

INFORMATIONSBLETT ZUR FASTENWOCHE NACH BUCHINGER

Vielen Dank für Ihr Interesse an dem ambulanten Buchinger Fastenkurs. Nachfolgend geben wir Ihnen weiterführende Informationen über den Ablauf der Woche, damit Sie sich entsprechend vorbereiten können:

Inhalt:

Das Buchinger-Fasten ist ein ganzheitliches Konzept aus Fasten (als Mahlzeiten nimmt man täglich 250 ml Brühe und 250 ml Saft zu sich), regelmäßiger Darmreinigung, Entspannungsübungen, Vorträgen, Bewegungseinheiten und mehreren unterstützenden naturheilkundlichen Ausleitungsmaßnahmen, die helfen sollen, die im Körper angesammelten Stoffwechselendprodukte („Schlacken“) aus dem Körper auszuleiten.

Vorteile: Fasten Sie sich schlau und gesund

Die Erfahrung hat gezeigt, dass man aufgrund der ersten Darmreinigung kein körperliches Hungergefühl mehr hat, es ist also gar nicht so schwer wie man denkt.... ☺ In den 5 reinen Fastentagen

- fühlt man sich in der Regel von Tag zu Tag fitter
- Gelenkschmerzen oder chronische Schmerzen können verbessert werden
- der Blutdruck sinkt
- die Blutfett- und Blutzuckerwerte sinken
- das Verdauungssystem erholt sich (z.B. bei Unverträglichkeiten), etc.

Nach neusten Erkenntnissen hilft das Fasten sogar, die **Chemotherapie bei Krebs** besser zu überstehen, weil dann sozusagen die gesunden Zellen in den Hintergrund treten und die kranken Zellen voll getroffen werden.

Außerdem macht Fasten glücklich, denn es werden Glückshormone ausgeschüttet und Stresshormone gesenkt. Auch als **Anti-Aging-Mittel** ist das Fasten sehr zu empfehlen, denn es werden alte Körperzellen erneuert und sogar im Gehirn neue Zellen aufgebaut. Und nicht zuletzt, hilft das Fasten natürlich **beim Abnehmen** (es wird fast ausschließlich Fettgewebe abgebaut) und als Einstieg in eine neue gesunde Ernährung.

Wir fasten in kleinen Gruppen, dann macht es mehr Spaß, weil man Gleichgesinnte finden kann, auf Wunsch gibt es auch eine individuelle Begleitung für Einzelpersonen oder man kann einen Sondertermin für eine Gruppe z.B. mit Freundinnen machen, die einen bestimmten Termin bevorzugen.

Ablauf: Je besser die Entlastungswoche, je mehr profitieren Sie und je wohler fühlen Sie sich während der Fastenwoche!

Vorbereitungsabend

Es findet ein gemeinsamer Vorbereitungsabend statt, in dem das Konzept mit allen begleitenden Methoden ausführlich erklärt wird und Rezeptvorschläge für die Brühe und die Aufbau tage übergeben. Danach hat man eine Woche Zeit, um alle Dinge zu besorgen, die während der Woche benötigt werden. Eine Einkaufsliste wird mitgeliefert.

Entlastungswoche

Nach dem Vorbereitungsabend findet die sogenannte Entlastungswoche statt, in der Sie sich schon körperlich und mental auf die Fastenwoche einstellen sollten. Je besser diese Entlastungswoche (also gesunde vegetarische Kost, Kaffeekonsum langsam herunterfahren, Stresslevel herunterfahren) ist, desto mehr können Sie von den Vorteilen des Fastens profitieren.

Fastenwoche

Dann kommt die eigentliche Fastenwoche von 5 Tagen. Wir fangen in der Regel am Samstag an, damit Sie genügend Zeit für die Darmreinigung haben. Sie sollten sich in der Woche etwas mehr Ruhe gönnen, Sie werden morgens etwas mehr Zeit brauchen, um die Ausleitungsmethoden durchzuführen. Versuchen Sie, möglichst auch in der Fastenwoche, so wenig Stress wie möglich zu haben. In dieser Woche kommt es darauf an, dass Sie auf Ihre Bedürfnisse hören und möglichst nichts tun müssen, was Sie nicht möchten. Anstehende Aufgaben, sollten vorher erledigt werden. Diese Woche gehört Ihnen, machen Sie das auch Ihrer Familie klar... Viele haben das Bedürfnis, sich in der Woche mehr zurückzuziehen, was ganz normal ist.

