

Fasten für Gesunde

Im VitalHotel Ascona



Mehr Lebensqualität durch bewusstes Leben.



Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821 /550

www.hotelascona.de info@hotelascona.de

Sie möchten eine Fastenkur im VitalHotel Ascona durchzuführen.

Im Folgenden finden Sie einige Informationen zum Programm „Fasten für Gesunde“

Was ist Fasten?

- Fasten ist eine naturgegebene Form menschlichen Lebens.
- Fasten bedeutet, dass der Organismus durch innere Ernährung und Eigensteuerung aus sich selbst Leben kann.
- Fasten ist eine Verhaltensweise von selbstständigen Menschen, die sich frei entscheiden können.
- Fasten betrifft den ganzen Menschen, jede einzelne Körperzelle, seine Seele und seinen Geist.
- Fasten ist die beste Gelegenheit in Form zu bleiben oder wieder in Form zu kommen.

Was mache ich bei der Fastenkur?

- Fasten bedeutet freiwilliger Verzicht auf Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit.
- Fasten bedeutet reichliche Flüssigkeitszufuhr für den Körper.
- Fasten bedeutet eine regelmäßige Darmentleerung.
- Fasten bedeutet ausreichend Bewegung im Wechsel mit Ruhe.
- Fasten bedeutet sorgfältiger Neuaufbau der Ernährung.

Was ist Fasten nicht?

- Fasten ist nicht hungern.
- Fasten hat nichts mit Entbehrung und Mangel zu tun.
- Fasten bedeutet nicht: weniger zu essen.
- Fasten meint nicht: Abstinenz von Fleisch am Freitag, das wäre Verzicht

„FASTEN FÜR GESUNDE“ ist nicht das gleiche wie Heilfasten.

Unterschiede kurz aufgeführt:

Fasten für Gesunde	Heilfasten
Kurzzeitfasten (5-10 Tage)	Langzeitfasten (14-28 Tage)
In eigener Verantwortung	Unter ärztlicher Leitung
Gesundheitsförderung	Krankenbehandlung
Form der Erwachsenenbildung	Medizinische Heilmethode
Zu Hause oder im Urlaub	Fastenklinik
Risiken vorher auszuschließen	Deckt Risiken ab

5 Grundregeln des Fastens

Nichts Essen- für eine, zwei oder mehr Wochen, nur trinken:

Tee, Gemüsebrühe, Obst-oder Gemüsesäfte und Wasser, mehr als der Körper verlangt.

Alles weglassen, was nicht lebensnotwendig ist- alles das, was zur lieben Gewohnheit geworden ist, aber dem Körper während der Fastenzeit schadet: Nikotin und Alkohol in jeder Form; Süßigkeiten und Kaffee; Medikamente, soweit entbehrlich- auf jeden Fall aber Entwässerungstabletten, Appetitzügler und Abführmittel.

Sich vom Alltag lösen- heraus aus beruflichen und familiären Bindungen; weg von Terminkalender und Telefon. Verzicht auf Illustrierte, Radio, Fernsehen. Statt Reizüberflutung von außen- Begegnung mit sich selbst; statt sich von außen zu unterwerfen, sich der Innensteuerung überlassen.

Sich natürlich verhalten- das tun was dem Körper gut tut, wonach der Körper verlangt. Der Erschöpfte soll sich ausschlafen, der Bewegungsfreudige soll wandern, Sport treiben, schwimmen. Machen, was Freude bereitet- bummeln, lesen, tanzen, Musik genießen, sich in der Wellnessabteilung verwöhnen lassen.

Alle Ausscheidungen fördern- den Darm regelmäßig entleeren, die Nieren durchspülen, schwitzen, abatmen, Haut und Schleimhäute pflegen.

Übersicht Fastentage:

	Aufnahme		Ausscheidung	Bewegung / Ruhe	Körperpflege/ Bewusstes Erleben
Entlastungstag	Früh	Birchermüsli			
	Mittag	Rohkostplatte Kartoffeln Gemüse Quarkspeise	Weiche Darmfüllung durch Ballaststoffe In der Nahrung,	Auslaufen, frische Luft genießen, zur Ruhe kommen	Bad nehmen entspannen Ablösen vom Alltag
	Nachmittag	1 Apfel 10 Haselnüsse	Leinsamen oder Weizenkleie, reichliches Trinken		
	Abend	Obstsalat mit Leinsamen			
1. Fastentag	Früh	¼ l Morgentee mit Honig	Gründliche Darmentleerung (Glaubersalz)	Gewohnte Morgen- bewegung, zu Hause bleiben,	Ausschlafen Füße warm halten Leibwärme Leber- packung
	Mittag	¼ l wechselnde Gemüsebrühe	Leber entgiften besser im Liegen	Mittagsruhe, kleiner Spaziergang	
	Nachmittag	Früchte- oder Kräutertee mit ½ Tl. Honig			
	Abend	Obst- oder Gemüsesaft oder Gemüsebrühe			Früh zu Bett gehen

