

# Dinkel - Obst - Gemüse - Fasten



## Anwendungsbereich

Das Dinkel - Obst - Gemüse - Fasten ist die leichteste Fastenart und kann von jedermann durchgeführt werden. Der Begriff Fasten bezieht sich hier auf den Verzicht von Fleisch und tierischen Fetten. Die Einschränkung soll den Umstieg auf eine fleischarme Dauerernährung erleichtern.

## Anwendung

So könnte ein solcher Fastentag aussehen:

Frühstück:

Hafermus oder  
1 - 2 Scheiben Brot mit Johannisbeergelee

Mittagessen:

Risotto und Salat oder  
Gemüselaiabchen und Salat

Abendessen:

Grießsuppe oder  
Kürbiscrèmesuppe

Beim Dinkel - Obst - Gemüse - Fasten ist, wie bei jeder anderen Fastenart auch, Bewegung an der frischen Luft, also ein „Viriditas - Tanken“ eine wichtige Begleitmaßnahme.

Auch ein kurzer Mittagsschlaf und der Verzicht auf nicht notwendige Arbeiten gehören zu einem ganzheitlichen Fasten.

**Ersetzen Sie beim Essen Quantität durch Qualität!**

© Heidmarie Wolf - Therapeutin für Naturheilmedizin und spirituelles Heilen

Am Wassersprung 44/4  
A - 2361 Laxenburg

Treustraße 92/6/4/10  
A - 1200 Wien

Tel.: +43 664 4089485  
Email: hw@heidmarie-wolf.at  
Internet: www.heidmarie-wolf.at