

Ihr Begleiter für ein  
wertvolles Leben.

## GANZHEITLICHES FASTEN



*Fasten ist eine Form menschlicher Kultur – entweder mit verminderter Nahrungsaufnahme oder vollständigem Nahrungsverzicht, das heißt: aus körpereigenen Reserven leben.*

Das Wort kommt vom gotischen fastan ((fest)halten, beobachten, bewachen) bzw. althochdt. fasten (an den Geboten der Enthaltsamkeit festhalten).

## Gesund, schön und frei durch Fasten.

**F**asten ist die Zeit der Reinigung. Einklang mit sich selbst und der Natur finden. Vielleicht ein Aufbruch in einen neuen Lebensabschnitt. Es werden sowohl der Körper als auch die Seele gereinigt. Denn Körper und Seele bilden eine untrennbare Einheit.

Durch den freiwilligen Nahrungsverzicht hat der Mensch mehr Zeit und Reserven, sich mit Seele und Geist auseinander zu setzen. Man kann in die tiefsten Gründe der Seele abtauchen und dort lang Aufgestautes hervorkramen und verarbeiten.

## Der Mensch hat genug „wovon“ aber zu wenig „wofür“ er leben kann.

In unserer heutigen Gesellschaft gibt es ein Problem. Gespräche, Gefühle und manche Gesten werden verdrängt. Kein klärendes Gespräch nach einem Streit. Keine Gefühle zeigen. Nicht liebevoll zureden, zuhören oder einfach da sein. Und schon gar keine liebevollen Umarmungen, Streicheleinheiten und dergleichen. Es sammeln sich unterdrückte Gefühle an. Die sollten jedoch aufgearbeitet werden, denn ansonsten führen sie zu Depressionen, Krankheit, Vereinsamung, ja, manchmal auch zum Freitod.

Das Fasten ist eine sehr gute Gelegenheit, Aufgestautes zu befreien – und über unseren Lebenssinn nachzudenken. Weit weg vom Alltag, wenn es nur Zeit für einen selbst gibt.

### **Wenn der Körper gereinigt wird, wird auch die Seele und der Geist gereinigt.**

Fasten bedeutet loslassen. Nicht nur von Schlacken und Giftstoffen im Körper. Sondern auch von drückenden, schweren Gefühlen und Emotionen. Wir beginnen, seelische Müllhalden abzubauen und manch seelische Blockaden aufzulösen.

- Bei langen Spaziergängen in freier Natur. Mit jedem Schritt mehr vom drückenden Rucksack loslassen.
- Durch Gymnastik oder Sport. Bewusst auf den Körper und auf das Innerste hören.
- Beim Meditieren und bei Entspannungsübungen. Auf die innere Kraft konzentrieren.
- Auf Suchtmittel wie Alkohol, Nikotin, Koffein, TV, Radio und Handy verzichten. Nur für sich selbst da sein.

## Was passiert beim Fasten im Körper?

**W**ird der Organismus nicht mehr von außen ernährt, stellt er sich auf die innere Ernährung um. Dazu bedient er sich der körpereigenen Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratdepots. Am schnellsten sind die Kohlenhydratspeicher leer. Sie befinden sich in Leber und Muskeln und stellen die Grundversorgung für etwa 24 Stunden sicher.

Anschließend bedient sich der Stoffwechsel an den eingelagerten Fettreserven. Nun geht es unerwünschten Pölsterchen ans Leder. Fett deckt jetzt den Energiebedarf des Organismus zu 95 %. Bevor die Fettreserven abgebaut sind können viele Wochen und Monate vergehen. Gleichzeitig beginnt der Stoffwechsel, überflüssiges Eiweiß abzubauen. Lebensnotwendiges Herz- und Organewebe baut der Körper nicht ab.

Dass sich während des Fastens ungeahnte Kräfte mobilisieren lassen hat seinen Grund. Immerhin nimmt die Verdauung ein Drittel unseres Energiehaushalts in Anspruch. Hat sie Ferien, wird diese Energie frei. Setzt man sie in Bewegung um, hat dies den angenehmen Nebeneffekt, dass Fett schneller abgebaut wird und die Fettdepots rascher schmelzen. Stoffwechselfunktionen laufen intensiver ab. Die Haut atmet stärker und die Durchblutung kommt in allen Körpergeweben auf Trab.



# Fasten ist jedes Mal ein neues Wunder.

- Sie gewinnen eine neue Lebensqualität, weil sie stärker Empfinden und tiefer erleben.
- Sie verlieren Gewicht – ohne Präparate einzunehmen, ohne Hungergefühl, natürlich und bei bestem Wohlbefinden.
- Ihr Körper entgiftet und entschlackt. Die Gift- und Schlackenstoffe werden gemeinsam mit den Fett- und Eiweißdepots ausgeschieden.
- Ihre Haut wird schöner – durch ein natürliches Anti-Cellulitis-Programm.
- Ihr Darm wird saniert. Die Darmflora und auch der Magen können sich während des Fastens regenerieren.
- Ihr Immunsystem wird gestärkt. Die Darmsanierung und die psychosomatische Wirkung des Fastens und der spezifischen Anwendungen sorgen dafür, dass die körpereigene Abwehr wieder in Schwung kommt.
- Ihr Stoffwechsel reguliert sich neu und erhöhte Blutfettwerte normalisieren sich. Bluthochdruck und Rheumaschmerzen verschwinden. Migräneattacken bleiben aus.
- Natürliches Anti-Aging. Fasten kann Altern nicht verhindern. Doch es ist wissenschaftlich bewiesen, dass sich die biologischen Alterungsvorgänge verzögern.
- Impuls, sein Verhalten zu ändern. Fasten ist die Chance, loszukommen von schädlichen Genussmitteln, falschen Lebensstilen und ungesunden Ernährungsgewohnheiten.





