

NATURA SANAT

Der 1-Tage-Reset

Dein perfekter Entlastungstag

Schenk deinem Körper 24 Stunden Leichtigkeit –
mit Tagesplan, 3 Rezepten und Checkliste.

Von Cordelia Jülich · Heilpraktikerin & zertifizierte Ernährungsberaterin
naturasanat.de

Schön, dass du da bist!

Liebe Leserin,

mein Name ist Cordelia Jülich. Seit über 27 Jahren begleite ich als Heilpraktikerin und zertifizierte Ernährungsberaterin Menschen beim Fasten – in meinen Fastenwanderwochen quer durch Deutschland und online von zu Hause aus.

Und wenn ich in all den Jahren eines gelernt habe, dann das: Der wirkungsvollste erste Schritt ist erstaunlich klein. Es braucht keine ganze Fastenwoche, keinen Umbruch, keine komplizierte Vorbereitung. Es braucht genau einen Tag.

Einen Tag, an dem du leicht isst, viel trinkst, früh schläfst – und deinem Körper 24 Stunden lang die Gelegenheit gibst, zur Ruhe zu kommen. In der Fastenwelt nennen wir das einen Entlastungstag. Viele meiner Teilnehmerinnen berichten, dass sie sich schon nach diesem einen Tag spürbar leichter fühlen.

Dieser Guide nimmt dir alles Denken ab: Du bekommst deinen kompletten Tagesplan von 7 bis 20 Uhr, drei einfache Rezepte mit Einkaufsliste und eine Checkliste zum Abhaken.

Mein Tipp, bevor du weiterliest:

Öffne jetzt deinen Kalender und wähle deinen Reset-Tag – am besten in den nächsten sieben Tagen. Der Unterschied zwischen „mache ich mal“ und „mache ich Donnerstag“ entscheidet darüber, ob dieser Guide dein Leben berührt oder nur deinen Downloads-Ordner.

Ich wünsche dir einen wunderbaren Tag der Leichtigkeit!

Herzlich, deine Cordelia

Was ist ein Entlastungstag?

Unser Verdauungssystem arbeitet praktisch rund um die Uhr. Zwischen Frühstück, Snacks, Mittagessen, Kaffee mit Gebäck und spätem Abendessen bleibt ihm selten eine echte Pause.

Ein Entlastungstag ist genau das: eine bewusste Pause. Du isst an diesem Tag drei einfache, leicht verdauliche Mahlzeiten – warm, pflanzlich, salzarm und ohne Kaffee, Alkohol, Zucker und stark Verarbeitetes. Du trinkst reichlich Wasser und Kräutertee, bewegst dich sanft an der frischen Luft und gehst früh schlafen.

Es geht ausdrücklich nicht ums Hungern. Du wirst satt – nur eben leicht. Genau deshalb eignet sich der Entlastungstag auch für einen ganz normalen Arbeitstag: Alle Mahlzeiten lassen sich gut vorbereiten und mitnehmen.

Warum ausgerechnet ein Entlastungstag?

In der klassischen Fastenmethodik ist der Entlastungstag der erste Schritt jeder Fastenwoche – der sanfte Übergang vom Alltag in die Ruhe. Viele berichten von einem Gefühl der Leichtigkeit, einem ruhigeren Bauch und erstaunlich erholsamem Schlaf in der Nacht danach. Die Forschung zu Fasten und Ernährungspausen legt nahe, dass solche bewussten Auszeiten dem Wohlbefinden guttun können – ganz ohne Extreme.

Für wen ist dieser Tag geeignet?

Der 1-Tage-Reset ist eine sanfte Ernährungsumstellung für einen Tag und für gesunde Erwachsene gedacht. Wenn du schwanger bist, stillst, eine Erkrankung hast oder regelmäßig Medikamente einnimmst, sprich bitte vorab mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder deiner Heilpraktikerin. Dieser Guide ersetzt keine medizinische Beratung.

Dein Tagesplan

Von 7 bis 20 Uhr – Stunde für Stunde durch deinen Reset-Tag.

7:00	Sanft ankommen Ein großes Glas warmes Wasser mit einem Spritzer Zitrone. Fenster auf, fünf tiefe Atemzüge. Der Kaffee hat heute frei – bei Bedarf: milder Kräutertee.
8:00	Frühstück: Apfel-Hafer-Porridge Warm, sättigend und leicht verdaulich. Rezept 1 auf Seite 5. Iss langsam und ohne Bildschirm – nur du und deine Schüssel.
10:30	Tee-Pause & frische Luft Eine Tasse Kräutertee und 10 Minuten Spaziergang – und sei es nur um den Block. Tageslicht und sanfte Bewegung tun deinem Wohlbefinden gut.
12:30	Mittag: Gedünstetes Gemüse mit Kartoffeln Einfach ist das neue Optimal. Rezept 2 auf Seite 6. Danach, wenn möglich: 15 Minuten Ruhe statt sofort weiterhetzen.
15:00	Ruhemoment Kräutertee und eine bewusste Pause. Wer mag, gönnt sich einen Leberwickel – die Anleitung findest du auf Seite 8. Viele empfinden ihn als sehr wohltuend.
18:00	Abend: Klare Gemüsebrühe Leicht und wärmend zum Tagesausklang. Rezept 3 auf Seite 7. Danach gibt es nur noch Wasser und Tee – dein Verdauungssystem hat Feierabend.
20:00	Runterfahren Bildschirme aus. Ein warmes Fußbad, ein paar Seiten in einem Buch, vielleicht ein Dankbarkeitsgedanke. Spätestens um 22 Uhr liegst du im Bett.

