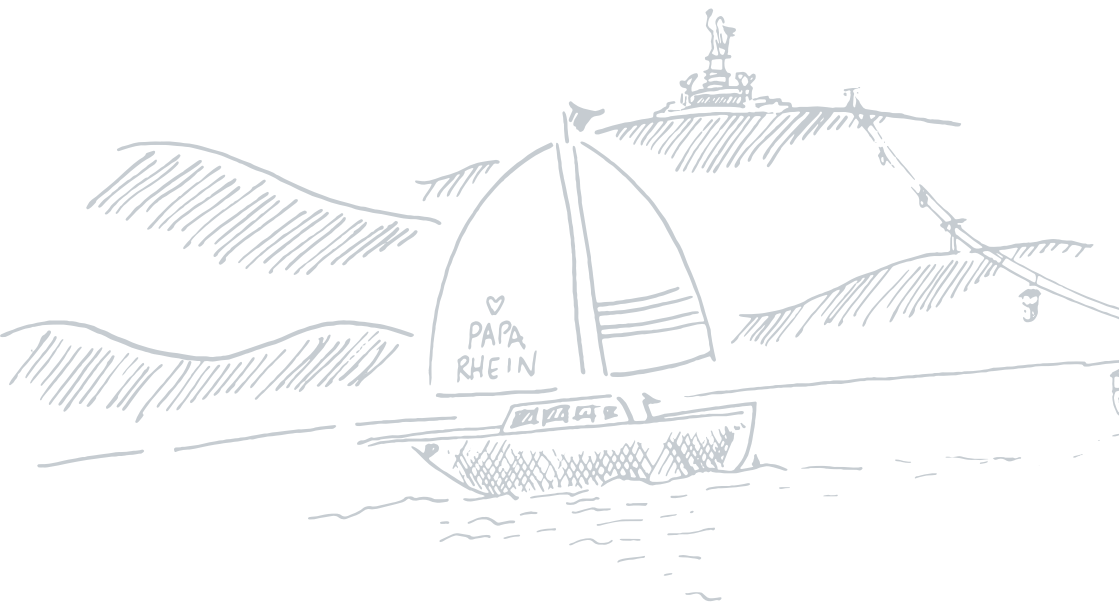
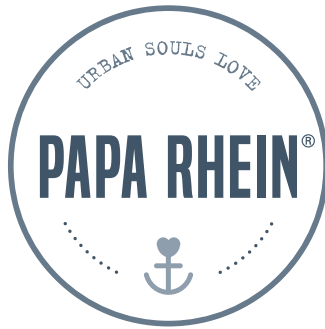


Fasten

ICH BIN DANN MAL WEG
& GANZ BEI MIR!





Mein
Begleiter
DURCH DIE FASTENTAGE

ES KANN LOSGEHEN!

LIEBE GÄSTE,

unser Kleinod am Rhein bietet Dir abseits vom hektischen Alltag die Möglichkeit, Körper und Geist von Ballast zu befreien, Kraft zu tanken und neue Lebensfreude zu gewinnen.

Die bekannte FASTEN-Kur geht zurück auf Dr. Otto Buchinger (1878-1966).

Buchinger deutete Krankheitssymptome als ein Zeichen dafür, dass der Körper aus dem Gleichgewicht geraten ist. Er setzte dann auf Maßnahmen, um den Körper zu seinem gesunden Gleichgewicht zurück zu führen.

Licht, Luft, Wasser, Erde, gesunde Ernährung, Bewegung und Ruhe. Trete ein in eine kleine feine Welt, in der es nur um Dich und Dein Wohlbefinden geht.

Elke Bolland und Dr. med. Bolland

Spickzettel

DIE WICHTIGSTEN INFOS FÜR DAS HEILFASTEN.

REZEPTION/RESERVIERUNG

Für Fragen rund um
Deinen Aufenthalt.

Tel. 067 21 - 350-10

WELLNESS-REZEPTION

Für Fragen rund um Deine
Anwendungen.

Tel. 06721 350 10

Email: Spa@paparheinhotel.de



RESTAURANTS

Um sich miteinander auszutauschen, ist das LIDO Deck für unsere Fastengäste reserviert.