# Ihre Reise zur langfristigen Gesundheit beginnt.

## **So starten Sie**

Gut angekommen gibt es abends gedünstetes Gemüse mit Kartoffeln, Kräutertee und energisiertem Wasser.

## **Ausscheiden**

Ab jetzt reichlich trinken, ca. 2,5 bis 3 l.

## **Bewegen**

Spazieren gehen, sportlich aktiv sein.

## **Entspannen**

Mental auf das Fasten einstellen und loslassen.

## **Streicheleinheiten für die Seele**

Ab jetzt auf Radio, TV, PC, Handy verzichten.



# Wir liefern den Plan. Sie gehen den Weg.

## 1. Tag bis 5. oder 8. Tag

### Fastenspeisen

**Früh** – ab 8:00 Uhr möglich: Morgentee, Zitronenspalte lutschen, 1 TL Honig für den Kreislauf und zum Ausscheiden der Harnsäure, die während des Fastenprozesses entsteht. WICHTIG: Den Tee NICHT mit Honig süßen.

**Mittag** – zwischen 12 und 13 Uhr: Obst-/Gemüsesaft – diesen am besten löffeln, Kräutertee und energisiertes Wasser

**Abend** – um 18:00 Uhr – Gemüsebrühe, Kräutertee, energisiertes Wasser

### Ausscheiden

**Tag 1** – in der Früh um ca. 5:00 Uhr Glaubersalz einnehmen. Am ersten Fastentag steht die Darmreinigung im Vordergrund. Sie ist sehr wichtig, da der Körper verstärkt mit der Ausscheidung und Entgiftung beschäftigt ist. Achten Sie darauf, dass die Urinfarbe hell ist. Ansonsten mehr trinken.

**Ab dem 2. Tag** jeden Tag einen Einlauf. Für ein

erfolgreiches Fasten sehr empfehlenswert. Damit beugen Sie einer Rückvergiftung durch Abbauprodukte und Kopfschmerzen vor.

### Bewegen

Spazieren gehen, Wandern, sportlich aktiv sein, viel frische Luft

### Entspannen

- In der Früh den Körper mit einem Frotteehandtuch abrubbeln oder mit einer Körperbürste bürsten. Anschließend mit einem hochwertigen Körper-Öl eincremen.
- Verwöhnen Sie sich mit den im Paket enthaltenen, wohltuenden Behandlungen.
- Achten Sie darauf, täglich mindestens 2,5 bis 3 l Flüssigkeit zu sich zu nehmen.
- Entspannen Sie und lösen Sie sich vom Alltag: Handy ausschalten. TV, Tageszeitungen und Nachrichten vergessen.

*Achten Sie auf die  
Sprache Ihres Körpers*

## Das Fastenbrechen – Sie haben es geschafft

**Frühstück** – ab 8:00 Uhr möglich: Kräutertee und zum Fastenbrechen einen **rohen oder gedünsteten Apfel** sehr langsam kauen.

Das Fastenbrechen ist ein sehr schönes und feierliches Ritual. Es führt Sie wieder zurück in den Alltag. Sie können stolz auf sich sein. Sie haben Großes geleistet.

**Mittag** – zwischen 12 und 12:30 Uhr: Kartoffelsuppe

**Abend** – um 18:00 Uhr: eine gekochte Kartoffel mit gedünstetem Gemüse



## Ende des Fastens – 2. Aufbautag

**Frühstück** – ab 8:00 Uhr möglich: glutenfreies Getreide mit gedünstetem Apfel und eingeweichten Pflaumen.

Vorschlag für Zuhause:

**Mittag** – Gemüsesuppe nach Wahl

**Abend** – gedünstetes Mischgemüse oder Kartoffel mit Hüttenkäse

*Achten Sie weiter darauf,  
regelmäßig zu trinken!*

**Das regt die Verdauung wieder an.** Besorgen Sie sich natur-süße Fruchtkugeln, Früchte-Taler oder Trockenfrüchte.

Je nachdem wie lange Sie gefastet haben – ein bis zwei Aufbautage bzw. die Hälfte der Fastentage sollten Sie mit sehr kleinen Portionen und Leichtverdaulichem in das gesunde Essen übergehen. Allzu üppige Mahlzeiten würde der Magen umgehend mit Übelkeit oder sogar Kreislaufproblemen und Erbrechen quittieren. Es ist auch ratsam, während dieser Zeit noch auf Alkohol, Süßes, Kaffee und Fleisch zu verzichten.