Den ganzen Tag über: 2 bis 2,5 Liter Wasser und ungesüßter Kräutertee. Stell dir am Morgen eine Karaffe bereit – was du siehst, trinkst du auch.

Rezept 1: Apfel-Hafer-Porridge

Dein warmes Frühstück – sättigend, aber leicht. Fertig in 10 Minuten.

Zutaten (für 1 Person)

- 50 g zarte Haferflocken
- 250 ml Wasser (oder halb Wasser, halb Haferdrink)
- 1 Apfel
- 1 TL Zimt
- 1 TL Leinsamen (geschrotet)
- Optional: ein paar Tropfen Zitronensaft

Zubereitung

1. Haferflocken mit dem Wasser in einen kleinen Topf geben und unter Rühren aufkochen.
2. Hitze reduzieren und 5 Minuten sanft köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
3. Währenddessen den Apfel waschen, vierteln, entkernen und fein reiben oder in kleine Würfel schneiden.
4. Die Hälfte des Apfels unter den Porridge rühren und 2 Minuten mitziehen lassen.
5. In eine Schüssel füllen, mit dem restlichen Apfel, Zimt und Leinsamen toppen. Warm genießen.

Cordelias Tipp

Iss dein Porridge im Sitzen, langsam und ohne Handy. Kau auch weiche Nahrung gründlich – so beginnt gute Verdauung schon im Mund. Wenn du unterwegs bist: Der Porridge lässt sich wunderbar im Schraubglas mitnehmen.

Rezept 2: Gedünstetes Gemüse mit Kartoffeln

Dein Mittagessen – klingt simpel? Ist es auch. Genau darum geht's.

Zutaten (für 1 Person)

- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1 kleine Zucchini
- 1 Stück Fenchel (ca. ¼ Knolle)
- 1 EL Olivenöl
- Frische Kräuter (Petersilie oder Dill), 1 Prise Salz, etwas Muskat

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, vierteln und in leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten gar kochen.
2. Währenddessen Möhren, Zucchini und Fenchel waschen bzw. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Das Gemüse in einem Topf mit Dämpfeinsatz (oder wenig Wasser) 8–10 Minuten dünsten, bis es bissfest ist.
4. Kartoffeln und Gemüse auf einem Teller anrichten, mit Olivenöl beträufeln.
5. Mit frischen Kräutern, einer Prise Salz und etwas Muskat abschmecken.

Cordelias Tipp

Bewusst mild gewürzt – gib deinen Geschmacksnerven heute die Chance, das Gemüse selbst zu schmecken. Viele sind überrascht, wie aromatisch „einfach“ sein kann. Reste kannst du abends in die Brühe geben.

Rezept 3: Klare Gemüsebrühe

Dein Abendessen – leicht und wärmend zum Tagesausklang.

Zutaten (für 1 Person)

- 2 Möhren
- 1 Stange Lauch
- ¼ Knolle Sellerie (oder 2 Stangen Staudensellerie)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Liter Wasser
- 1 Prise Salz, frische Petersilie

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen, putzen und grob würfeln.
2. Mit dem Wasser und dem Lorbeerblatt in einen Topf geben und aufkochen.
3. 30 Minuten sanft köcheln lassen – je länger, desto aromatischer.
4. Die Brühe durch ein Sieb gießen, mit einer Prise Salz abschmecken.
5. In eine große Tasse oder Schale füllen und mit Petersilie bestreuen. Langsam löffeln oder trinken.

Deine Einkaufsliste für den ganzen Tag

Haferflocken (50 g) · Leinsamen · 1 Apfel · Zimt · 1 Zitrone · 3 Kartoffeln · 4 Möhren · 1 Zucchini
· 1 Fenchelknolle · 1 Stange Lauch · Sellerie · Lorbeerblatt · Olivenöl · frische Petersilie
(und/oder Dill) · Kräutertee nach Wahl

Das war's – ein einziger kleiner Einkauf für deinen ganzen Reset-Tag.

Extra: Der Leberwickel

Das kleine Wohlfühl-Ritual für deinen Ruhemoment am Nachmittag.