2. Fastentag	Früh	¼ l Morgentee mit Honig	Nieren und Gewebe durchspülen: mehr trinken als sonst Urinfarbe hell? Wenn nicht - mehr trinken	Dehnen Strecken, Morgenspa- ziergang	Kaltreiz fürs Gesicht Luftbad und Haut frottieren
	Mittag	¼ l wechselnde Gemüsebrühe		Mittagsruhe	
	Nachmittag	Früchte- oder Kräutertee mit ½ Tl. Honig		Zügiger Spazierrgang am	
	Abend	Obst- oder Gemüsesaft oder Gemüsebrühe		Nachmittag	
3. Fastentag	Früh	¼ l Morgentee mit Honig	Früh morgen: gründliche Darmleerung (Glaubersalz oder Einmal-Klistier)	Teppich- gymnastik, Bewegungs- drang nachkommen, aber maßvoll	Wechsel- dusche Bürsten und Ölen Leibwärme Leberpackung Die Lebensgeister erwachen. Was braucht mein Körper? Wonach hungert meine Seele?
	Mittag	¼ l wechselnde Gemüsebrühe		Mittagsruhe	
	Nachmittag	Früchte- oder Kräutertee mit ½ Tl. Honig			
	Abend	Obst- oder Gemüsesaft oder Gemüsebrühe			

4. Fastentag	Früh	¼ l Morgentee mit Honig	Stuhlgang spontan? (dies ist selten) Urinfarbe hell? Wenn nicht, mehr trinken. Übler Schweiß- und Mundgeruch ist normal	Aktiv werden, wandern, Sport treiben und körperliche Arbeit im Wechsel mit Entspannung und Ruhe	Stabil genug für die Sauna oder Vollbad, Nachtruhe einplanen Den Morgen und frische Luft genießen. Bewegung sättigt und befriedigt, anschließend wohlige Wärme genießen
	Mittag	¼ l wechselnde Gemüsebrühe			
	Nachmittag	Früchte- oder Kräutertee mit ½ Tl Honig			
	Abend	Obst- oder Gemüsesaft oder Gemüsebrühe			
5. Fastentag	Früh	¼ l Morgentee mit Honig	Früh morgen: gründliche Darmleerung (Glaubersalz oder Einmal-Klistier)	Bewegungs- bedarf sättigen, Tempo an die Fastensituatio n anpassen, Behinderunge n nicht überspielen	Bürsten- Dusche-Ölen, warme Füße, Leber- packung Vorbereitung auf die Nacht, Schlafhilfen wie z.B. warm und entspannt duschen und baden Sich freuen am „Nicht-haben-müssen“
	Mittag	¼ l wechselnde Gemüsebrühe			
	Nachmittag	Früchte- oder Kräutertee mit ½ Tl. Honig			
	Abend	Obst- oder Gemüsesaft oder Gemüsebrühe			

1. Aufbau- tag	Früh	¼1 Morgentee	Morgengymnastik oder	1-2mal täglich liegen!	Essen: Heute wichtiger als alles andere! Alle Mahlzeiten im Mittelpunkt meiner Aufmerksamkeit – „wenig ist viel“
	Vormittag	1 Apfel oder Apfel gedünstet	-sport vor dem Fastenbrechen	Leberpackung	
	Mittag	Kartoffel- oder Gemüsesuppe	Spaziergang, Mittagsruhe		
	Nachmittag	Früchte- oder Kräutertee	„Schongang“		
Abend	Tomaten, Buttermilch mit Leinsamen, Knäckebrot, Trockenobst				
2. Aufbau- tag	Früh	Morgensgetränk Backpflaumen Weizenschrot- suppe	Gewichtsanstieg ist normal, Darmentleerung spontan?	Aufbauflauten in Kauf nehmen, Spaziergang	Kreislauf in Gang bringen: frische Lust, Wechseldusche, gegen Kopfleere hilft Liegen weder Sauna noch Vollbad „satt“? / „voll“?
	Mittag	Salat, Kartoffeln, Gemüse, Bio-Joghurt	Leinsamen und trinken, evtl. eingelegte Pflaumen.	„Nach dem Essen ruhen oder 1000 Schritte tun“	
	Nachmittag	Kräutertee		Anstrengungen meiden	
	Abend	Rohkost, Getreide- Gemüsesuppe, Dickmilch, Leinsamen, Knäckebrot	Sonst warten bis zum dritten Aufbau- tag		

