

# der Entlastungstag zu den Fastenwochen im Kloster St. Marienthal

Der Entlastungstag dient der Vorbereitung auf das Fasten. Der Anreisetag ist zugleich der Entlastungstag.

Damit die Umstellung leichter fällt, können Sie den Entlastungstag auch schon 1 Tag früher beginnen.

Eine Voraussetzung sollten Sie beachten: Alle Speisen sollen leicht verdaulich sein.

## das sollten Sie beim Entlastungstag beachten:

- keinen Alkohol
- keinen Kaffee
- keinen Schwarztee
- kein Nikotin
- keinen Fisch
- kein Fleisch
- keine Wurst
- keine Vollkornprodukte
- 3 Liter trinken

## Möglichkeiten für den Entlastungstag:

### Obsttag:

- ◆ 1,5 kg Obst essen

### Gemüsetag:

- ◆ 1,5 kg Gemüse essen (roh, gekocht oder als Salat)

### Reistag:

- ◆ 200g Reis werden in doppelter Menge Wasser gekocht (400 ml), 20 min quellen lassen, anschließend 800 g Apfel hinein schneiden und evtl. mit Zimt & Zitrone abschmecken, auf fünf Mahlzeiten aufteilen

### Knäcketag:

- ◆ zum Frühstück 3 Scheiben Knäckebrot mit Kräuterquark, Frischkäse, körnigen Frischkäse, Butter oder Honig - dazu 1 Apfel
- ◆ als Zwischenmahlzeit 1 Apfel
- ◆ zum Mittag Gemüsereis oder Gemüsenukeln oder die Zusammenstellung siehe Frühstück wiederholen

- ◆ als Zwischenmahlzeit 1 Apfel
- ◆ zum Abend Salat, die Zusammenstellung siehe Frühstück und frisches Gemüse

### 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.

Ebenso soll am Entlastungstag ein Leberwickel gemacht werden.

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](mailto:gaesteforte@kloster-marienthal.de)

Homepage: [www.kloster-marienthal.de](http://www.kloster-marienthal.de)