# In Ruhe essen. Gut kauen. Genießen.

## Vorschlag für die Aufbautage

Die Fastentage, in denen Sie aus Ihren Körperdepots gelebt haben, sind vorüber. Nun muss der Organismus wieder auf Ernährung von außen – auf das Essen – umgestellt werden. Die Stoffwechsel- und Verdauungsfunktionen haben während dem Fasten geruht und müssen wieder langsam aktiviert werden.

Für den Nahrungsaufbau sind mindestens 2 Tage bei 5 Tage Fasten und 3 Tage bei 10 Tage Fasten nötig. Halten Sie sich bitte an den beigelegten Speiseplan. Und an die Essensregeln: In Ruhe essen, gut kauen und genießen.

## 3. Aufbautag

*Frühstück:* 2 Scheiben Knäckebrot mit Kräutertopfen

*Mittag:* Blattsalate oder Karottengemüse

*Abend:* Getreidesuppe oder 3 Scheiben Knäckebrot mit Buttermilch

## 4. Aufbautag

*Frühstück:* kleine Portion Müsli

*Mittag:* Reis mit Gemüse oder Tomatensuppe mit Reis

*Abend:* gekochtes Sauerkraut oder Knäckebrot mit Joghurt

## 5. Aufbautag

*Frühstück:* kleine Portion Müsli

*Mittag:* Gemüsesuppe mit Reis oder Reis mit Tomatensoße

*Abend:* Getreidesuppe

## 6. Aufbautag

*Frühstück:* Müsli oder Schwarzbrot mit Butter

*Mittag:* Blattsalat und Nudelsuppe oder Nudelgericht

*Abend:* Sauerkrautsalat oder Knäckebrot mit Hüttenkäse

# Gut zu wissen.

## Tipp für Erstfaster

Gehen Sie mit diesem Vorsatz ins Fasten: Ich mache das Beste daraus und lassen Sie sich überraschen, welche körperlichen Veränderungen besonders deutlich sein werden. Bedenken Sie, dass auch seelisch einiges in Bewegung geraten kann. Keine Angst. So wie es ist, ist es gut.

## Fastenflauten | Fasten Krisen

Müdigkeit, leichter Schwindel, Gereiztheit, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen – sind meist Folgen des niedrigen Blutdrucks oder herausgelöster Schlacken- und Giftstoffe, die durch den Organismus kreisen. Soforthilfe: Ein Einlauf.

Fasten Krisen sind Heil Krisen. Sie zeigen an, dass bereits ein Gesundheitsproblem existiert und ein Heilprozess in Gang gekommen ist.



## Wichtiger Hinweis

Melden Sie sich bitte bei Frau Neureiter, wenn Beschwerden auftreten und länger anhalten, die nicht zum Kreis der typischen Fastenbeschwerden gehören.

# Das unterstützt das Fasten – und tut gut.

## Ölziehen

Mit dieser alternativmedizinischen Methode sollen über dem Mund Giftstoffe aus dem Körper entzogen und viele Krankheiten geheilt oder gelindert werden.

Sie schlürfen und saugen auf nüchternen Magen gleich nach dem Aufstehen und noch vor dem Zähneputzen 1 TL hochwertiges, kaltgepresstes Öl wie zum Beispiel Sonnenblumenöl ohne Hast und Anstrengung ca. 20 Minuten lang im Mund. Danach spucken Sie das milchig gewordene Öl in ein Taschentuch, entsorgen es über den Restmüll, spülen

den Mund 5 bis 6mal mit lauwarmen Wasser aus und putzen sich anschließend gründlich die Zähne.

2mal pro Jahr soll das Ölziehen für 6 bis 8 Wochen durchgeführt werden, um das Abwehrsystem zu entlasten.

## Tau- oder Schneetreten

Frei nach Pfarrer Kneipp – nach dem Aufstehen barfuß durch den Wiesentau oder Schnee laufen. Danach Wechselduschen.

## Trockenbürsten

- Das Trockenbürsten bürstet die „Schlacken“ der Nacht aus dem Körper, steigert die Durchblutung der Haut und sorgt dafür, dass sie schön und elastisch bleibt. Außerdem werden der Kreislauf stabilisiert und ausgeglichen sowie die Lymphe gereinigt.
- Am besten morgens nach dem Aufstehen 5 Minuten den Körper trockenbürsten.
- Machen Sie es vor einem geöffneten oder gekippten Fenster. So versorgen Sie Ihren Körper gleichzeitig mit Sauerstoff.
- Nicht trockenbürsten, wenn Sie frieren oder erhitzt sind.
- Arme und Beine mit geraden Strichen und mittelstarkem Druck immer zum Herzen hin bürsten.
- Beginnen Sie mit dem rechten Bein (erst Außenseite, dann Innenseite), dann das linke Bein, den rechten Arm (erst Außenseite, dann Innenseite), linken Arm. Den Bauch im Uhrzeigersinn und zum Schluss den Rücken. Auch die Fußsohlen.
- Die Haut wird warm und ist leicht gerötet.

## Schüssler Salze

Die 3 wichtigsten Stoffwechselfalze – Kalium sulfuricum Nr. 6, Natrium phosphoricum Nr. 9, Natrium sulfuricum Nr. 10, kurbeln die gesamten Ausscheidungsvorgänge im Körper an: Niere, Leber, Lymphsystem, Haut.

