10 Tage Neustart

Dein Fasten-Tagebuch

Eine begleitete Pause für Körper, Geist und Seele

Mein Name:

Kursstart:

Wellbalance

mit Andrea & Ingo Lienemann

Buchinger-Fasten für Gesunde

Willkommen zu deinem Fasten-Tagebuch

Dieses Tagebuch begleitet dich durch die nächsten 10 Tage.
Es ist dein persönlicher Raum – für Gedanken, Gefühle und Beobachtungen. Schreib so viel oder so wenig, wie sich gut anfühlt.

So nutzt du das Tagebuch

Jeden Tag eine Seite
Nimm dir morgens oder abends 5–10 Minuten Zeit.

Stimmung & Energie
Kreise einfach an, was passt. Kein Nachdenken nötig.

Checkliste
Hake ab, was du gemacht hast – als sanfte Erinnerung.

Gedanken
Hier ist Platz für alles, was dich bewegt.

Dankbarkeit
Ein kleiner Moment am Ende des Tages, der guttut.

> ***„Dein Körper ist dein Zuhause.***
> ***Gib ihm die Pause, die er verdient.“***
>
> – Andrea & Ingo

Deine 10 Tage im Überblick

Tag 1–2	**Entlastungstage**	Sanfter Einstieg mit leichter Kost
Tag 3–7	**Fastentage**	Buchinger-Fasten mit täglicher Begleitung
Tag 8	**Fastenbrechen**	Der behutsame erste Bissen
Tag 9–10	**Aufbautage**	Sanfte Rückkehr zur festen Nahrung

Bevor es losgeht...

Nimm dir einen Moment, um in dich hineinzuhören.

Warum möchtest du fasten?

Was hat dich zu dieser Entscheidung geführt?

Was wünschst du dir für diese 10 Tage?

Körperlich, mental, emotional – alles zählt.

Deine Bestandsaufnahme

Wie geht es dir gerade? Körperlich und emotional?

Dein Energie-Level vor dem Start

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

niedrig hoch

Meine Intention für die nächsten 10 Tage:

Tag 1

ENTLASTUNGSTAG



Entlastung beginnt

Datum: _____

Wie fühlst du dich heute?

■	–	■	★	♥
müde	okay	gut	energievoll	wunderbar

Energie-Level

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
niedrig									hoch

Tages-Checkliste

- ☐ Leichte Kost (Reis, Gemüse, Obst)
- ☐ Mind. 2 Liter Wasser/Tee
- ☐ Kein Kaffee, Alkohol, Zucker
- ☐ Bewegung an frischer Luft
- ☐ Tagebuch-Eintrag
- ☐ Abendmeditation / Stille

Gedanken & Erkenntnisse

_____

_____

_____

Wofür bin ich heute dankbar?

_____

_____

„Der erste Schritt muss nicht perfekt sein – nur ehrlich.“

Tag 2

ENTLASTUNGSTAG



Körper vorbereiten

Datum: _____

Wie fühlst du dich heute?

■	–	■	★	♥
müde	okay	gut	energievoll	wunderbar

Energie-Level

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
niedrig									hoch

Tages-Checkliste

- ☐ Noch leichtere Kost
- ☐ Mind. 2,5 Liter trinken
- ☐ Share-Pflaume (ab 18:00 Uhr)
- ☐ Ruhe & früh ins Bett
- ☐ Tagebuch-Eintrag

Gedanken & Erkenntnisse

_____

_____

_____

Wofür bin ich heute dankbar?

_____

_____

„Dein Körper weiß, was er braucht. Hör ihm zu.“

Tag 3

FASTENTAG



Leberwickel –
Anwendung in Ruheposition
(ca. 30–45 Minuten)

Dein erster Fastentag

Datum: _____

Wie fühlst du dich heute?

■	–	■	★	♥
müde	okay	gut	energievoll	wunderbar

Energie-Level

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
niedrig									hoch

Tages-Checkliste

- ☐ Morgenritual (Ölziehen)
- ☐ Trockenbürsten
- ☐ Fastenbrechen (mittags und abends)
- ☐ Frischer Saft verdünnt (mittags und abends)
- ☐ Leberwickel
- ☐ Mind. 2,5 Liter Wasser/Tee
- ☐ Sanfte Bewegung
- ☐ Tagebuch-Eintrag

Gedanken & Erkenntnisse

Wofür bin ich heute dankbar?

„Es ist okay, wenn es sich ungewohnt anfühlt. Das gehört dazu.“

Tag 4

FASTENTAG



In den Rhythmus finden

Datum: _____

Wie fühlst du dich heute?

■	–	■	★	♥
müde	okay	gut	energievoll	wunderbar

Energie-Level

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
niedrig									hoch

Tages-Checkliste

- ☐ Morgenritual
- ☐ Trockenbürsten
- ☐ Fastenbrühe
- ☐ Frischer Saft
- ☐ Leberwickel
- ☐ Mind. 2,5 Liter Wasser/Tee
- ☐ Bewegung / Yoga
- ☐ Tagebuch-Eintrag

Gedanken & Erkenntnisse

Wofür bin ich heute dankbar?

