

am 17. Februar beginnt mit dem Aschermittwoch in diesem Jahr offiziell die Fastenzeit. Wir machen Euch in diesem Kundenbrief einige Vorschläge, die diese besondere Zeit trotz Entbehrungen für Euch zu einer wertvollen Phase im Jahreslauf machen.

Liebe Leut‘,

Die traditionelle Fastenzeit beschränkt sich auf die letzten 40 Tage vor Ostern und ist seit dem 3. oder 4. Jahrhundert auch im christlichen Leben fest verankert. Aber nicht nur gläubige Christen fasten. Das Fasten genießt in allen Kulturen eine große Bedeutung und findet auch in unserem alltäglichen Leben immer mehr Anklang. Gerade in den letzten Jahren ist ein regelrechter Fastenboom zu beobachten. Es wird gefastet was das Zeug hält. Die einen verzichten auf Süßigkeiten und Knabbereien, wie mein Mann und ich, andere leben abstinent oder entsagen dem Internet, dem Fernseher oder dem Auto. Wer fastet, wird oftmals dankbarer für die kleinen Dinge des Lebens und kann danach umso bewusster genießen.

Traditionelles Fasten bedeutet nicht nur Verzicht

Das traditionelle Fasten dient der Reinigung und Gesundheit von Körper und Seele und dauert in der Regel zwei bis vier Wochen. Neben der konsequenten Umstellung der Ernährung auf Flüssigkeiten wie Säfte und Tees, wird beim Heilfasten auch großer Wert auf eine geistige Einkehr gelegt. Gerade in der heutigen, besonders belastenden Zeit hilft es oft, sich auf die wesentlichen Dinge des Lebens zu besinnen, und so auch der Seele eine erholsame Auszeit zu gönnen.

Saftfasten leicht gemacht

Wir bieten Euch zur Fastenzeit einen besonderen Service. Mit dem 'Fastenkasten' von Völkel bekommt ihr sechs leckere Demeter-Gemüsesäfte, die Euch beim Entschlacken von Körper und Geist wertvolle Dienste leisten. Das Saftfasten ist eine Art 'Großreinemachen' für den Körper, der schon während der ersten Fastentage auf innere Versorgung umstellt und Kraft und Wärme aus den körpereigenen Depots schöpft. Während der Saftkur wird der Körper entschlackt und die Zellneubildung angeregt. Das besondere am Saftfasten ist, dass dem Organismus durch Säfte auch Vitamine, Mineralstoffe und auch einige wenige Kalorien zugeführt werden. Die Stoffwechsellumstellung, zu der der Körper durch das Fasten herausgefordert wird, ist beim Saftfasten daher recht mild und gut verträglich. Der Saftkasten enthält je eine Flasche Möhrenmost, Rote Bete-Most, Gemüse-Komposition, Sauerkrautsaft, Fitnesscocktail und Gemüsemost. Die Säfte können pur, mit stillem Mineralwasser verdünnt oder verfeinert mit Ingwerabrieb, einer Messerspitze Bio-Kurkuma oder Bio-Chilli auch erwärmt getrunken werden. Verzichten solltet Ihr aber unbedingt auf Fertiggewürze und Salz. In unserem Fastenkasten findet Ihr zudem eine heraustrennbare Fastenanleitung, in der alles was Ihr wissen müsst noch einmal übersichtlich erklärt ist.

„Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente“, wusste schon Hippokrates von Kos, dem dieses Zitat zugeschrieben wird.

Wir wünschen Euch eine entspannte und gesunde Fastenzeit und passt auf Euch auf.

Eure Kistlerin Susanne vom Boßhammersch Hof