

# *Fasten* nach Buchinger

im VitalHotel Ascona



Mehr Lebensqualität durch bewusstes Leben.



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

[www.hotelascona.de](http://www.hotelascona.de) [info@hotelascona.de](mailto:info@hotelascona.de)

VitalHotel Ascona

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

[www.hotelascona.de](http://www.hotelascona.de) Email: [info@hotelascona.de](mailto:info@hotelascona.de)

In dieser Broschüre erhalten sie grundlegende Informationen zum Thema „Fasten für Gesunde“ nach Buchinger und eine Übersicht über Ihren Aufenthalt in unserem Hause.

Wer eine Fastenkur bei uns durchführen möchte, benötigt zunächst ein Unbedenklichkeitsattest vom Hausarzt. Alternativ können Sie uns einen Haftungsausschluss unterschreiben.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt und eine erfolgreiche Fastenkur.

Ihr Team vom VitalHotel Ascona

## **Was ist Fasten?**

Fasten bedeutet der freiwillige Verzicht auf Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit. Dabei geht es vorrangig um Entgiftung, Ausscheidung und Regeneration.

Dem Körper wird ausreichend Flüssigkeit zugeführt und Bewegung und Ruhe wechseln sich ab. Eine regelmäßige Darmentleerung ist notwendig.

Fasten hat nichts mit Entbehrung, Mangel oder Verzicht zu tun. Das Fasten verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, bei dem Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden.

Das „Fasten für Gesunde“ kann den Einstieg in eine langfristige Ernährungsumstellung erleichtern und der Gesundheitsförderung dienen.

## „Fasten für Gesunde“ vs. Heilfasten

Methodisch unterscheidet sich das Heilfasten gegenüber dem Fasten für Gesunde nach Buchinger/Lützner lediglich in der Verantwortlichkeit, der Zielsetzung der (therapeutischen) Maßnahme sowie der Dauer des Fastens.

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

## Ablauf Ihres Aufenthalts

### Anreisetag

Am Tag der Anreise findet ein Einweisungsgespräch statt. Bei Anreise zu späterer Stunde, findet das Gespräch am folgenden Tag statt. Im Restaurant starten Sie mit einer fettarmen Kost. Kommen Sie zur Ruhe und genießen Sie den ersten Abend in unserem Hause.

### Entlastungstag

Am Tag nach Ihrer Anreise starten Sie mit einem Bircher-Müsli. Zum Mittagessen reichen wir Ihnen eine Rohkostplatte mit Gemüse und Kartoffeln sowie eine Quarkspeise zum Dessert. Am Nachmittag erhalten Sie einen Apfel und 10 Haselnüsse. Zum Abendessen servieren wir Ihnen Obst oder Obstsalat mit Leinsamen.

Denken Sie daran, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen!

Gehen Sie gerne noch einmal in die Sauna und eine Runde spazieren.

### **Erster Fastentag**

Im Restaurant erhalten Sie Ihren Morgentee und Ihr Glaubersalz. Bei Bedarf können Sie auch das magenschonendere FX Passagesalz bekommen.

Am Mittag und am Abend können Sie zwischen Gemüsebrühe, Gemüsesaft und Obstsaft wählen. Teilen Sie uns beim Einweisungsgespräch mit, was Sie favorisieren.

Gerne servieren wir Ihnen Ihre Mahlzeiten auf Ihr Zimmer. Geben Sie uns einfach Bescheid.

Trinken Sie zusätzlich viel Wasser und Kräutertees und gönnen Sie sich Ruhe.

VitalHotel Ascona

Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-550  
www.hotelascona.de Email: info@hotelascona.de

Ebenfalls erhalten Sie ab dem ersten Fastentag ihre Leberpackungen. Diese unterstützen den Körper beim Entgiftungsprozess, indem eine Wärmflasche auf die rechte Körperseite gelegt wird. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Einweisungsgespräch.

Ab dem zweiten Fastentag ist wieder mehr Bewegung angesagt. Nehmen Sie gerne an unserem Sportprogramm im Hotel teil! Die Mahlzeiten erfolgen weiter, wie am ersten Fastentag.

Die Darmentleerung erfolgt mittels Sauerkrautsaft jeden zweiten Tag. Sollte dieser nicht ausreichen, kommt erneut Glaubersalz zum Einsatz.

Bei Fragen und Wünschen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung. Wenden Sie sich an Ihre Fastenbegleitung oder an die Rezeption.

VitalHotel Ascona

Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-550  
www.hotelascona.de Email: info@hotelascona.de

### **Das „Fasten- Brechen“**

Die Fastentage sind geschafft und nun muss sich der Magen wieder an normale Nahrung gewöhnen. Die Anzahl der Aufbautage besprechen wir individuell mit Ihnen.

#### **Erster Aufbautag**

Zum Frühstück erhalten Sie einen Apfel, gern auch gedünstet. Zum Mittagessen servieren wir eine Kartoffel-Gemüse- Suppe und am Abend Tomaten, Buttermilch mit Leinsamen sowie Knäckebrot und Trockenobst. Trinken Sie weiterhin ausreichend Wasser und Tee.

VitalHotel Ascona

Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-550  
www.hotelascona.de Email: info@hotelascona.de

### **Zweiter Aufbautag**

Zum Frühstück erhalten Sie ein Morgengetränk, Backpflaumen und eine Weizenschrotsuppe. Zum Mittagessen servieren wir Ihnen Salat, Kartoffeln, Gemüse und Bio-Joghurt. Zum Abendessen erhalten Sie Rohkost, Getreide, Gemüsesuppe, Dickmilch, Leinsamen und Knäckebrot.

Sollte an beiden Aufbautagen keine spontane Darmentleerung erfolgen, wird am dritten Aufbautag möglicherweise noch einmal Glaubersalz eingesetzt.

### **Und wie geht es weiter?**

Achten Sie während der Nachkurzeit auf eine salz- und fettarme Zubereitung Ihrer Speisen. Vermeiden Sie zudem Schwerverdauliches wie Kohl, Hülsenfrüchte und Pilze. Grundsätzlich sollte Ihre Ernährung reich an Obst und Gemüse sein. Nehmen sie komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornbrot,- reis, -nudeln oder Kartoffeln nur in Maßen zu sich.

VitalHotel Ascona

Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-550  
www.hotelascona.de Email: info@hotelascona.de

Greifen Sie zu Pflanzlichen Ölen und Fetten (natives Olivenöl, Leinöl, Walnussöl), da diese reich an ungesättigten Fettsäuren sind. Beim Fleisch sollten Sie zu magerem, hellem Fleisch greifen. Milch- und Milchprodukte sollten ebenfalls auf Ihrem Speiseplan stehen, genauso wie 2-3 Fischmahlzeiten pro Woche, um Ihrem Proteinbedarf zu decken.

Trinken Sie zudem ausreichend Wasser und ungesüßte Tees.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Ihr Team vom VitalHotel Ascona

VitalHotel Ascona  
Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-550  
www.hotelascona.de Email: info@hotelascona.de



VitalHotel Ascona  
Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-550  
www.hotelascona.de Email: info@hotelascona.de