

der Entlastungstag zu den „Fastenwochen im Kloster St. Marienthal“

Zur Vorbereitung auf das Fasten sollten Sie vorher ein oder zwei Entlastungstage durchführen.

Der Entlastungstag dient der Vorbereitung auf das Fasten.

Folgendes sollten Sie bitte beim Entlastungstag vermeiden:

- Alkohol,
- Kaffee,
- Schwarzer Tee,
- Zucker,
- Weißmehlprodukte,
- Nikotin,
- Fleisch,
- Wurst,
- Fisch,
- salzige und süße Köstlichkeiten

das sollten Sie beim Entlastungstag beachten:

- 2 bis 3 Liter trinken (Wasser oder Kräutertee)
- Zeit für sich nehmen
- gründlich und langsam kauen
- Alle Speisen sollen leicht verdaulich sein.

Auswahl an Möglichkeiten für Ihren Entlastungstag:

1. OBSTTAG oder GEMÜSETAG:

- ◆ 1,5 kg Obst oder Gemüse (roh, gekocht oder als Salat) über den Tag verteilt essen

2. REISTAG:

- ◆ 3x 50 g Naturreis in der doppelten Menge Wasser gar kochen und mit
- ◆ 200 g ungesüßtem Kompott

ODER

- ◆ 200 g gedünstetem Gemüse essen

3. HAFERTAG:

- ◆ 3x 35 g Vollkornflocken kurz in Wasser garen, dazu
 - ◆ je 100 g Obst
- ODER**
- ◆ je 100 g Gemüse essen

4. Rohkosttag

- ◆ 500 g Äpfel
- ◆ 500 g Möhren
- ◆ Zitrone, Öl
- ◆ als Möhren-Apfel-Rohkost zubereiten und abschmecken
- ◆ 2 Scheiben Vollkornbrot dazu
- ◆ über den Tag verteilt essen

Informationen und Anregungen zum Entlastungstag:

Am Entlastungstag sollen Sie sich Zeit für sich nehmen (! ! !).

Die innere Ruhe und Ausgeglichenheit ist eine wesentliche Voraussetzung für das Fasten.

Sollten Sie noch Fragen zum Entlastungstag haben, bitten wir Sie um Ihre Nachricht per Telefon, Fax oder E-Mail.

Kontakt / Informationen / Anmeldung zur Fastenwoche im Kloster St. Marienthal unter:

Gästeforte Abtei St. Marienthal

Marienthal 1, 02899 Ostritz

Telefon : (03 58 23) 7 74 44

Fax : (03 58 23) 7 74 68

E-Mail : gaesteforte@kloster-marienthal.de

Homepage: www.kloster-marienthal.de