

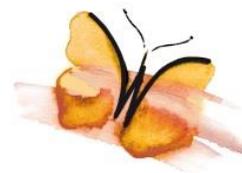
# *Fastenkur*

Informationsschrift  
vor Anreise

*nach*  
*Fastenkur nach*  
*Dr. Buchinger*

**Zeit für innere Einkehr,  
körperliche Reinigung &  
Regeneration**

*Dr. Buchinger*





## *Willkommen zu Ihrer Fasten-Kur.*

Sehr geehrter Gast,

wir freuen uns sehr, dass Sie für Ihre Fastenkur unser Haus ausgewählt haben. Für einen sorglosen und rundum gelungenen Aufenthalt in unserem Haus, möchten wir Ihnen mit dieser Informationsschrift vor Ihrer Anreise einige Hinweise und Tipps mit auf den Weg geben.

### *Was bedeutet „Fasten nach Dr. Buchinger“*

Beim Heilfasten nach Buchinger handelt es sich um eine reine Trinkkur. Diese Art des Fastens begründete der Internist Otto Buchinger – von schwerem Gelenkrheuma betroffen, fand er durch das Heilfasten Linderung. Doch beim Buchinger Fasten geht es nicht allein um die Minderung etwaiger Krankheitsbeschwerden. Der tiefere Sinn des Fastens liegt im Bereich der körperlichen Reinigung und Regeneration sowie der Bewusstwerdung und Selbstfindung.

Fasten nach Buchinger heißt:

- ✓ *Zeit um den eigenen Körper wiederzuentdecken, sowie das Vertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten zurückzugewinnen*
- ✓ *Zeit um das zu tun, was dem Körper gut tut und wonach der Körper verlangt – Nehmen Sie sich Zeit für Ruhe, Entspannung und Besinnung sowie für gute Literatur, Musik, leichte körperliche Betätigung wie Wanderungen in der Natur.*
- ✓ *kein „hungern“ sondern bewusster Verzicht auf feste Nahrung*

- ✓ *täglich etwa 2,5 bis 3 Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen* - unser Haus bietet Ihnen dazu unter anderem frisch zubereitete basische Gemüsebrühe, frisch gepresste Säfte sowie ausgewählte BIO-Teesorten
- ✓ *Zeit um sich von Gewohnheiten zu lösen*, die dem Körper nicht gut tun – dazu gehört beispielsweise der Verzicht auf Genussmittel
- ✓ *Zeit um sich selbst wiederzufinden*, äußere Zwänge abzulegen und sich bewusst vom Alltag zu lösen – Verzichten Sie bewusst auf äußere Reizüberflutung und nutzen Sie die Zeit für Begegnungen mit sich selbst.
- ✓ *Zeit um die körpereigene Ausscheidung und Entgiftung zu fördern* – Entleeren und reinigen Sie ihren Darm regelmäßig und trinken sie genügend um die Nieren durchzuspülen. Über den Körperschweiß und den Atem werden Schadstoffe ebenfalls nach außen getragen. Wir unterstützen Sie durch passende Hautpflegeprodukte.

Nutzen Sie die Zeit vor Ihrer Anreise um sich entsprechend auf Ihre Fastenkur vorzubereiten. Wir haben im Folgenden nochmals einige Punkte zusammengestellt, welche für die Vorbereitungsphase nützlich sein können:

