DER 1. FASTENTAG = DIE SCHWELLE

TAG 1

TAG 1

Mit dem heutigen Tag beginnt Deine Umstellung auf innere Ernährung.

Diese erste Phase des Fastens ist nicht leicht. Möglicherweise fühlst Du Dich etwas schwach. Vorübergehende Schmerzen in den Gelenken, im Rücken oder leichte Kopfschmerzen können vorkommen und sollten Dich nicht beunruhigen. Wer zu Kopfschmerzen neigt und Termine hat, sollte für alle Fälle eine Schmerztablette dabeihaben (Aspirin oder Ibuprofen). Auch der Puls kann heute leicht erhöht sein. Es gibt zwei Dinge, auf die Du heute besonders achten musst:

1. **eine vollständige Darmentleerung (siehe Anleitung)**
2. **ausreichend trinken**

Darmentleerung:
Wenn es für Dich relevant ist, empfehlen wir, sich vorher zu wiegen, um das Ausgangsgewicht zu erfahren. Lies Dir die Anleitung im Infoblatt Darmreinigung bitte aufmerksam durch.

Die Produkte (Glaubersalz, F.X. Passage o.ä.) bewirken eine osmotische Entleerung des Darms. Das bedeutet, dass Du 30 bis 120 Minuten nach Einnahme dringend zur Toilette musst (bei manchen dauert es länger). Das Ganze kann sich einige Male wiederholen und auch mal über mehrere Stunden hinziehen. Du solltest daher überlegen, wann es am besten in Deinen Tag passt. Für den Körper ist es früh am besten. Wenn Du jedoch wichtige Termine hast, ist es besser abzuwarten. Auf jeden Fall solltest Du das Glauber-/Bittersalz heute einnehmen. Wenn Du einen empfindlichen Darm hast, empfehlen wir F.X. Passage bzw. die Glaubersalzmenge zu reduzieren (s. Anleitung Darmreinigung).

Trinken:
Halte die im Plan angegebene Trinkmenge heute unbedingt ein, da sich sonst die unangenehmen Begleiterscheinungen des ersten Tages verstärken können. Stilles Mineralwasser (Volvic/Evian) trinkt sich leichter in größeren Mengen. Beginnende Hungergefühle schwächen sich ab, wenn Du ein bis zwei Gläser Wasser oder Tee trinkst. Wer viel unterwegs ist, sollte immer eine Wasserflasche dabei haben.

Unterstützend: ausreichender **Nachtschlaf** und auch tagsüber öfter mal eine Pause machen. Wenn Du Lust hast, dann führe ein Fastentagebuch, denn manche Erkenntnisse der kommenden Tage sind auch später noch wertvoll.