- Kalium sulfuricum Nr. 6 entgiftet die Leber, regt den Stoffwechsel der Bauchspeicheldrüse an und versorgt die Zellen gut mit Sauerstoff.
- Natrium phosphoricum Nr. 9 ist wichtig für den Säure-Basen-Haushalt. Es hat die Aufgabe, überschüssige Harn-, Milch- und Kohlensäure beim Abtransport zu unterstützen. Auch das Milieu im Magen-Darm-Trakt wird verbessert.
- Natrium sulfuricum Nr. 10 regt die Flüssigkeitsausscheidung an, unterstützt die Nieren und die Galle.

Für alle, die während des Fastens sportlich aktiv sind, kann Kalium phosphoricum Nr. 5 hilfreich sein. Es versorgt den Herzmuskel und die Muskulatur mit Sauerstoff. Das ist wichtig, weil es durch den niedrigen Kaliumspiegel während einer Fastenkur zu Herzklopfen und Kreislaufschwäche kommen kann.

Dosierung: 3mal täglich zwei Tabletten der Potenz D6 im Mund zergehen lassen. Es können auch mehrere Salze gleichzeitig eingenommen werden.

*Eine Wechseldusche danach steigert die Wirkung.*

# Frei werden.

## Kaffee-Einlauf – ein besonderes Entgiftungskonzept

Vor rund 70 Jahren entdeckte der deutsche Arzt Dr. med. Gerson den Kaffee-Einlauf als Teil seines Behandlungskonzeptes für seine Krebspatienten. Er las einen Artikel eines Tierarztes. Der beobachtete bei Kühen, dass nach einem Kaffee-Einlauf die Leber stark durchblutet wird, die Galle mehr Gallensaft produziert, die Gallengänge sich weiteten und die Koliken bei den Tieren nachließen.

Je besser Dr. Gersons Kur bei seinen Krebspatienten angeschlossen, umso stärker litten sie an Entgiftungsreaktionen. Er griff die Idee des Tierarztes auf, denn er wusste: Die giftigen Zerfallprodukte des Tumors müssen von der Leber entsorgt werden. Und genau das geschah. Er „spülte“ die „Krebsgifte“ einfach aus der Leber in den Darm, von wo aus sie auf natürlichem Wege den Körper verließen.

Keine Maßnahme hat eine solch starke leberentgiftende Eigenschaft wie der Kaffee-Einlauf. Richtig eingesetzt hilft er nicht nur bei schweren Erkrankungen. Er leistet auch bei harmlosen Beschwerden, vor allem wenn die Leberfunktion beeinträchtigt ist, wundersame Dienste.



## Der Einlauf – das Irrigator-Set – bitte an der Rezeption abholen

Wenn Kotreste im Darm gären und faulen, kann es zu Kopfschmerzen und allergischen Reaktionen kommen. Nur durch die völlige Entleerung des Darms kann das verhindert werden. Einmaliges Glaubern zu Beginn der Fastenkur reicht nicht aus. Der Einlauf kann selbst durchgeführt werden. Sie benötigen einen Irrigator (Einlaufgerät) und ein flexibles Einmal-Darmrohr. Gereinigt, können Sie dieses mehrmals verwenden.

- Irrigator mit handwarmen Leitungswasser füllen. Zusätze wie Kamillentee sind nur bei entzündlichen Darmerkrankungen nötig.
- Darmrohr auf das Anschlussstück stecken.
- Badetuch ausbreiten, damit Sie bequem liegen.
- Irrigator anheben, bis der Wasserspiegel etwa 30 bis 50 cm über der Spitze des Darmrohres platziert ist (an die Türklinke hängen).
- Auf die Knie niederlassen und mit den Ellbogen abstützen. Sie können sich auch auf die linke Körperseite legen (linkes Bein ausgestreckt, rechtes angewinkelt).
- Darmrohr in den Enddarm einführen. Beim Einführen leicht drücken, so wie beim Stuhlgang. Damit öffnet sich der Schließmuskel. Tipp: Auf das Ende des Darmrohres Vaseline geben.
- Darmrohr langsam hineinschieben (15 bis 20 cm) und dann den Wasserhahn öffnen.
- Sollten Schmerzen auftreten, Irrigator etwas absenken – für eine langsamere Einlaufgeschwindigkeit.
- Sobald der Wasserbehälter geleert ist, Wasserhahn zudrehen und Darmrohr herausziehen.
- Auf die rechte Körperseite drehen oder auf den Rücken legen. So kann sich das Wasser verteilen. Hände auf den Bauch legen. Ruhig atmen.
- Der Einlauf ist beendet. Einige Minuten warten, bis ein deutlicher Drang zu verspüren ist. Dann ab zur Toilette. Der Darm entleert sich in heftigen Schüben. Der Darminhalt ist dünnflüssig. Zum Schluss sind oft festere Teile dabei. Das sind Kotreste, die in Divertikel (Darmausbuchtungen) eingelagert waren.

