

Lieber Fastengast,

Sie haben sich für eine Saftfasten-Kur in unserem Haus angemeldet. Wir freuen uns, Sie bei dieser Kur begleiten zu dürfen.

**Saftfasten nach Buchinger** ist eine Trinkkur mit Gemüsebrühe, Säften (Obst und Gemüse) und Tees. Diese Fastenmethode ist nicht völlig kalorienfrei (ca. 300 kcal pro Tag) und belastet daher den Stoffwechsel weniger als radikale Nulldiäten. Wir bieten „Saftfasten für Gesunde“ an und bitten Sie uns über etwaige gesundheitliche Einschränkungen vor Ihrer Anreise zu informieren.

Am Anreisetag sowie an Ihrem ersten Fastentag sind entlastende Mahlzeiten geplant. Am Tag zwei starten wir mit einer Glaubersalz-Darmreinigung.

Wir empfehle Ihnen zusätzlich täglich einen Einlauf durchzuführen. Zubehör für Ihre Darmreinigung (Irrigator) können Sie auch über uns erwerben.

## Ihre Mahlzeiten an den Fastentagen

- |                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Frühstück</b>     | In der Früh dürfen Sie sich an unserer Teebar bedienen. Wir starten leicht und entspannt in den neuen Tag.  |
| <b>Zwischendurch</b> | Wir empfehlen, täglich einen Teelöffel Honig zu essen, denn „Fette verbrennen im Feuer der Kohlenhydrate“ und eine kleine Menge an Kohlenhydraten unterstützt Ihren Fastenerfolg. Idealerweise geben Sie sich den Teelöffel Honig in ein Gläschen und greifen im Laufe des Tages immer wieder zu. |
| <b>Mittagessen</b>   | Genießen Sie einen Obst- und Gemüsesaft.  |
| <b>Abendessen</b>    | Eine warme Gemüsebrühe rundet den Tag ab.   |
| <b>Getränke</b>      | Trinken Sie 2,5 bis 3 Liter Quellwasser, stilles Wasser oder Kräutertees. Besonders empfehlenswert bei Kälte ist ein frischer Zitronen-Ingwer-Tee.  |
| <b>Rhythmus</b>      | Bitte achten Sie darauf, Ihre Mahlzeiten jeden Tag zur selben Zeit einzunehmen.   |

## Anwendungen und Bewegung

In Ihrer Saftfasten-Kur ist eine wohlbestimmte Auswahl an Anwendungen enthalten:

- alle zwei Tage ein Entspannungs-Programm (Leberwickel oder Massage)
- alle drei Tage ein Basenbad (als Fußbad oder in einer Badewanne)

Bewusst haben wir darauf geachtet, dass Ihre Saftfasten-Kur **kein zu großes Programm** enthält. Wenn Sie sich während der Fastenzeit fit fühlen, können Sie größere Wanderungen oder sogar Tagesausflüge in der Region unternehmen. Fragen Sie uns nach einem Obst- und Gemüsesaft für unterwegs. Im Laufe der Woche bietet Ihre Fastenbegleiterin außerdem spannende Vorträge sowie Bewegungseinheiten an.

Wenn Sie vor allem Ruhe und Erholung wünschen und direkt aus einem stressigen Alltag kommen, **dann kommen Sie einfach an und atmen Sie durch.**

Ihre Fastenbegleiterin und Ernährungsexpertin Susanna Güttler beantwortet im Laufe der Woche gerne all Ihre Fragen rund um eine gesunde Ernährung und gibt Ihnen viele Tipps für die Zeit nach Ihrem Aufenthalt.

## Das Fasten richtig vorbereiten und entlasten

Mindestens drei **Entlastungstage** sind vor dem Start Ihrer Fastenwoche zu empfehlen. Dies bedeutet:

- keinen Kaffee, Schwarztee, Grünen Tee, Matete trinken
- keine anderen koffeinhaltigen Lebensmittel wie Cola verzehren
- kein Zucker, Salz und Fertigprodukte
- keinen Alkohol trinken
- möglichst nicht rauchen

Bei eventuell auftretenden Kopfschmerzen durch die entwässernde Wirkung und der beginnenden Stoffwechselumschaltung können Reis oder Hafer mit einer Prise Meersalz versetzt werden. Zusätzlich kann Basenpulver (1 TL in 250ml Wasser zwischen den Mahlzeiten) helfen. Wichtig: reichliches Trinken (mind. 2l Wasser und Kräutertees)

## Rezepte für Entlastungstage

### *Gemüsebrühe*

Verschiedene Gemüse waschen, zerkleinern und zehn bis zwanzig Minuten in 1/4 Liter Wasser kochen, durchsiehen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken, eventuell etwas Meersalz zufügen.

### Reistag

Dreimal am Tag verteilt 50 g Naturreis in der doppelten Volumenmenge Wasser gar kochen und mit 200 g ungesüßtem Kompott oder 200 g gedünstetem Gemüse servieren.

### Obsttag, Gemüse, Basentag

z.B.: 1,5 kg frisches Obst und / oder Gemüse auf 4-5 Mahlzeiten über den Tag verteilt essen.

### Zum Beispiel: Kartoffeltag

Morgens: 1 Stück Obst

Mittags: 300 g Kartoffel in der Schale, gewürzt mit Kümmel und Majoran, ohne Salz, mit 2 Tomaten, 1 kleine Salatgurke oder Blattsalat, eventuell Hüttenkäse oder Topfen mit frischen Kräutern.

Abends: 300 g Backkartoffeln (ohne Fett) mit 2 frischen Tomaten und Magertopfen mit frischen Kräutern bestreichen.

### **Tipps rund ums Wohlbefinden:**

Entlasten heißt auch: seelische Last abwerfen, Hektik abbauen, Spannung loslassen, zur Ruhe kommen. Entspannung durch Tee trinken, Vollbad nehmen, Bewegung in frischer Luft ....

## Packliste

Für einen angenehmen Aufenthalt empfehlen wir, Folgendes mitzubringen:

- Trainingsanzug
- Warme Kleidung: Pullover, etc. (Fastende frösteln leichter)
- Wander- oder Sportschuhe
- Regenschutz
- Kleidung für Wanderungen und Bewegung im Freien
- Körperbürste (zur Hautpflege und Förderung der Durchblutung)
- Wärmeflasche (für den täglichen Leberwickel)
- Thermoskanne (für unterwegs)
- Irrigator/Einlaufgerät (auch vor Ort erhältlich)
- Körperöl zur Pflege
- Versicherungskarte
- Reisepass für eventuelle Ausflüge
- Rucksack (falls Ausflüge geplant sind)
- Lektüre nach Lust und Laune
- Wenn Sie sich kreativ betätigen wollen: Tagebuch, Schreib- oder Zeichenmaterial

Haben Sie **Fragen** zur Vorbereitung oder zum Ablauf Ihrer basenfasten Kur in unserem Haus? Als basenfasten Guest Manager stehen mein Team und ich Ihnen gerne für alle Ihre Fragen zur Verfügung.

**Wir wünschen Ihnen eine gute Anreise und freuen uns, Sie bei Ihrer individuellen basenfasten Kur begleiten zu dürfen.**

Herzliche Grüße,  
Ihr Fasten Guest Manager