INGWERTEE

Frisch zubereiteter Ingwertee
steht von 8:00 – 8:15 Uhr
in der Hotellobby bereit.



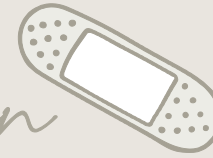
Fasten für Gesunde

NACH DER BUCHINGER METHODE

- Die Fastendauer beträgt 5 und 7 Tage (und kann in Eigenverantwortung fortgeführt werden)
- Tägliche Energiezufuhr von etwa 300 kcal:
 - Gemüseessenz
 - frisch gepresste Obst- oder Gemüsesäfte
- Ausreichende kalorienfreie Flüssigkeitszufuhr (mind. 2,5 l) durch Kräutertees und Wasser
- Bewusstes Meiden von Genussmitteln (Kaffee, Nikotin)
- Rückbesinnung auf den Tagesrhythmus sowie den Wechsel von Ernährung, Ruhe und Bewegung
- Begleitend Bewegungstherapie und physikalische Therapien
- Heilerde-Therapie zur Unterstützung der Entgiftung
- Förderung der Ausscheidungsvorgänge



Wehwehchen



KOPFSCHMERZEN

- Trinkmenge beachten
- Gesichtsguss, Auflagen im Nacken (warm/heiß) und auf der Stirn (kalt)
- Bewegung an frischer Luft

SCHLAFSTÖRUNGEN

Beim Fasten ist der Schlaf leichter und traumreicher. Hungergefühl vor dem Schlaf kannst Du mit geeigneten Tees besänftigen (Melisse, Baldrian, Hopfen). Entspannte Literatur und Musik helfen beim Einschlafen.

MAGEN-/DARMBESCHWERDEN

- Wärmflasche als Leberwickel
- Kräutertees (z.B. Fenchel, Kümmel, Anis)
- Einlauf

KREISLAUFSTÖRUNGEN

- Langsames Aufstehen, Füße hochlegen, moderate Bewegung an der Frischluft
- Bei Neigung zu Unterzuckerung: 1 TL Honig im Tee auflösen



FRIEREN & FRÖSTELN

- Warme Getränke (Ingwertee!), Biosauna
- Bewegung an der frischen Luft mit warmer Kleidung

MUNDGERUCH

- Zitronenscheibe lutschen
- Heilerde
- Zungenschaber



Jedem Anfang

WOHNT EIN ZAUBER INNE

Mach Dir vor dem Fastenbeginn klar, warum Du fasten möchtest. Besorge Dir alle Dinge, die Du für Deine Auszeit benötigst.

An den Tagen vor dem Aufenthalt, solltest Du versuchen, alle Alltagsangelegenheiten abzuhandeln, damit Du Deinen Aufenthalt vollends für Dich und Deine Gesundheit nutzen kannst.

Das Fasten stellt eine gute Gelegenheit dar, um mit „Gewohnheiten“ und „Genussgiften“ zu brechen.

Stelle Dich langsam auf die Fastentage ein, auch innerlich.

Packe wärmende Kleidung ein, Bücher, die Du schon lange lesen wolltest und ein Tagebuch, um Deine Eindrücke zu notieren.

Während des Fastens kommt es häufig zu einer ungewohnten Kreativität und gleichzeitiger Neuordnung im Kopf.

Schreibe Deine Vorsätze auf, das hilft diese nach dem Fasten umzusetzen.

Nutze die Zeit zum „Medienfasten“:
kein Handy, TV, Internet
und Radio.

Genieße die ungewohnte
Stille und nutze die Zeit
zur Begegnung mit
Dir selbst.



Ankommen

MIT DEN ENTLASTUNGSTAGEN KANN BEREITS ZUHAUSE BEGONNEN WERDEN

Das Ziel dieser Entlastung ist die Vorbereitung auf das Fasten:

- **seelische und geistige Einstimmung**
- **körperliche Umstellung des Stoffwechsels**

Nimm während der Entlastungstage ausschließlich kohlenhydratreiche Nahrungsmittel mit hohem Ballaststoffanteil zu Dir. Diese verstärken und beschleunigen den Transport und die Ausscheidung des Darminhaltes. Durch das Einsparen von Salz wird eine entwässernde Wirkung erzielt.

