

Fasten nach Buchinger

im VitalHotel Ascona



Mehr Lebensqualität durch bewusstes Leben.

VITALHOTEL ★ ★ ★ ★
ASCONA

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

Das Einweisungsgespräch findet am Tag nach der Anreise statt. Kommen Sie zur Ruhe und genießen Sie den ersten Abend in unserem Hause. Der Tag der Anreise ist der Entlastungstag. Wir empfehlen Ihnen schon auf koffeinhaltige Getränke zu verzichten und schonend zu essen.

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

Trinken Sie morgens einen Tee, gerne auch bei uns im Restaurant.

Am Mittag und am Abend können Sie zwischen Gemüsebrühe, Gemüsesaft und Obstsaft wählen. Geben Sie uns beim Einweisungsgespräch gerne Bescheid, 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.

Das Abführen findet am ersten Fastentag gegen Abend statt. Wie Sie abführen wird im Einweisungsgespräch geklärt. I.d.R. nutzen wir zum Abführen fermentierte Pflaumen.

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, wie am ersten Fastentag.

Die Darmentleerung erfolgt mittels Sauerkrautsaft jeden zweiten Tag.

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

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 Tomatensuppe, Buttermilch mit Leinsamen sowie Knäckebrötchen und Trockenobst.
Trinken Sie weiterhin ausreichend Wasser und Tee.

Zweiter Aufbautag

Zum Frühstück erhalten Sie vor dem Essen einen Sauerkroutsaft. Danach Vollkornknäckebrötchen mit Kräuterquark.

Zum Mittagessen servieren wir Ihnen Pellkartoffeln mit Möhrengemüse und Bio-Joghurt. Zum Abendessen erhalten Sie Rohkost, Kartoffel-Gemüsesuppe, Dickmilch-Leinsamen und Knäckebrötchen.

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

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und einen schönen Aufenthalt!

Ihr Team vom VitalHotel Ascona

*Unsere neue Kosmetik
Produkte Linie*



PHARMOS
NATUR

NATUR PUR auf der Haut erleben!
Mit Heil- und Verjüngungspflanzen
Innere und äußere Schönheit

Die Intensität und Wirkkraft spüren und sehen Sie auf Ihrer Haut, schon nach der ersten Behandlung. Diese Qualität können sich auch besonders dann anvertrauen, wenn Sie empfindliche Haut haben.

Das Highlight in Ihren PHARMOS NATUR Behandlungen ist die Anwendung unseres ganz besonderen Aloe Vera Frischpflanzenblattes. Die Haut saugt das feuchtigkeits-spendende Gel vollständig auf. Die vielen Wirkstoffe versorgen die Zellen, reparieren und regenerieren sie. Jetzt kann sich der Alterungsprozess deutlich verlangsamen. Strahlende, wundervolle Haut ist das Ergebnis. Frische und Lebendigkeit durchströmen Ihren ganzen Körper. Erleben Sie pures Wohlgefühl im ganzen SEIN!

Fragen Sie unsere geschulte Kosmetikerin zu **den Aloe Vera** Produkten & Behandlungen und testen Sie die unglaubliche Feuchtigkeit der **Aloe Vera** Pflanze.

23-04

VITALHOTEL ★ ★ ★ ★
ASCONA