### VORSICHT:

- Nicht anwenden bei Ileus (Darmverschluss).
- Sachte Einführen. Überwinden Sie Widerstände nicht gewaltsam.
- Platzieren Sie das Darmrohr nicht nur im Enddarmbereich. Das führt zu einem starken Entleerungsdrang gleich zu Beginn der Anwendung.
- Lassen Sie die Flüssigkeit langsam und nicht zu schnell einlaufen. Der Darm muss sich langsam an die Veränderung des Darmvolumens gewöhnen.

*Der Einlauf ist eine wohltuende und entlastende Methode, den Körper zu entschlacken.*

# Vertrauen Sie Ihrem Körper.



## Körperliche Veränderungen

### Zähne

Es ist vermehrt ein gelber, grauer bis schwarzer Belag auf Zähnen, Zahnfleisch und der Zunge möglich. Auch ein unangenehmer Geruch kann entstehen. Unterstützen Sie sich durch gute Zahnpflege, Spülungen, Zungenschaber, Heilerde.

### Magen

Bei einer Nahrungspause produziert der Magen weniger Magensäure und Enzyme – die Magenschleimhaut kann sich regenerieren. Mit zunehmender Fastendauer beginnt sich der sonst durch die Nahrung gedehnte Magen auf seine natürliche Größe zu verkleinern und wird wieder leistungsfähiger.

### Darm

Beim Abführen zu Beginn des Fastens wird der Darm rasch entleert. Während des Fastens nehmen die Darmbewegungen kontinuierlich ab. Der Darm muss weiterhin abgestorbene Darmzellen und andere Abbauprodukte entsorgen. Auch nach längerem Fasten (z.B. 14 Tage) werden noch Kot oder Kotreste ausgeschieden.

Unterstützen Sie den Darm täglich bis zum Fastenbrechen mit einem Einlauf. Bei längerem Fasten ab dem 10. Tag nur mehr jeden 2. Tag. Der Einlauf hilft auch gegen das Hungergefühl und gegen Kopf- oder Gliederschmerzen.

### Gallenblase

Bei der Einnahme von Glaubersalz wird noch Galle abgegeben. Ansonsten wird fast keine Gallenflüssigkeit mehr produziert. Die Gallenblase hat sich erholt.

### Leber, Leberwerte, Cholesterin

Die Leber ist die Entgiftungszentrale des Körpers. Sie leistet während des Fastens Schwerarbeit. Trotz der enormen Arbeit kann sich die Leber während des Fastens regenerieren. Die Leberwerte erreichen nach ca. 5 Tagen das normale Maß. Der Cholesterinspiegel sinkt nach ca. 2 Wochen ab.

Unterstützen Sie Ihre Leber mit Leberwickel mit Heublumen oder Wärmeflasche zwischen 13 und 14 Uhr und Bitterstoffen wie einem Tee.



## Nieren

Die Nieren müssen während einer Fastenkur verstärkt Säuren und anderer Abbauprodukte ausscheiden. Deshalb sollten Sie während des Fastens immer ausreichend Wasser und Tee trinken – auch wenn Sie keinen Durst verspüren. Mit zunehmender Fastendauer werden überschüssige Salzausscheidungen geringer und die Blut-Qualität besser. Beides entlastet die Nieren.

## Bauchspeicheldrüse

Da der Blutzuckerspiegel kaum noch reguliert werden muss, wird auch die Bauchspeicheldrüse entlastet: Sie muss während des Fastens fast kein Insulin produzieren. Auch Verdauungsenzyme werden nicht mehr benötigt. Die Bauchspeicheldrüse kann sich regenerieren und ist nach dem Fasten leistungsfähiger. Das Risiko von Altersdiabetes (Diabetes Typ 2) verringert sich.

## Atmungsorgane

Über die ausgeatmete Luft sowie über die Schleimhaut wird vermehrt ausgeschieden und gereinigt. Die Gaumen- und Rachenmandeln sowie die Nasennebenhöhlen sondern verstärkt Sekret ab – auch Eiter ist möglich. Unterstützen Sie sich:

- Mund- und Rachenraum spülen
- Nasen mit Meersalz spülen
- Ölziehen
- Viel in die frische Luft gehen
- Dampfbad

- bei offenem Fenster schlafen
- Aromatherapie mit ätherischen Ölen

## Haut

Die Haut scheidet ebenfalls vermehrt aus und trocknet während des Fastens etwas aus. Später bekommt die Haut eine frische Farbe, Reizungen oder Unreinheiten verschwinden, Fältchen werden geglättet, das Gewebe gestrafft. Verjüngungskur pur!

*Unterstützen Sie sich:*

- mit natürlichen Produkten vermehrt pflegen
- Bürstenmassagen
- Sauna
- Wickel, Straffungscreme

## Körpertemperatur

Beim Fasten schaltet der Körper auf Sparflamme und senkt deshalb die Körpertemperatur. Man friert leichter als sonst.

*Unterstützen Sie sich:*

- Bewegen und Kreislauf aktivieren
- warme Getränke
- Sauna, aufsteigendes Fußbad, Infrarot
- Kneippen
- mäßige Sonnenbäder
- entsprechende Kleidung



## Blut, Blutdruck, weiße Blutkörperchen, Blutzucker

Das Blut wird beim Fasten dünner durch die Entwässerung. Deshalb sinkt der Blutdruck ab. Medikamente gegen Bluthochdruck (Hypertonie) können meist bedenkenlos abgesetzt werden. Bei Menschen mit niedrigem Blutdruck (Hypotonie) kann es zeitweise zu Schwindel und Müdigkeit kommen.

