



farmgoodies
So entsteht das Gute

FASTENZEIT - PHASE 1

Erstellt am 17.02.2021

Die erste Phase in unserem Fasten-Guide dreht sich ganz um's **Entschleunigen**.
Lass dich drauf ein!

Phase 1	Entschleunigung "Lass dich drauf ein"
Phase 2	Ernährung "Iss & trink bewusster"
Phase 3	Wohlbefinden "Zu neuer Stärke finden"
Phase 4	Dauerhaftes Verändern "Nimm's in die Hand"

Tag 1

Leinölbad gefällig?

Ein warmes Bad mit einem natürlichen Badezusatz kann unseren Körper neue Vitalität geben und herrlich entspannen. Es macht die Haut besonders geschmeidig. Vorsichtig beim Ein- und Aussteigen aus der Badewanne (Ausrutschgefahr!). In der **FEEL GOOD BOX** findest du hochwertige Bio-Öle für die innere und äußere Anwendung.
Dein natürlicher Wohltu-Badezusatz:
1 Tasse Milch und 2 EL **Bio-Leinöl** in das warme Badewasser geben, gerne auch Blütenblätter. Wenn du gute Düfte liebst, kannst du auch ätherische Öle dazugeben (z.B. Lavendel, Melisse, Rose,...)
Dein Plus: **Bio-Leinöl** wird oft für Naturkosmetik verwendet und sorgt für eine geschmeidige und zarte Haut.



Tag 2

Einschlaf-Yoga

Die folgende Atemübung beruht auf der Yoga Übung Pranayama, einer Zusammenführung von Körper & Geist.

4-7-8-Einschlafatmung (nach Andrew Weil, amerikanischer Schlafforscher)

Die Zunge an den Gaumen hinter die oberen Schneidezähne legen, vier Sekunden durch die Nase einatmen, sieben Sekunden die Luft anhalten, acht Sekunden ausatmen.

Das längere Ausatmen bedarf zwar etwas Übung, beruhigt unseren Körper aber sehr effektiv.

Gute Nacht und süße Träume!

Dein Plus: Gleite mit dieser Atemübung ganz beruhigt in den Schlaf und genieße das harmonische Gefühl!



Tag 3

Genussrezept mit Bio-Leinöl Mühlviertler Leinölerdäpfel

Zutaten: 1 Kg Erdäpfel, 150 g Milch oder Obers, **Bio-Leinöl**, Gewürze wie z.B. Salz, Pfeffer, Galgant, Kümmel

Zubereitung: Erdäpfel kochen, schälen und blättrig schneiden. Milch oder Obers leicht erhitzen (Topfboden soll gut bedeckt sein). Erdäpfel zugeben, umrühren und würzen - Bio-Leinöl je nach Belieben dazugeben. Anrichten, nochmal mit kräftigem Schuss Bio-Leinöl verfeinern, mit **Bio-Leinsamen** bestreuen, fertig!

Tipp: Kann auch mit Sauerrahm oder gehackter Zwiebel verfeinert werden. Dazu können Blattsalate gereicht werden.

Dein Plus: **Bio-Leinöl** hat einen besonders hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und ist gesundheitsfördernd. Es wirkt dabei entzündungshemmend, hat positive Auswirkungen auf Blutdruck und kann Arteriosklerose vorbeugen.

Tag 4

Gönn dir eine Atempause

Eine Atemübung ist perfekt für eine Pause zwischendurch. Lässt sich überall durchführen und weckt neue Lebensgeister. Beginne damit, indem du langsam einatmest und genauso langsam ausatmest ...

Deine Atemübung geht so:

Langsam einatmen und so viele Muskeln wie möglich anspannen. Beim Ausatmen die Muskeln wieder entspannen. Durch das Anspannen wird der Körper gut durchblutet und das führt zu einem Gefühl wohliger Wärme.

Dein Plus: Diese kleine Atemübung durchflutet den Körper mit Sauerstoff und entspannt herrlich! Besonders empfehlenswert nach anstrengenden Terminen oder Ärger im Alltag. ☺

Tag 5

Genussmittel - Triff die richtige Wahl

In deiner "Feel Good Zeit" versuche auf das Genussmittel Alkohol zu verzichten.

(Österreich liegt beim Alkoholkonsum an der europäischen Spitze, lt OECD 2015)

Hier ein paar interessante Fakten über Wein, Bier & Co:

- Alkohol hat sehr viele Kalorien - regelmäßiger Konsum macht sich meist auch figurlich bemerkbar
- Alkoholische Getränke machen Gusto auf Essen oder Knabbereien. Ehrlich, mitternächtliche Snacks wie Pizza, Leberkäsesemmel und Eierspeise tun nicht gut.
- Wer seine Fettverbrennung ankurbeln möchte, der sollte Alkohol stark einschränken.



Vielleicht kannst du auch deinen Kaffee-Konsum einschränken?

Dein Plus: Die gute alte "MiZi" (Mineral-Zitrone) ist ein idealer Durstlöcher und bringt Abwechslung in den Trinkalltag!