REISTAG

Bei einem Reistag werden drei Mahlzeiten mit je 50 g Naturreis mit gedünstetem Obst am Morgen, mit gedünstetem Gemüse am Mittag und Abend eingenommen.

OBSTTAG

Bei einem Obsttag werden 1,5 kg Obst auf 3-4 Mahlzeiten verteilt. Aufgrund der entwässernden Wirkung der Entlastungstage kann es zu Kopfschmerzen kommen. Die Trinkmenge sollte dann überprüft und entsprechend erhöht werden. Einen Liter zusätzlich trinken!

WAS MÖCHTEST DU WÄHREND DEINER AUSZEIT ERREICHEN?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Putzmunter

IN DEN TAG STARTEN

Insbesondere bei Neigung zu niedrigem Blutdruck kann es Dir während dem Fasten bei zu schnellem Aufstehen etwas schwindelig werden.

Um Deinen Kreislauf anzuregen ...

MORGENGYMNASTIK:

Beginnen wir mit einem genussvollen Dehnen und Strecken im Bett. Dann hebe die Füße in die Luft und fahre Rad. Anschließend geht es weiter mit dem gemeinsamen Morgenprogramm.



Wir starten mit einer Wanderung mit anschließender Morgengymnastik an der frischen Luft.

Danach folgt die Aquagymnastik im Indoor Pool.

Anschließend genießen wir das Fastenfrühstück.



LOSLASSEN UND AUFBRECHEN

WAGEN, NEU ZU LEBEN

ZEIT NEHMEN FÜR MICH

TIEF DURCHATMEN

ENTSPANNEN UND IN MICH HINEINHÖREN

DISTANZ GEWINNEN

VERGANGENES BEARBEITEN

MICH NEU SEHEN

MIT MIR INS REINE KOMMEN

BILANZ ZIEHEN

DANKEN

ANDEREN BEGEGNEN

MITGEHEN UND BEGLEITET WERDEN

ORIENTIEREN UND VERTRAUEN

UNTERWEGS AUF NEUEN WEGEN

FINDE ICH DAS ZIEL

Fastentage

MORGENS: Kräutertee, ein kleines Glas frischgepresster Möhrensaft und Orangensaft

MITTAGS: 1-2 Teller Fastenessenz, Kräutertee

ABENDS: 1-2 Teller Fastensuppe, Kräutertee

Alle Mahlzeiten immer löffeln – ganz wichtig – weil die Verdauung schon im Mund beginnt. Es fördert die Aufmerksamkeit auf das, was Du zu Dir nimmst.

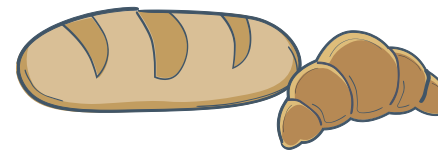
GESUND TRINKEN

Achte darauf, ausreichend zu trinken. Mindestens 3 Liter am Tag. Tee, Saft, Wasser oder Brühe zählen dazu.

Der Organismus braucht in dieser Zeit viel Flüssigkeit, um die Schlacken und Giftstoffe zu lösen und ausscheiden zu können. Wie bei jeder gründlichen Reinigung ist auch hier gründliches Spülen nötig.



»STOFF«WECHSEL



Wenn der Darm nach der ersten Entleerung keine Speisereste mehr enthält, erfolgt die Umschaltung des Stoffwechsels auf die „innere“ Ernährung.

Der Körper lebt zunächst von seinen Kohlenhydratreserven,

danach greift er auf Eiweiß- und schließlich auf Fettreserven zurück.

Damit möglichst wenig Eiweiß, also Muskelmasse, abgebaut wird, solltest du Dich ausreichend bewegen.

ALLES IM LOT

Für unseren Stoffwechsel ist ein ausgewogener Säure-Basen-Stoffwechsel sehr wichtig.

