

## Der 5. Fastentag

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)		Gymnastik für die Körpermitte (S, C, P, M)	Morgenritual (S, C, P, M) Atemübung: Sitzbeuge (S, C) Atemübung: großer Armkreis (P, M)
Früher Morgen		Bei Völlegefühl Einlauf, ev. Glaubersalz (S, C, P, M)	Wechseldusche, kalt abschließen (S, C) Warme Dusche, kalt abschließen (P, M) Mundpflege, Zungenschaber, Ölziehkur, Hautpflege (Einölen), Bauchmassage (S, C, P, M)	Nach dem Abführen kurzes Ruhen, dabei nach Belieben entspannende Musik hören (S, C, P, M)
Frühstückszeit	1-2 Tassen lösender Tee Thymian-Süßholz (S, P) 1-2 Tassen lösender Tee Fenchel-Malve (C, M)	½ Glas Wasser/ ev. 2 TL Flohsamen-Schalen (S, C, P, M)		
Vormittag		2 Gläser Wasser (S, C, P, M)	Bewegung im Freien/Schwimmen (S, C, P, M)	
Mittag	2 Portionen Brühe mit Kartoffeln und Mangold (S) 2 Portionen Brühe mit Kartoffeln und Blumenkohl (C) 2 Portionen Brühe mit Kartoffeln und Fenchel (P) 2 Portionen Brühe mit Kartoffeln und Pastinaken (M)			
Früher Nachmittag		2 Gläser Wasser (S, C, P, M)	Ruhen mit kaltem Brustwickel (S, C) Ruhen mit warmem Brustwickel (P, M)	
Teezeit	1-2 Tassen lösender Tee Thymian-Süßholz (S, P) 1-2 Tassen lösender Tee Fenchel-Malve (C, M)			
Später Nachmittag		2 Gläser Wasser zur Unterstützung der Ausleitung (S, C, P, M)		Atemübung: Sitzbeuge (S, C) Atemübung: großer Armkreis (P, M)
Abend	1 Glas verdünnter Apfel- oder Birnensaft (S) 1 Glas verdünnter Kirsch- oder Pfirsichsaft (C)		Melissenbad (S, C) Lavendelbad (P, M)	Lesen oder Musik hören, Fastentagebuch führen (S, C, P, M)

	1 Glas verdünnter Rote-Beete-Saft (P) 1 Glas verdünnter Möhren-Sellerie-Saft (M) 1 Tasse Schlaftee (S, C, P, M)			
S=Sanguiniker	C=Choleriker	P=Phlegmatiker	M=Melancholiker	

„Durch Entsagung werde stark, was müde ist und schwach und krank“

*Hymnus der Mönche in der Fastenzeit*

„Der Schöpfer hat dem Menschen den Verstand gegeben, damit er mit ihm die wunderbare Ordnung in der Natur erkenne....“

*Johannes Keppler*