

# der Entlastungstag zu den „Fastenwochen im Kloster St. Marienthal“

Zur Vorbereitung auf das Fasten sollten Sie vorher ein oder zwei Entlastungstage durchführen.

Der Entlastungstag dient der Vorbereitung auf das Fasten.

## Folgendes sollten Sie bitte beim Entlastungstag vermeiden:

- Alkohol,
- Kaffee,
- Schwarzer Tee,
- Zucker,
- Weißmehlprodukte,
- Nikotin,
- Fleisch,
- Wurst,
- Fisch,
- salzige und süße Köstlichkeiten

## das sollten Sie beim Entlastungstag beachten:

- 2 bis 3 Liter trinken (Wasser oder Kräutertee)
- Zeit für sich nehmen
- gründlich und langsam kauen
- Alle Speisen sollen leicht verdaulich sein.

## Auswahl an Möglichkeiten für Ihren Entlastungstag:

### 1. OBSTTAG oder GEMÜSETAG:

- ◆ 1,5 kg Obst oder Gemüse (roh, gekocht oder als Salat) über den Tag verteilt essen

### 2. REISTAG:

- ◆ 3x 50 g Naturreis in der doppelten Menge Wasser gar kochen und mit
- ◆ 200 g ungesüßtem Kompott

#### **ODER**

- ◆ 200 g gedünstetem Gemüse essen

### 3. HAFERTAG:

- ◆ 3x 35 g Vollkornflocken kurz in Wasser garen, dazu
  - ◆ je 100 g Obst
- ODER**
- ◆ je 100 g Gemüse essen

### 4. Rohkosttag

- ◆ 500 g Äpfel
- ◆ 500 g Möhren
- ◆ Zitrone, Öl
- ◆ als Möhren-Apfel-Rohkost zubereiten und abschmecken
- ◆ 2 Scheiben Vollkornbrot dazu
- ◆ über den Tag verteilt essen

---

### 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.

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)