

## Allgemeines zum 2. Auftag

Ihr gesamter Verdauungs-Trakt produziert bei normaler Ernährung etwa 4-5 l Verdauungssäfte am Tag. Am Ende des Fastens dagegen fast nichts mehr. Da erscheint es logisch auch am zweiten Tag den Kostaufbau behutsam fortzusetzen. Lassen Sie genügend Zeit zwischen den Mahlzeiten, aber trinken Sie weiterhin reichlich. Das besänftigt ein evtl. verstärkt auftretendes Hungergefühl.

Die Verpflichtung, nicht zu essen, hat Ihnen während des Fastens Struktur gegeben und Sie gewissermaßen ‚geschützt‘. Nun gibt es wieder Situationen, in denen Sie die Wahl haben. Damit daraus keine Qual wird folgender Vorschlag: Wenn Sie einen starken Impuls spüren, mehr zu essen als Ihr Plan das für heute vorsieht, lassen Sie sich einfach Zeit, bevor Sie zum Kühlschrank gehen. Nutzen Sie diese kleine Verzögerung um sich zu erinnern:

- **Was war mein Vorhaben?**
- **Was tut meinem Körper jetzt wirklich gut?**

Noch einmal der Hinweis: Jetzt ist der Zeitpunkt, Gewohnheiten zu ändern und bewusster zu essen. Machen Sie sich ein kleines Schildchen mit dem, was Sie sich vorgenommen haben und stellen Sie es auf den Tisch.

Neben dem, was im Plan vorgesehen ist, können Sie z.B. auch fettarmen Joghurt mit ein paar Früchten oder gedünstete Möhren mit Muskat und Petersilie essen. Ab morgen verträgt Ihr Körper auch wieder normales Müsli zum Frühstück. Am besten eingeweicht. Untergerührte Leinsamen unterstützen mit ihren Ballaststoffen das in Gang kommen von Verdauung und Ausscheidung. Überhaupt ist ballaststoffreiche Kost in den kommenden Tagen sehr unterstützend. Das bedeutet Vollkornbrot, Naturreis, Vollkornnudeln und grünes Gemüse. Die Darmbakterien, Ihr Gewicht und Ihre Verdauung profitieren davon.

Viel Spaß und Genuss beim 2. Auftag sowie gutes Gelingen wünscht das Team der *fastenlounge*