*Unterstützen Sie sich bei Blutdruckschwankungen:*

- Bewegen
- kalt waschen, Kneippen, Körper bürsten
- langsam Aufstehen
- viel Trinken
- 1 Teelöffel Honig

Weißer Blutkörperchen nehmen ab – das geschieht auch beim Entspannen (z.B. Meditation). Bei Stress nehmen sie wieder zu. Der Blutzuckerspiegel sinkt nach 5 Tagen auf das normale Maß.

### **Sexuelle Potenz**

Die sexuelle Potenz schwankt während des Fastens. Sie kann höher oder vermindert sein. Nach dem Fasten harmonisiert sie sich.

### **Scheide**

Auch die Schleimhaut der Scheide kann vermehrt ausscheiden – weiß, gelber, brauner Ausfluss.

### **Periode**

Die Periode kann sich während des Fastens deutlich verbessern. Sie kann auch intensiver oder weniger als sonst sein. Durch das Fasten harmonisiert sie sich und Regelbeschwerden können sich deutlich bessern.

### **Bedürfnis nach Sonne und Licht**

Das Bedürfnis nach Sonne und Licht ist während des Fastens erhöht.

*Unterstützen Sie sich:*

- viel im Freien aufhalten
- Lichttherapie
- Musik hören
- meditieren

### **Schlafrhythmus**

Manche Fastende sind nachts häufig wach. Die meisten schlafen kürzer als sonst – 5 bis 6 Stunden Schlaf genügen meistens. Sie sinken selten in den Tiefschlaf, sondern bleiben meist knapp unter der Wachschwelle. So bleiben die Träume meist gut in Erinnerung.

*Unterstützen Sie sich:*

- Spazieren gehen, ein entspannendes Buch lesen
- baden, Sauna, Füße warmhalten
- bei offenem Fenster schlafen
- kalt waschen und anschließend unabgetrocknet ins Bett
- Gedanken aufschreiben
- wache Stunden positiv annehmen
- genügend Ruhezeiten am Tag gönnen

### **Leistungsfähigkeit**

Durch die stillgelegte Verdauung stehen dem Körper 30% mehr Energie zur Verfügung. Die Ausdauerleistung ist gleich oder etwas verbessert. Ein Kräfteinsatz mit schnellen Reaktionen – z.B. Fußball spielen, Ski laufen, Hindernis laufen - kann schwierig werden, weil zeitweise die Reaktionsfähigkeit vermindert ist.





### **Sehfähigkeit**

Wegen der Entwässerung ist der Aueninnendruck vermindert. Die Sehfähigkeit lässt während des Fastens etwas nach und das Schriftbild kann etwas verschwimmen. Nach dem Fasten ist das Sehen meist besser als davor. VORSICHT beim Autofahren während des Fastens.

### **Geruchssinn**

Der Geruchssinn ist anfangs reduziert, aber nach einigen Tagen geschärft.

### **Geschmackssinn**

Der Geschmackssinn schärft sich ebenfalls. Deshalb kann bei den Aufbautagen nach dem Fasten sparsam mit Salz umgegangen werden. Und der Eigengeschmack der Speisen wird mehr geschätzt.

### **Merkfähigkeit – Gedächtnis**

Auch der Kopf macht Pause. Es kann sein, dass man schneller vergisst was eben gesagt wurde oder dass man Termine oder Telefonnummern nicht mehr weiß. Außerdem kann es länger dauern, die richtigen Worte zu finden.

### **Künstlerisch-schöpferische Leistungsfähigkeit**

Zeichnen, malen, dichten, komponieren, ... – ist beim Fasten deutlich ausgeprägter.

### **Grippeähnliche Symptome – Fastenkrise**

Müde, abgeschlagen, Gliederschmerzen, gereizt, schwermütig – sind sogenannte Symptome einer Fastenkrise. Sie tritt meist zwischen dem 3. und 5. Tag auf. Sie kann Stunden oder ganze Tage dauern. In dieser Zeit wird Krankes oder Abgelagertes aus dem Binde- und Fettgewebe herausgelöst und kreist in den Lymph- oder Blutbahnen im Körper. Alte, nicht ausgeheilte Krankheitsherde können wieder aufflackern, um während des Fastens gebessert oder geheilt zu werden. Nachdem die abgebauten Stoffe ausgeschieden sind, ist die Krise komplett verfliegen.

Unterstützen Sie sich durch: Einlauf, viel trinken, Ruhe, Wärme, Gespräche, Meditation.

*WICHTIG: Halten Sie die Fastenkur durch und brechen Sie sie während einer Krise nicht ab!*

# Seelische Veränderungen

## Die Stimmung schwankt

Während des Fastens kann die Stimmung schwanken – zwischen tiefster Melancholie und höchster Euphorie.

Die sogenannte Fasten-Euphorie entsteht, weil durch die vermehrten Abbauprodukte die Opiat-Rezeptoren im Gehirn gereizt werden. Sie fühlen sich leicht, frei und beflügelt. Neue Ideen und Einsichten führen zu einer neuen Dimension im Leben. Bedürfnislos finden Sie aus der hektischen, lärmenden Welt wieder zu sich selbst.