- Die Entscheidung zum Fasten basiert auf dem **Prinzip der Freiwilligkeit**. Treffen Sie die Entscheidung zum Fasten ganz bewusst. Machen Sie sich dabei klar, dass man häufig aus einem „zu-viel“ kommt – wie dem „zu-viel-(und falsch-)essen“, „zu-viele-Genussgifte-konsumieren“ oder „zu-viel-negativer-Sress“ usw.
- **Erkundigen Sie sich im Vorfeld zum Thema „Fasten nach Dr. Buchinger“**- machen Sie sich beispielsweise durch lesen passender Literatur oder Gespräche mit Fastenerfahrenen oder einem Fastenarzt mit den Inhalten bzw. dem Kurablauf vertraut. Gerne können Sie auch im Vorfeld Kontakt mit unserer Fastenleitung Frau Weinelt aufnehmen (Tel.: 06648-54892; c.weinelt@wuesthofen.de).  
Literaturempfehlung: Hellmuth Lützner, „Wie neugeboren durch Fasten“ (GU-Verlag)
- Halten Sie sich nach Ihrem Aufenthalt in unserem Haus noch zwei bis drei Tage völlig terminfrei (**insgesamt 15 Tage freihalten**) um entspannt und erfolgreich in den Alltag überzugehen.
- **Genussgifte** wie Alkohol und Zigaretten sollten **nicht zur Kur mitgebracht** werden, gleiches gilt für Süßigkeiten und Koffein.
- Versuchen Sie bereits **vor Beginn der Kur** den Genuss von **Kaffee/Koffein, Zucker, Alkohol und/oder Nikotin** einzuschränken bzw. einzustellen.
- **Versuchen Sie loszulassen**, sich für eine begrenzte Zeit vom gewohnten Lebensalltag zu verabschieden, aber auch mit Veränderungsbereitschaft an Neuerungen Ihres Lebensstils heranzugehen.

## *Was gehört in den Reisekoffer...*

Für Ihre Fastenkur benötigen Sie:

- ✓ *Sportbekleidung / wetterfeste Kleidung und Schuhe sowie Badebekleidung*
- ✓ *für die regelmäßige Darmreinigung Reiseirrigator aus der Apotheke (z.B. von OROS) Art.-Nr. (PZN): 2349037*
- ✓ *Körperbürste für Trockenmassage am Morgen (kreislaufanregend & durchblutungsfördernd)*
- ✓ *warme (gemütliche) Kleidung & Wollsocken (aufgrund des erhöhten Wärmebedürfnisses) sowie eine Wärmflasche*
- ✓ *ausgewählte Literatur*
- ✓ *ruhige /entspannende Lieblingsmusik / meditative Musik sowie ein CD-Player / MP3-Player oder iPod*
- ✓ *ggf. Buntstifte / Zeichenstifte / Mandalabücher / Zeichenblock*
- ✓ *ggf. Notizbuch / Schreibstifte (ein Fastentagebuch erhalten Sie von unserem Haus)*

## *Unser Leistungsspektrum auf einen Blick:*

12 Übernachtungen

Fachärztliche Betreuung, Begleitung und Check-up

### **Fastenverpflegung:**

- 2 Entlastungstage zur Vorbereitung und Einstimmung des Organismus
- 12 x Guten-Morgen-Tee mit Honig
- 7 x mittags frisch zubereitete, basische Gemüsebrühe
- 6 x abends frisch gepresste Obst- oder Gemüsesäfte
- 12 x Abendtrunk
- Eigener Teekoher im Zimmer mit einer Auswahl erlesener BIO-Kräutertees
- tägl. stilles Wasser und Rhön-Mineralwasser auf dem Zimmer
- Sauerkrautsaft zur Darmpflege bei Bedarf
- 1 x Fastenbrechen mit einem Apfel
- 3 Aufbau tage zum schonenden und gesunden Kostaufbau mit basischer Kost

