



## INFOS ZUM FASTEN:

**Fasten** bedeutet eine zeitweilige freiwillige Beschränkung oder völlige Einstellung der Nahrung und gilt als ältestes Heilmittel der Menschheit. Während des Fastens stellt der Körper auf "innere Ernährung" um, das heißt er gewinnt Wärme und Kraft nicht aus der Nahrung, sondern aus körpereigenen Energiedepots.

**Fasten = Gewinn durch Verzicht:**

Dadurch werden Fettreserven abgebaut sowie, die im Körper gelagerten Schlacken. Fasten bewirkt also **Gewichtsverlust** und **Ausscheidung von Giftstoffen**, die über Jahre hinweg angesammelt wurden. Der Darm, ein häufig unterschätztes, aber äußerst wichtiges Organ, wird entlastet und saniert. Das trägt wesentlich zu Ihrem Wohlbefinden bei.

"Ich fühle mich wie neugeboren" – ist das Gefühl das sich nach dieser Woche sicher bei jedem einstellen wird.

Mit dem klassischen **Heil-Fastenprogramm** nach Buching oder F.X.Mayr gewinnt man ein neues Lebensgefühl, das noch lange anhalten wird.

In den letzten Jahren hat Basenfasten enorm an Popularität gewonnen. Bei dieser Kostform wird nicht völlig auf Nahrung verzichtet, sondern nur auf säurebildende Nahrungsmittel. Auf den ersten Blick scheint das alles Leckere zu sein: Zucker, Kaffee, Alkohol, tierisches Eiweiß, also Käse, Fleisch etc... doch man wird erstaunt sein, wie schmackhaft und abwechslungsreich basisches Essen ist. Auch bei dieser Fastenform wird Gewicht verloren und Schadstoffe abgebaut.

Fasten ist Beschränkung auf das Wesentliche: Darum ist es wichtig, dass alles stimmt in einer Gruppe Gleichgesinntem, unter ärztlicher Betreuung mit jahrzehntelange Erfahrung und einem stimmiges Rahmenprogramm schafft das aber jeder.

Kneipp-Anwendungen und Massagen regen den Kreislauf an und fördern die Ausschwemmung der Schlacken, frische Luft und maßvolle Bewegung nähren das frischgewonnene Lebensgefühl, das von den inneren Energiedepots gewonnen wird.

Wer schon immer einmal Fasten ausprobieren wollte oder schon mal zu Hause im täglichen Alltag beim Fasten gescheitert ist, sollte sich auf diese Reise begeben.

Immer mehr Menschen entdecken die **heilsamen Vorzüge und das neue Lebensgefühl**, das sich mit Entgiften und Abnehmen durch Fasten einstellt.

Die meisten chronischen Krankheiten haben ihre Ursache in einer **falschen Ernährung**. Der Darm versorgt nicht nur den Organismus mit lebenswichtigen Bausteinen. Er trägt auch die Verantwortung für das **Entsorgen der Reststoffe**, der schädlichen Schlacken.

Mit der Nahrung werden zu viel schädliche Stoffe oder zu viel Nahrung in falscher Zusammensetzung aufgenommen (zu viel tierisches Eiweiß, zu viel Zucker...) Da diese Stoffe sauer sind, wird der Vorgang "**Übersäuerung**" genannt.

Das hat unangenehme Folgen:

- Bei einer Verschiebung der Schlacken in das Bindegewebe entstehen Falten oder Cellulite.
- In den Gelenken entsteht Arthritis und Arthrose.
- In Nieren, Galle oder Blase: Nierensteine, Gallensteine oder Blasensteine.
- In den Blutgefäßen können Ablagerungen zu Verengungen, dann zu Bluthochdruck und schließlich zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen.

*Massagen, Kneippen und Entspannung unterstützen eine Fastenkur:*

*Während des Fastens werden Fettdepots, Eiweiß- und Kohlenhydratreserven abgebaut, schädliche Ablagerungen gelöst und über die Aktivierung der Ausscheidungsorgane (Darm, Niere, Leber, Lunge und Haut) ausgeleitet. Der Körper entschlackt und entgiftet.*

*Dabei kann man ihn unterstützen:*

- *Hydro Colon ist eine sanfte und effektive Darmspülung und reinigt den Darm auch von hartnäckigen Ablagerungen*
- *Kneippsche Wasseranwendungen verbessern die Durchblutung und regen den Organstoffwechsel an*
- *warme Leberwickel unterstützen die Arbeit dieses wichtigen Ausscheidungsorgans*
- *Massagen und Lymphdrainagen beleben Kreislauf und Stoffwechsel*
- *die Fussreflexzonenmassage wirkt gezielt auf die Tätigkeit aller Organe*
- *leichter Sport wie Gymnastik, Fastenwandern und Schwimmen regen Kreislauf und Durchblutung an und verbessern das Körpergefühl*
- *Ruhe, Rückzug vom Alltagsstress und das Draußensein in schöner Natur helfen dabei, auch die seelischen „Schlacken“ abzubauen – Fasten hat immer auch eine psychische Komponente.*

*Fasten ist auch ein guter Anlass für die nachhaltige Änderung der Lebensgewohnheiten: Durch eine Auszeit vom Alltagsstress kann jeder seinen eigenen Bedürfnissen nachspüren und den notwendigen Raum schaffen, um aus eingefahrenen Gewohnheiten herauszukommen. Ernährungsvorträge bieten dazu neue wertvolle Impulse.*

*Auch bei Fasten Krisen können Arzt und Therapeuten helfend eingreifen. Plötzlich auftretende Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Stimmungsschwankungen etc. resultieren daraus, dass der Kreislauf vermehrt mit Schadstoffen belastet ist, die ausgeschwemmt werden. Eventuell seelisch auftretende Fasten Krisen übersteht man besser in einer Gruppe und ärztlicher Beratung und Unterstützung.*

*Es werden verschiedene Fastenmethoden angeboten:*

- *Fasten Nach F.X.Mayr*
- *Heilfasten nach Buchinger*
- *Basenfasten*

*Erfolge durch Fasten:*

- *Abgewöhnung ungesunder Ess- und Trinkgewohnheiten*
- *Abnehmen - Verlust überflüssigen Gewichts*
- *Reduzierung von Medikamenteneinnahme/missbrauch und Nikotin-und Alkoholgenuss*
- *Beseitigung von Schlafstörungen*
- *Normalisierung des vegetativen Nervensystems und der Verdauung*

*Außerdem kann Fasten zur **Heilung und Linderung** von Erkrankungen wie zum Beispiel Erschöpfungszuständen, psychosomatischen Störungen, Herz-, Kreislauf- und Atemwegserkrankungen, Allergien, Hautkrankheiten, rheumatischen Beschwerden, Bluthochdruck sowie Verdauungsbeschwerden führen.*

*Ein weiteres Ergebnis der Kur liegt in der **Aktivierung der Selbstheilungskräfte als Vorbeugung** gegen künftige Erkrankungen!!!*

*("Die Gesundheit beginnt im Darm!" Dr. F. X. Mayr)*