

Was Sie zum Fasten brauchen – Ihre Einkaufsliste

Um die Fastenzeit entspannt zu genießen, hier ein Überblick über alles, was Sie brauchen:

Für die „Fasten-Mahlzeiten“ und zum Trinken:

- täglich 2 bis 2,5 Liter stilles Mineralwasser (Volvic, Evian oder gefiltertes Wasser)
- Gemüsebrühe oder vegetarische Suppen
- Kräutertee (nach Ihrem Geschmack, zur Entgiftung und/oder zur Entspannung)
- für Saft- und Suppenfaster: Obst und Gemüse für den Entlastungstag und die täglich-frischen Säfte bzw. Suppen (Rezeptvorschläge für frische Säfte im Downloadbereich)
- Obstensafter, wenn Sie selbst entsaften wollen (z.B. Gastroback).
- alternativ hochwertige Säfte aus dem Reformhaus oder Bioladen, wenn es einmal schnell gehen soll (z.B. Voelkel- oder Demetersäfte).
- für Suppenfaster ggf. Eiweißprodukte (z.B. aus [fastenlounge](#) Paket oder Drogerie)

Für den Darm und die Darmreinigung:

- Glaubersalz (ca. 3 €) oder F.X. Passage (ca. 9 €) für Tag 1 (evtl. auch später)
- Während der Fastenwoche kann zusätzlich Sauerkrautsaft verwendet werden.
- ggf. Miniklistiere (z.B. microlax) oder Einlaufgerät (Irrigator aus Apotheke)
- evtl. probiotische Produkte für den Übergang und die Zeit danach

Zur Unterstützung von Leber und Nieren:

- basische Mineralien (z.B. Probalance aus [fastenlounge](#) Paket oder Basica aus Apotheke)
- ein/zwei Wärmflasche(n) für Leberwickel

Für die Haut- und Zahnpflege:

- basische Badezusätze
- ph-neutrales sanftes Duschgel
- Dusch-/Peelinghandschuh
- revitalisierende Hautcreme
- Zungenreiniger, Mundspülung

Für die Seele, die Muße, die Einkehr:

- Fastentagebuch (kaufen oder die praktische Druckvorlage im Fasten-Ordner Tag 1)
- Lieblingsmusik, Kerzen, Düfte