Der feucht-warme Leberwickel ist ein Klassiker aus der traditionellen Naturheilkunde und fester Bestandteil vieler Fastenwochen. Viele empfinden ihn als tief entspannend – die perfekte Einladung, wirklich einmal 30 Minuten liegen zu bleiben.

So geht's

1. Ein kleines Handtuch mit heißem Wasser tränken und gut auswringen (Vorsicht: nicht verbrühen).
2. Leg dich bequem hin und platziere das warme, feuchte Tuch auf dem rechten Oberbauch, unterhalb des Rippenbogens.
3. Eine Wärmflasche darauflegen und alles mit einem trockenen Handtuch abdecken.
4. 20 bis 30 Minuten ruhen. Augen zu, tief atmen – mehr musst du nicht tun.

Richtig trinken am Reset-Tag

Ziel sind 2 bis 2,5 Liter über den Tag verteilt – stilles Wasser und ungesüßte Kräutertees (z. B. Fenchel, Kamille, Melisse oder eine milde Mischung). Warm getrunken empfinden viele die Flüssigkeit als besonders angenehm. Kaffee, Schwarztee, Softdrinks und Alkohol haben heute Pause – morgen darfst du wieder, wenn du dann noch magst.

Deine Reset-Checkliste

10 Häkchen bis zur Leichtigkeit – zum Ausdrucken und Abhaken.

Vorbereitung (am Tag davor)

- ☐ Meinen Reset-Tag im Kalender eingetragen (und ggf. der Familie Bescheid gesagt)
- ☐ Einkauf erledigt – alles von der Liste auf Seite 7 ist im Haus
- ☐ Kräutertee und Wasserkaraffe bereitgestellt

Dein Reset-Tag

- ☐ 7:00 – Warmes Zitronenwasser getrunken, Fenster auf, tief durchgeatmet
- ☐ 8:00 – Porridge in Ruhe und ohne Bildschirm gegessen
- ☐ 10:30 – Mindestens 10 Minuten draußen gewesen
- ☐ 12:30 – Gemüse-Mittagessen genossen, danach kurz geruht
- ☐ 15:00 – Ruhemoment gehalten (mit oder ohne Leberwickel)
- ☐ 18:00 – Brühe gelöffelt, danach nur noch Wasser & Tee
- ☐ 20:00 – Bildschirme aus, Fußbad, spätestens 22 Uhr im Bett

Nicht alle Häkchen geschafft? Völlig in Ordnung. Es geht nicht um Perfektion – es geht darum, deinem Körper einen Tag lang bewusst Gutes zu tun.

Und? Wie fühlst du dich?

Wenn du deinen Reset-Tag hinter dir hast, kennst du es jetzt vielleicht selbst – dieses Gefühl, von dem mir so viele Teilnehmerinnen erzählen:

„Ich habe so gut geschlafen wie lange nicht.“

„Mein Bauch fühlt sich ganz ruhig an – so leicht.“

„Es war viel einfacher als gedacht. Und irgendwie... will ich mehr davon.“

Falls es dir auch so geht, verrate ich dir jetzt etwas: Was du gerade erlebt hast, war Tag 1 einer Fastenwoche. Der Entlastungstag ist genau der Einstieg, mit dem jede meiner Fastenwochen beginnt – der sanfte Übergang vom Alltag in die Ruhe.

Viele berichten, dass die Tage danach – die eigentlichen Fastentage – noch einmal ein ganz anderes Erlebnis sind: mehr Ruhe, mehr Klarheit, ein neues Körpergefühl. Und mit erfahrener Begleitung ist der Schritt dorthin viel kleiner, als er sich anfühlt.

Dein nächster Schritt – wenn du magst

- › Begleitetes Online-Fasten: Du fastest zu Hause, in deinem Alltag – aber nie allein. Tägliche Live-Calls mit mir, klare Schritt-für-Schritt-Anleitung, eine kleine Gruppe, die zur selben Zeit fastet.
- › Fastenwandern: Die komplette Auszeit. Eine Woche Fasten und tägliche Wanderungen durch wunderschöne Landschaften – von der Sächsischen Schweiz über Chorin bis an die Ostsee. Du musst dich um nichts kümmern.

Unsicher, welches Format zu dir passt?

Mach mein 2-Minuten-Quiz: Welcher Fastentyp bist du?

naturasanat.de/fastentyp

Alle Termine, Orte und Details findest du auf naturasanat.de – oder schreib mir direkt auf Instagram: @naturasanatakademie. Ich freue mich auf dich!

Herzlich, deine Cordelia

Hinweis: Dieser Guide dient der allgemeinen Information über eine leichte, pflanzenbetonte Tagesernährung und ersetzt keine individuelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bei Erkrankungen, Schwangerschaft, Stillzeit oder

regelmäßiger Medikamenteneinnahme sprich bitte vor der Umsetzung mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder deiner Heilpraktikerin. © Cordelia Jülich · Natura Sanat · naturasanat.de