fasten, bei dem es nicht nur um die Entschlackung und Gewichtsabnahme geht, sondern auch um die Pflegen von Seele und Geist. Heilfasten bietet zudem eine Gelegenheit zu einer generellen Ernährungsumstellung.

Unsere generelle Empfehlung dazu können Sie in der untenstehenden Grafik entnehmen.