## Träume

Während des Fastens können Träume bedrückend, aggressiv, traurig oder angsteinflößend sein. Ein Traumtagebuch sollte Sie bei jeder Fastenkur begleiten.

Beim Fasten wird vermehrt Serotonin ausgeschüttet - der Botenstoff des Gehirns. Es harmonisiert die Erinnerungsprozesse. Der Zustand ist ähnlich dem, der die Designerdroge Ecstasy auslöst – jedoch weniger intensiv und ohne die Nervenfasern zu zerstören.



# Im Paket enthaltene Behandlungen, die Sie berühren.

## **Lymphdrainage – unterstützt die Lymphe beim Abtransportieren der Schlacken.**

Durch streichende pumpende manuelle Grifftechniken wird der Abtransport von Gewebsflüssigkeit gefördert.

## **Soleentschlackungswickel – unterstützt die Haut beim Ausscheiden.**

Wirkt entsäuernd und entschlackend.

## **Bauchmassage – unterstützt den Darm.**

Die Bauchmassage mit weichen, pumpenden Massagegriffen bringt den Darm wieder in Schwung, mindert Zyklusprobleme und lässt sie rundherum wohl fühlen.

## **Fußreflexzonenmassage – regt alle Organe an.**

Spezielle Grifftechniken an den Füßen beleben den gesamten Körper und regenerieren die inneren Organe. Die Fußreflexzonenmassage zählt zu den Umstimmungs- und Ordnungstherapien und arbeitet mit der im Menschen vorhandenen Regenerationskraft.

## **Schiele Fußbad – unterstützt den Kreislauf und die Organe.**

An der Fußsohle werden Thermorezeptoren und Reflexzonen gereizt. Die Erwärmung wird in Richtung Beine, Bauchraum und Kopf geleitet. Der Körper wird intensiv durchblutet und die Körpertemperatur erhöht sich. Der Stoffwechsel wird angeregt.

## **Rückenmassage – unterstützt die Muskulatur.**

Ihr Rücken wird mit einem Kräuteröl durchgeknetet. Dadurch können sich Verspannungen lösen.

## **Creme-Packung – zur Rückfettung der Haut**

Gegen trockene Haut. Beruhigt gereizte zur Entzündung neigende Haut. Rückfettend.

## **Body Detox Elektrolyse Fußbad – unterstützt den Darm und die Haut.**

Zur Entgiftung und Entschlackung. Reinigt die Matrix. Reguliert den Säure-Basen-Haushalt. Die tausenden Schweißdrüsen an den Fußsohlen leiten überdurchschnittlich aus. Die Zellen werden revitalisiert und die Körperflüssigkeiten werden aktiviert und gereinigt.

## **Leberwickel – unterstützt die Leber**

Der Leberwickel findet um 13 Uhr statt. Der erwärmte Heusack sollte mindestens eine halbe Stunde wirken, um die Leber zu unterstützen. Sie leistet während des Fastens Schwerarbeit.





# Genussvoll gesund.

Basische Rezepte unterstützen die **Entsäuerung**.



## **Basische Fenchelsuppe**

*Zutaten für 4 Personen*

2 Fenchelknollen, 1 Zwiebel, eine halbe Stange Lauch, 3 Möhren, 1 beliebig großes Stück Sellerieknolle, 3 mittelgroße Kartoffeln, hefefreie Gemüsebrühe, Petersilie, Salz, Pfeffer

*Zubereitung*

Beginnend mit dem Fenchel, der am längsten gart, alle geputzten Gemüse klein schneiden und in Ghee andünsten. Zum Schluss die Kartoffeln, sowie die gewünschte Wassermenge mit der passenden Menge der Instant-Gemüsebrühe dazugeben. Ca. 10 Minuten köcheln lassen, mit dem Stabmixer pürieren, würzen und mit etwas Sahne verfeinern.



## Basische Rote-Bete-Suppe – cremig

### Zutaten für 4 Personen

750 g rote Bete gewürfelt, 500 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 1/2 Bund Dill gehackt, 2 Zwiebeln gehackt, 1 Lorbeerblatt, 1 EL Butter, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, Saft von 1/2 Zitrone

### Zubereitung

Zwiebeln und die Rote-Bete-Würfel in heißer Butter 5 Minuten anschmoren. Gemüsebrühe hinzugeben. Lorbeerblatt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zufügen. Suppe bei kleiner Hitze 20 Minuten garen. Lorbeerblatt herausnehmen. Die Suppe mit dem Schnellmixstab pürieren. Sahne und Dill einrühren und servieren.

## Brennnessel-Suppe zum Entschlacken

### Zutaten

300 Gramm frisch gepflückte Brennnesselblattspitzen, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Stange Lauch, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Kartoffel, Salz, Pfeffer und Muskat zum Abschmecken

### Zubereitung

Zwiebel und den Knoblauch in etwas Öl andünsten. Die Brennnesselspitzen und den in Scheiben geschnittenen Lauch hinzugeben und so lange anschmoren, bis die Brennnesselblätter zusammenfallen. Anschließend eine kleine gewürfelte Kartoffel hinzugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und die Suppe etwa 30 Minuten lang köcheln lassen. Pürieren Sie die Suppe und schmecken Sie sie mit Salz, Pfeffer und Muskat ab.