„Jeder Tag hat seinen eigenen Rhythmus. Lass dich darauf ein.“

Tag 5

FASTENTAG



Halbzeit – du bist mittendrin

Datum: _____

Wie fühlst du dich heute?

■	–	■	★	♥
müde	okay	gut	energievoll	wunderbar

Energie-Level

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
niedrig									hoch

Tages-Checkliste

- ☐ Morgenritual
- ☐ Trockenbürsten
- ☐ Fastenbrühe
- ☐ Frischer Saft
- ☐ Leberwickel
- ☐ Mind. 2,5 Liter Wasser/Tee
- ☐ Spaziergang in der Natur
- ☐ Tagebuch-Eintrag

Gedanken & Erkenntnisse

Wofür bin ich heute dankbar?

„Halbzeit! Schau, wie weit du schon gekommen bist.“

Tag 6

FASTENTAG



Tiefe Reinigung

Datum: _____

Wie fühlst du dich heute?

■	–	■	★	♥
müde	okay	gut	energievoll	wunderbar

Energie-Level

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
niedrig									hoch

Tages-Checkliste

- ☐ Morgenritual
- ☐ Trockenbürsten
- ☐ Fastenbrühe
- ☐ Frischer Saft
- ☐ Leberwickel
- ☐ Einlauf (optional)
- ☐ Mind. 2,5 Liter Wasser/Tee
- ☐ Tagebuch-Eintrag

Gedanken & Erkenntnisse

_____

_____

_____

Wofür bin ich heute dankbar?

_____

_____

„Loslassen ist keine Schwäche. Es ist ein Akt der Stärke.“

Tag 7

FASTENTAG



Letzter Fastentag

Datum: _____

Wie fühlst du dich heute?

■	–	■	★	♥
müde	okay	gut	energievoll	wunderbar

Energie-Level

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
niedrig									hoch

Tages-Checkliste

- ☐ Morgenritual
- ☐ Trockenbürsten
- ☐ Fastenbrühe
- ☐ Frischer Saft
- ☐ Leberwickel
- ☐ Mind. 2,5 Liter Wasser/Tee
- ☐ Dankbarkeitsmoment
- ☐ Tagebuch-Eintrag

Gedanken & Erkenntnisse

Wofür bin ich heute dankbar?

„Du hast es geschafft. Morgen beginnt ein neues Kapitel."

Tag 8

FASTENBRECHEN



Fastenbrechen

Datum: _____

Wie fühlst du dich heute?

■	–	■	★	♥
müde	okay	gut	energievoll	wunderbar

Energie-Level

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
niedrig									hoch

Tages-Checkliste

- ☐ Bewusster erster Bissen (Apfel)
- ☐ Langsam & achtsam kauen
- ☐ Brühe und Suppe (mittags)
- ☐ Gemüsesuppe mit Stückchen oder püriert
- ☐ Saft (abends)
- ☐ Viel trinken
- ☐ Spaziergang
- ☐ Tagebuch-Eintrag
- ☐ Dankbarkeit für den Körper

Gedanken & Erkenntnisse

Wofür bin ich heute dankbar?

„Der erste Bissen nach dem Fasten ist wie ein kleines Wunder.“

Tag 9

AUFBAUTAG



Aufbautag 1

Datum: _____

Wie fühlst du dich heute?

■	–	■	★	♥
müde	okay	gut	energievoll	wunderbar

Energie-Level

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
niedrig									hoch

Tages-Checkliste

- ☐ Leichte, schonende Mahlzeiten
- ☐ Weiterhin viel trinken
- ☐ Portionen klein halten
- ☐ Kein Kaffee, Alkohol, Zucker
- ☐ Sanfte Bewegung
- ☐ Tagebuch-Eintrag

Gedanken & Erkenntnisse

Wofür bin ich heute dankbar?

„Gib deinem Körper Zeit, wieder anzukommen."

Tag 10

AUFBAUTAG



Aufbautag 2 – Dein neuer Anfang

Datum: _____

Wie fühlst du dich heute?

■	–	■	★	♥
müde	okay	gut	energievoll	wunderbar

Energie-Level

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
niedrig									hoch

Tages-Checkliste

- [ ] Bewusste, leichte Mahlzeiten
- [ ] Weiterhin viel trinken
- [ ] Auf Sättigungsgefühl hören
- [ ] Spaziergang oder Yoga
- [ ] Rückblick im Tagebuch
- [ ] Feiere dich!

Gedanken & Erkenntnisse

_____

_____

_____

Wofür bin ich heute dankbar?

_____

_____

„10 Tage Neustart – und du hast dir jeden einzelnen Tag geschenkt.“

Dein Rückblick

10 Tage liegen hinter dir. Nimm dir Zeit, zurückzuschauen.

Was hat sich verändert?

Körperlich, mental, emotional – was fällt dir auf?

Dein Energie-Level nach den 10 Tagen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

niedrig hoch

Mein größter Aha-Moment

Was möchte ich beibehalten?

Meine Botschaft an mich selbst:

„Du hast dir diese Pause geschenkt. Und dein Körper dankt es dir.“

– Andrea & Ingo

Notizen & Gedanken

Weitere Notizen