Bedingt durch unsere heutige Ernährungsweise, die häufig sehr eiweiß- und fleischlastig ist und wenig basische Anteile wie Gemüse und Kartoffeln enthält, neigen wir ohnehin zu einer „Übersäuerung“. Während dem Fasten werden zusätzlich Stoffwechselendprodukte gelöst, die ebenfalls organischen Säuren entsprechen.

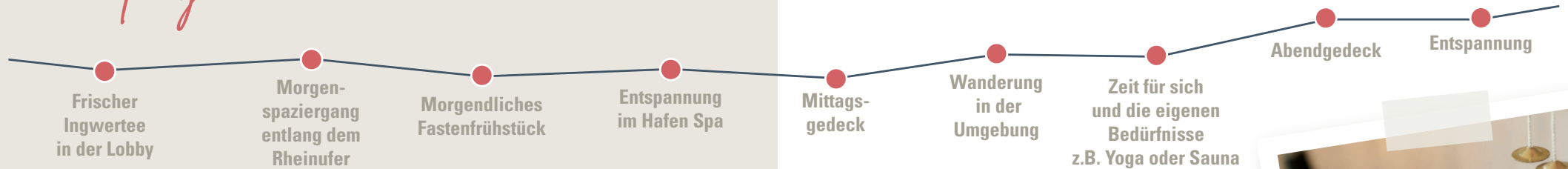
In der Folge können Müdigkeit, Muskelschmerzen auch -krämpfe und Gereiztheit auftreten.

Um die Ausscheidung während des Fastens optimal zu unterstützen, reichen wir Dir die Basentabletten. Langfristig ist auch nach dem Fasten eine basenreiche Ernährung zu empfehlen!



Der perfekte Tag

Wir haben uns für Dich überlegt, wie ein besonders schöner Fastentag aussehen könnte ...



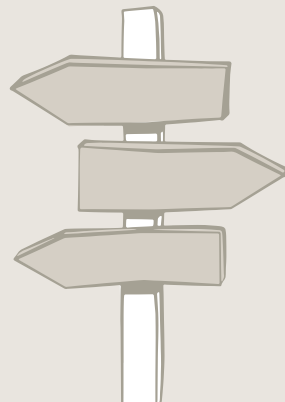
WER RASTET, DER ROSTET

Bewegung ist ideal, um Stoffwechselprozesse in Gang zu bringen. Mit der richtigen Bewegung stärkst du Dein Herz-Kreislauf-System sowie die geistige Fitness. Schweiß transportiert zusätzlich Abfallstoffe über die Haut aus dem Organismus.

POSITIVE WIRKUNG DURCH KÖRPERLICHE BEWEGUNG

- **verbesserte Durchblutung**
- **besserer Transport der Stoffwechselendprodukte aus dem Körper**
- **höhere Wärmeproduktion**
- **tiefere Atmung**

Bevorzuge längere und gleichmäßige Bewegungen, vermeide schnelle Leistungsspitzen.



Ankommen

LOSLASSEN ENTSPANNEN

Fasten findet nicht nur auf körperlicher Ebene statt, auch Geist und Seele sind beteiligt.

Konzentriere Dich also in Deiner Auszeit bewusst auf Dein Innenleben. Die Fastenzeit bietet zudem einen guten Start in die Meditationspraxis.

Die Fastenzeit dient der inneren Einkehr, Abgrenzung von der Reizüberflutung im Alltag.





Durch das Meiden fester Nahrung während des Fastens stehen Abbau- und Ausscheidungsvorgänge im Vordergrund.

Die Ausscheidung soll unterstützt und gefördert werden. Dabei gibt es für die einzelnen Organe unterschiedliche Hilfen.

HILFREICHE MASSNAHMEN FÜR DEN DARM SIND:

- Einlauf
- Glaubern
- Sauerkrautsaft



DARM MIT CHARME

Der Darm bildet mit bis zu 300 m² die größte Kontaktfläche zur Umwelt. Hier findet der größte Teil der Verdauungs-, Resorptions- und Ausscheidungsarbeit statt.