### **Bewegung und Coaching:**

- Begleitung während der Fastenkur durch zertifizierten, fastenärztlich geprüften Fastenleiter
- 2 x ausführliches Informationsgespräch zum Thema Fasten mit dem Fastenleiter / Ernährungscoach (à 45 Min.)
- 1 x Ernährung coaching mit Auswertung des Verzehrprotokolls
- 2 x Bioelektrische Impedanzanalyse & Auswertungsgespräch
- Tägl. wechselnde Bewegungs- und Entspannungstherapien z.B. Qi-Gong, Yoga, Tai Chi, sowie Vorträge zur gesunden Lebensweise
- Ausführliches Kartenmaterial für Spaziergänge und Wanderungen ab Haus
- Fahrrad und Nordic Walking Stöcke stehen Ihnen während des Aufenthalts zur Verfügung
- Nutzung des hauseigenen Hallenschwimmbades, der Sauna und des Fit & Vital Gesundheitsclubs inkl. aller dort angebotenen Sport- und Aktivprogramme

### **Unterstützende Anwendungen während der Fastenzeit:**

- 1 Abführtag mit Glaubersalz zur Darmreinigung (alternativ F.X. Passagesalz)
- Basen-Aroma-Wannenbad & Basenpeeling
- entgiftende Leberwickel
- Naturmoorpackung
- klassische Massage mit Kokosöl
- Colon-Massage
- Schröpftherapie
- Fastentagebuch
- Leihbademantel für die Dauer ihres Aufenthaltes

## *Der Ablauf Ihrer Fastenkur*

Nach dem Anreisetag beginnt Ihre Fastenwoche mit zwei Entlastungstagen um Ihnen den Einstieg in die Fastenzeit zu erleichtern. Dabei können Sie in unserem Haus zwischen einem vitalstoffreichen Obsttag oder Reistag (*besonders für magenempfindliche Personen geeignet*) wählen.

**Bitte teilen Sie uns im Vorfeld Ihrer Anreise telefonisch oder per Mail mit, ob sie an den beiden Entlastungstagen den Obsttag oder Reistag durchführen möchten.**

Nutzen Sie die Entlastungstage um in Ruhe bei uns anzukommen und sich vom Alltag zu lösen.

Der erste Fastentag beginnt mit dem Entleeren des Darms mit Glaubersalz. An diesem Tag bleiben Sie anschließend am besten auf Ihrem Zimmer und nutzen den Rest des Tages um zu lesen, zu faulenzeln und sich auszuruhen.

An den nun folgenden Fastentagen warten entsprechende Anwendung zur Erholung, Entspannung und Entgiftung auf Sie. Dazu gehören die Schröpftherapie, eine Naturmoorpackung und Massagen. In unserer Bäderabteilung erwarten wir Sie zum Basenpeeling und Aromabädern.

Für leichte körperliche Aktivität ist außerdem gesorgt – hierbei können Sie frei an den Yogakursen sowie am Qi-Gong oder Tai Chi teilnehmen. Des Weiteren steht Ihnen unser Schwimmbad, Sauna sowie das Fitnessstudio nach eigenem Belieben zur Verfügung. Auch Spaziergänge und Wanderungen ab Haus sind möglich.

Am sechsten Fastentag erfolgt das Fastenbrechen. Hierzu erhalten Sie von uns am Vormittag eine frischen BIO-Apfel (auf Wunsch auch gedünstet) sowie zum schonenden Einstieg basische Verpflegung.

Die anschließenden Tage widmen sich dem Aufbau der Kost. Gemeinsam mit ihrem Ernährungscoach/Fastenleiter erfahren Sie im Gespräch wie Sie Ihre Kost auch zu Hause weiter gestalten können um den positiven Effekt der Fastenkur zu halten.

Für weitere Fragen und Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Setzen Sie sich dazu über unsere Kontaktdaten mit uns in Verbindung.

*Wir freuen uns, sie demnächst in unserem Haus begrüßen zu dürfen.*

Ihr Team vom  
Gesundheits-Resort Dr. Wüsthofen®



*„Die Fastenzeiten sind Teil meines Wesens.*

*Ich kann auf sie ebenso wenig verzichten wie auf meine Augen.*

*Was die Augen für die äußere Welt sind, das ist das Fasten für die innere.“*

*(Mahatma Gandhi)*

Ankommen und  
Wiederkommen...