Ablauf:

In dem Vorbereitungsabend bekommen Sie einen kompletten Tagesplan für jeden Tag, wann und wie Sie am besten alles durchführen. In der Regel sieht der komplette Plan wie folgt aus:

Freitag:	17:00 – 18:30 Vorbereitungsabend
Folgeweche:	Entlastungswoche
Samstag danach:	16:00 Treffen zum Vortrag Fastenstoffwechsel Fastengespräch Entspannungseinheit
Sonntag:	09:30 – 12:00 Treffen zum Wandern ca. 2,5 - 3 Stunden
Montag:	Ihr freier Tag
Dienstag:	17:00 Uhr Treffen zum Wandern ca. 1,5 – 2 Stunden
Mittwoch:	Ihr freier Tag
Donnerstag:	morgens: Sie dürfen schon etwas essen 18:00 Uhr gemeinsam symbolisches Fastenbrechen Anschl. Vortrag über gesunde Ernährung
Freitag/Samstag:	eigene Aufbauernährung

**Der Plan kann variieren, wenn die Woche zum Beispiel an Brückenwochenenden angeboten wird. Alle Termine werden im Vorbereitungsabend mit den Teilnehmern abgesprochen.*

Ort der Veranstaltung:

Der Vorbereitungsabend und die Vorträge/Treffen finden in der Regel in der Familienbildungsstätte in 59368 Werne statt. Die Wanderungen werden im Vorbereitungstermin abgestimmt, sind aber in der Regel zwischen Werne und Lünen.

Kosten:

Je nach ausgeschriebenem Kurs auf der Website
10% Treuerabatt für alle Wiederholer

inklusive ausführlichem Vorbereitungsabend, Übergabe eines kompletten Konzepts für die Woche mit Rezepten und Anleitungen, 2 Fachvorträge, gemeinsame Meditation und aufgenommene Meditationen für zuhause, 2 gemeinsame Wanderungen, Spezialverpflegung während der Treffen, Betreuung durch ärztlich geprüfte Fastenleiterin. Im Kurs im Frühjahr gibt es zusätzlich noch 1mal Yoga durch eine professionelle Yoga-Lehrerin und eine professionelle Klangschalenmeditation für maximale Entspannung.

Auf Wunsch kann ein Basen-Kochbuch für die Aufbauwoche oder Entlastungswoche erworben werden für 23€.

Gesundheitszustand und Kontraindikationen:

Schwangere oder stillende Mütter, Jugendliche unter 16, geistig Behinderte, frisch Operierte, Menschen mit Suchtkrankheiten oder psychisch Kranke sollten nicht nach dieser Methode fasten. Menschen mit Diabetes, Bluthochdruck und Herzerkrankungen mit dauerhafter und kontrollbedürftiger Medikation wie z.B. Marcumar benötigen ein Attest vom Arzt mit Fastenerlaubnis, um teilnehmen zu können.

Die Teilnahme am Fasten unternehmen Sie in eigener Verantwortung. Daher möchten wir Sie bitten, in dem Anmeldeformular Ihr Einverständnis zu geben und zu bestätigen, dass Sie keine kontrollbedürftigen Medikamente einnehmen bzw. welche Sie einnehmen. Sprechen Sie uns gerne vorher an, ob in Ihrem speziellen Fall das Fasten für Gesunde möglich ist. Wir geben Ihnen ein Formular, das der Arzt in diesem Fall unterschreiben muss.

Sollten Sie noch weitere Fragen haben, so melden Sie sich gerne unter info@food4mood.de oder Tel. 01573-510 26 39, Website: www.food4mood.de, Facebook: [food4mood.werne](https://www.facebook.com/food4mood.werne), Instagram: [food4mood.werne](https://www.instagram.com/food4mood.werne)

Ich freue mich, Sie bald persönlich kennenzulernen.

Mit freundlichen Grüßen

Yvonne Hartmann

Hinweis: Es handelt sich bei der Fastenwoche um eine klassische Fastenwoche unter dem Motto „Fasten für Gesunde“ und nicht um ein ärztlich betreutes „Heilfasten“, was in der Regel genauso abläuft, aber über 5 Tage hinausgeht.