Hier leben 10 mal mehr Bakterien als der Mensch Körperzellen besitzt. Die gesunde Bakterienflora bildet die Schutzschicht des Darms und hilft bei der Verdauung. Falsche Bakterien fördern Fäulnis und Gärung.

Der Darm dient nicht nur der Ausscheidung von Dingen, die wir nicht mehr benötigen, sondern vor allem der Aufnahme wichtiger Inhaltsstoffe aus unserer Nahrung.

Stell Dir vor, Du hättest einen verstopften Kaffeefilter. Wie viel geschmackvoller Kaffee würde wohl in Deiner Kaffeetasse landen?

Ähnlich ist es mit dem Darm. Damit wichtige Nahrungsbestandteile in den Körperzellen ankommen, muss die Darmschleimhaut intakt sowie Nährstoffe in der Ernährung enthalten sein.



Die Leber



Die Leber ist unser wichtigstes Entgiftungsorgan und ist direkt mit dem Darm verbunden.

Sie hat während dem Fasten viel zu tun. Wärme regt die Leber-Gallentätigkeit an und wirkt entspannend.

Lege den Leberwickel zur Mittagsruhe auf den rechten Oberbauch unter den Rippenbogen. Ruhe für ca. 30 Minuten. Du bist bestens vorbereitet für die anschließende Wanderung.

TRINKEN. TRINKEN. TRINKEN.

Die Nieren regeln den Wasser- und Mineralstoffhaushalt im Körper, sind am Säure-Basen-Haushalt beteiligt und entgiften über das wässrige Milieu. Damit die natürliche Filteranlage richtig arbeiten kann, braucht sie genügend Flüssigkeit und Mineralien.

HAUTNAH

Mit ihren 1,5-2 m² Oberfläche steht die Haut im direkten Kontakt zur Außenwelt. Die Ausscheidung über die Haut ist im Fasten erhöht.

Unterstützende Maßnahmen sind:

- **körperliche Aktivität**
- **Sauna: wesentliche Entgiftung des Körpers über die Haut in den ersten 7 Minuten ab dem Schwitzen. Die Körpertemperaturerhöhung bewirkt eine Anregung des Immunsystems.**
- **Anwendungen wie Kalt-Warm-Wechselanwendungen, Heilerdebehandlungen, Sonnenbaden.**

Ausgewählte Tees (z.B. grüner Hafertee, Brennesseltee usw.) wirken entwässernd, schweißtreibend und blutreinigend. Dadurch wird die natürliche Entschlackung des Körpers unterstützt.

Diese „Reinigung von Innen“ verhilft zusätzlich zu einem gesunden und schönen Hautbild.

Tief DURCHATMEN

Die sogenannte „Fastenfahne“ wurde früher als Zeichen für ein gutes, erfolgreiches Fasten angesehen. Ursächlich dafür ist die Entstehung von Ketonkörpern, wenn der Organismus zur Energiegewinnung auf innere Fettreserven zurückgreift. Es ist ein Zeichen für die körpereigene Regulation des Säure-Basen-Haushalts.

Der Ausscheidungsprozess kann vor allem durch tiefe Ein- und Ausatmung sowie Bewegung an der frischen Luft unterstützt werden.

Im Fasten ist häufig ein verstärkter Belag der Zunge feststellbar. Dies ist ein Zeichen dafür, dass auch über die Zunge Stoffwechselendprodukte und Toxine ausgeschieden werden.



Es ist sinnvoll, während des Fastens auf eine intensivere Mundpflege zu achten; Reinigung der Zunge mit dem Zungenschaber (es hilft auch ein Teelöffel).



ANWENDUNGEN

INDIVIDUELLE DETOX GESICHTSBEHANDLUNG

DER PFLEGEMARKEN

AQUA ORGANIC & DERMALOGICA.

Entgiftende, gewebereinigende Behandlung. Aktiviert den gesamten Hautstoffwechsel, stärkt das Bindegewebe.

Dauer: 60 Minuten – 109 €

RELAX AND ENJOY

Destress Massage – diese sanfte Ganzkörpermassage soll Deinen Körper und Geist zur Ruhe bringen und zur tiefen Entspannung führen.