Tag 6

Frische Kresse gegen Frühjahrsmüdigkeit

Lass dir die wertvollen Vitamine und Inhaltsstoffe der frischen Kresse nicht entgehen! Die Aufzucht ist kinderleicht und die Genussfreude groß!

1. Lege Watte oder ein paar Lagen Küchenrolle in ein flaches Gefäß
2. Befeuchte die Unterlage kräftig (vermeide Staunässe)
3. Streue die Kressesamen auf die Unterlage (nicht zu dicht - damit sie gut keimen können)
4. Das Kressebeet darf nicht austrocknen, aber auch nicht davonschwimmen!

Je nach Licht und Wärme kannst du schon nach einigen Tagen selbst gezogene Kresse mit einer Schere ernten. Ein Butterbrot mit Kresse ist eine echte Vitaminbombe!

Dein Plus: Selbstgezogene Kresse ist sehr intensiv im Geschmack, unterstützt dein Immunsystem, regt die Verdauung an und bringt den Stoffwechsel in Schwung.

Die Bio-Kresse von Sonnentor gibts in unserer **FEEL-GOOD-BOX**

Tag 7

"Verzichte und genieße das Leben!"

(Erkenntnis aus dem Buddhismus)

Das Fasten wird in vielen Kulturen als Ritual für Körper & Geist genutzt. Die Umsetzung ist dabei sehr unterschiedlich. Es wird nicht nur auf Speisen und Getränke verzichtet, sondern auch auf andere Genüsse.

Die "**FEEL GOOD BOX**" steht nicht für Fasten im Allgemeinen, sondern für die Erfahrungen und Möglichkeiten, die daraus für dich entstehen.

Worauf möchtest du heute oder in den kommenden Tagen verzichten? (z.B. Fernsehen, Süßigkeiten, Fleisch, Alkohol, Rauchen?)

Dein Plus: Du schaffst dir neue Zeitressourcen durch den Verzicht auf Etwas. Nutze diese mit liebevollen Momenten für dich oder deine Familie und Freunde.



Tag 8

Schöpfe Kraft aus der Natur

Draußen sein weckt unsere Instinkte. Verabschiede dich von blockierenden Gedanken bei einem lockeren Spaziergang und "erde" dich. Egal ob du am Land lebst oder in der Stadt, ein Stückchen Natur findet sich überall - im Park oder im angrenzenden Wald.

- Atme tief Luft ein, wie fühlt sich die frische Luft an?
- Hebe einen Stein auf, was empfindest du?
- Wie wär's damit, die Welt barfuß zu erforschen?

Dein Plus: "In Bewegung bleiben" ist wichtig! Draußen können wir viele

Sinneseindrücke erfahren und gleichzeitig etwas für unsere Gesundheit tun.

Tag 9

Teevielfalt

Die Zubereitung von Tee unterscheidet sich von Sorte zu Sorte. Hier ein paar Teefakten für dein Tee-Erlebnis:

- **Früchtetee:** Ideal bei einer Ziehzeit von 10 min, löst den süßen, intensiven Fruchtgeschmack heraus.
- **Gewürztee:** Werden geschmacksintensiver, wenn man sie zwischen den Fingern reibt oder im Mörser zerdrückt.
- **Kräutertee:** Ideal bei einer Ziehzeit zw. 8 - 10 min, zur Entfaltung der ätherischen Öle.
- **Kalter Teegenuss:** Besonders kühl z.B. mit Eiswürfel aus Fruchtsaft oder mit Minzeblättchen. Bio-Orangen oder Zitronenscheiben gefrostet sind ein Hingucker im kühlen Teegetränk!



Dein Plus: Gönn dir eine Tasse Tee in Kombination mit deinem persönlichen Ritual wie z.B. der Blick aus dem Lieblingsfenster, eine bestimmte Musik, vielleicht mit Kuscheldecke und Lieblingsbuch... sei kreativ und entdecke die Vielfalt!

40 Tees von Sonnentor gibt's in unserer **FEEL GOOD BOX**

Tag 10

Genussrezept mit Bio-Leindotteröl Cremespinat mit Kartoffeln und Bio-Leindotteröl (für 2 Personen)

Zutaten: 30 dag Kartoffel, gekocht und geschält, 30 dag Blattspinat oder TK-Spinat, 10 dag Lauch, 250 ml Milch, 120 g Sauerrahm, 2 EL **Bio-Leindotteröl**, Salz, Pfeffer, gem. Muskat

Zubereitung: Spinat und Lauch in feine Streifen schneiden und in Milch dünsten. Mit Gewürzen abschmecken und am Schluss Sauerrahm und Bio-Leindotteröl unterrühren (Sauerrahm nicht aufkochen lassen, sonst flockt er aus). Kartoffel in Scheiben schneiden und in die Spinatmischung einlegen. 5 Minuten dünsten und ziehen lassen. Evtl. Spiegelei dazu servieren.

Dein Plus: Dieses Gericht ist in wenigen Minuten gezaubert und verströmt durch das **Bio-Leindotteröl** den typisch erbsigen Geruch. Bio-Leindotteröl hat einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

