



HEILFASTEN NACH BUCHINGER IM KUNZMANN'S

Das Heilfasten nach Buchinger gilt als die am häufigsten angewendete Fastenmethode. Es handelt sich um eine reine niederkalorische Trinkkur auf der Basis von Gemüsebrühen, Säften und Tees.

Beim Heilfasten wird freiwillig auf feste Nahrung und Genussmittel verzichtet, was auf zahlreiche Körpergewebe reinigende Effekte erzielt: Es dient sowohl der Entgiftung, Entschlackung, aber auch der Regeneration des Körpers.

Eingeleitet wird das Buchinger Heilfasten mit so genannten Entlastungstagen. Man nimmt in dieser Zeit ausschließlich leichte Kost zu sich und bereitet sich auf das bevorstehende Fasten vor.

Vor Kurbeginn kann auf Wunsch ein Informationsgespräch zum Fastenablauf erfolgen.

Nach einer kompletten Darmentleerung (Beispielsweise mit der Unterstützung von Glaubersalz oder Sauerkrautsaft) beginnt man für etwa fünf Tage (bei einer einwöchigen Kur) mit dem eigentlichen Fasten. Zum Kennenlernen sind 7 Tage ideal, als Kur empfiehlt sich ein Aufenthalt von mindestens 14 Tagen. Über den Tag verteilt wird eine Flüssigkeitsaufnahme von mindestens drei Litern Flüssigkeit empfohlen.

Morgens wird Kräutertee (auf Wunsch mit Honig) getrunken. Am Mittag Gemüsebrühe und nachmittags erneut Kräutertee oder Mineralwasser. Frisch gepresste Obst- oder Gemüsesäfte dienen am Abend als Mahlzeit. Grundsätzlich sind alle Teesorten erlaubt. Die Fastentage können von leichten sportlichen Betätigungen begleitet werden. Nicht empfehlenswert sind in den ersten Tagen Saunagänge oder anstrengende Aktivitäten.

Das Ende der Fastenzeit wird mit dem Fastenbrechen eingeleitet, gegessen werden dürfen ein reifer Apfel und Gemüsesuppe. Daran schließen die Aufbau tage an. Leichte Kost und ein bewusstes Essverhalten können den Erfolg der Buchinger Fastenkur nachhaltig positiv beeinflussen.

Feste Bestandteile des Buchinger Fastens sind zudem wärmende Leibaufgaben zur Förderung des Entgiftens, die dem Fastengast täglich zur Verfügung gestellt werden.

Ein Arztbesuch vor dem Fasten ist empfehlenswert. Bitte teilen Sie uns mit, ob wir einen Termin für Sie bei dem niedergelassenen Kurarzt vereinbaren dürfen. Die ärztliche Untersuchung ist eine Privatleistung und wird direkt vor Ort beim Arzt bezahlt.

Vor und während der Fastenzeit stehen wir Ihnen für einen erholsamen und ausgeglichenen Aufenthalt beratend zur Seite- Ihre

Familie Kunzmann & Team