## Basische Bohnenpaste

### Zutaten für 4 Personen

2 Dosen Mungbohnen, 2 Zwiebeln gehackt, 1 Knoblauchzehe gehackt, 1 EL Kokosöl, 1 TL Gemüsebrühe (ohne Hefe), 1/2 TL Kräutersalz, 1 Prise Pfeffer und Salz

### Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch in heißem Kokosöl einige Minuten goldgelb dünsten. Bohnen abgießen und zum Mixen in ein hohes Gefäß füllen. Zwiebeln und alle weiteren Zutaten dazugeben. Mit dem Stabmixer alles zu einer cremigen Paste pürieren und Abschmecken. Die Bohnenpaste in ein luftdichtes Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

## Basische Grünkernpaste

### Zutaten für 4 Personen

750 ml Wasser, 200g Grünkern fein gemahlen, 2 kl. Möhren dünnen Stiften, 1 Zwiebel, 2 EL Weizenkeim, 2 TL Majoranöl, 1 TL Gemüsebrühe (ohne Hefe), 1 TL Basilikum, 1/2 TL Kräutersalz, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Lorbeerpulver

### Zubereitung

Grünkern mit Wasser, Gemüsebrühpulver, Zwiebeln und Möhren unter Rühren aufkochen. Platte ausschalten und 5 Minuteniterrühren. Grünkernmasse auf der ausgeschalteten Herdplatte bis zum Erreichen von Handwärme ausquellen lassen. Die Zubereitung in einen Standmixer füllen und mit den restlichen Zutaten zu einer glatten Paste pürieren. Weizenkeimöl hinzufügen. Den Brotaufstrich in ein schließendes Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

## Basische Brokkoli-Pfanne mit Mandeln

### Zutaten

600 g Brokkoli, 200 ml Gemüsebrühe (ohne Hefe), 30 g Butter, 30 g Mandeln, 1 Zitrone, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Den Brokkoli in Röschen zerteilen, die Stengel einschälen und kreuzweise einschneiden. Die Zwiebeln fein würfeln, den Knoblauch fein zerreiben und beides in der Butter andünsten. Den Brokkoli dazugeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen und 5 bis 10 Minuten bissfest dünsten, dann herausnehmen und warm halten. Die Mandeln ohne Fett anrösten. Die Brühe einkochen lassen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Brokkoli mit den Mandeln bestreuen und mit dem Sud servieren.

## Basische Bunte Gemüsepfanne

### Zutaten

Pastinaken, Karotten, Sellerie, Kürbis, Lauch, Zwiebel, Gemüsebrühe, etwas Sahne, Kräuter

### Zubereitung

Das Gemüse waschen, dünn schälen und in Würfel oder Stifte schneiden, die Zwiebel in Würfel schneiden, in einem breiten Tropf oder Pfanne goldgelb anbraten - das Gemüse nacheinander dazugeben und alles unter Rühren einige Minuten andünsten, Gemüsebrühe drüberstreuen, mit wenig Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 10-15 Min. garen.

*Achte auf deine Gedanken,  
denn deine Gedanken  
werden Wörter.*

*Achte auf deine Wörter,  
denn deine Wörter  
werden Handlungen.*

*Achte auf deine Handlungen,  
denn deine Handlungen  
werden Gewohnheiten.*

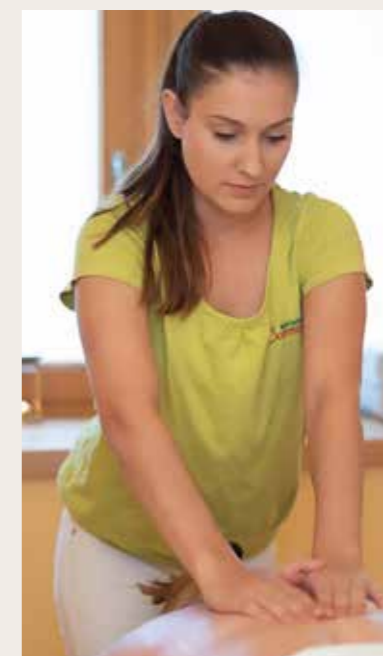
*Achte auf deine Gewohnheiten,  
denn deine Gewohnheiten  
werden dein Charakter.*

*Achte auf deinen Charakter,  
denn dein Charakter wird  
dein Schicksal.*

aus dem Talmud



## Wir begleiten Sie mit Engagement und Leidenschaft



### **Für ein wertvolles Leben.**

Die Natur ist die Basis unserer Arbeit. Sie steht im Mittelpunkt unseres Hauses, bestimmt unser Sein und Wirken in allen Bereichen. So kommen Gäste und gehen Freunde – die sich am Ende leichter, besser, positiver und kräftiger fühlen. Wann beginnt Ihre nächste Reise?



Bio VitalHotel Sommerau GmbH · Sommerastr. 231 · 5423 St. Koloman

Tel.: +43 6241 212 · info@biohotel-sommerau.at

[www.biohotel-sommerau.at](http://www.biohotel-sommerau.at)