Dauer: 50 Minuten – 95 €

ABHYANGA, die wohltuende ayurvedische Ganzkörpermassage mit reichhaltigem Sesam-Kräuteröl bringt Deinen Geist in Einklang und entgiftet Deinen Körper.

Dauer: 80 Minuten – 169 €

Heilerde

Die Heilerde ist ein Naturheilmittel mit jahrtausendealter Tradition. Sie wirkt über ihre große Oberfläche, die zu einer enormen Bindefähigkeit führt.

Die Heilerde besteht aus naturreinem Löss, der über eine besondere Zusammensetzung aus Mineralien und Spurenelementen verfügt.

Beim Rasulbad sorgt der basische Lehm selbst durch seine aufsaugende Wirkung für eine Entgiftung und Entsäuerung des Körpers.

Die Heilerde kann sowohl äußerlich, als auch innerlich angewendet werden.

Innerlich angewendet ist Heilerde in der Lage neben Schadstoffen auch Bakterien, Fett und Cholesterin zu binden. Im Magen saugt die Heilerde überschüssige Magensäure auf.

Bei Sodbrennen, Reizdarmsyndrom oder bei Durchfallerkrankungen hat sich Heilerde als Hausmittel besonders bewährt.

Heilerde wird deshalb zur Linderung von Magen-Darm-Beschwerden, verbunden mit Durchfall, Blähungen, Magendruck und Völlegefühl,

zur Unterstützung der Darmsanierung, Entschlackung und Entgiftung verwendet.

Wird der Körper von Giftstoffen entlastet, können Darm und innere Organe besser arbeiten. Gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt.

Weiterhin ist die hautreinigende Wirkung von Heilerde-Masken sehr beliebt.



Fast geschafft!

Zum Ende des Fastens muss der Körper vom Fasten auf Essen umschalten. Das bedeutet z.B., dass er wieder Verdauungssäfte produzieren muss. Für dieses „Umschalten“ benötigt er etwas Zeit. Ebenso müssen sich Geist und Seele wieder auf die Ernährung einstellen. Vorsätze wollen in die Tat umgesetzt werden. Die Dauer des Aufbaus richtet sich nach der Fastendauer. Bewusstes Essen und Kauen sowie ausreichendes Trinken sind erwünscht!

„Jeder Dumme kann fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig abbrechen.“
(George Bernard Shaw)

TIPPS FÜR DAS ABFASTEN UND DIE AUFBAUTAGE:

Hast Du während des Fastens ein paar alte Gewohnheiten durch neue ersetzt? Versuche diese auch während der Aufbautage beizubehalten und in den Alltag zu integrieren. Sei es, den Morgen mit sanfter Bewegung, statt starkem Kaffee zu beginnen. Oder sich kleine Entspannungseinseln gegen den täglichen Stress schaffen, statt Zigaretten und Knabberzeug.



Jedem Ende

WOHNT EIN NEUANFANG INNE ...



1. TAG – ABFASTEN

Morgens – ein Apfel in Kümmelwasser gedünstet (verdauungsanregend).

Mittags – leichtes Kartoffel-Möhren-Gemüse in Butter, abends Kartoffelsuppe.



2. TAG – AUFBAUEN

Morgens – eine Portion Müsli oder alternativ ein warmer Haferbrei.

Mittags – eine Kartoffel und gedünstetes Gemüse, abends eine kleine Portion Blattsalat oder gedünstetes Gemüse und Gemüseessenz.

3. TAG – AUFBAUEN

Morgens – Müsli oder warmer Haferbrei, Mittags – Salat nach Wunsch, abends Blattsalat/gedünstetes Gemüse und Gemüseessenz.

Hast Du länger als 7 Tage gefastet, so raten wir Dir die Aufbautage ebenfalls zu verlängern!



Einstieg

IN DIE VOLLWERTERNÄHRUNG

Wandel die Empfehlungen nach Deiner eigenen Bekömmlichkeit und Deinem Wohlbefinden ab. Ändere nicht alles in den ersten Wochen. Eine Ernährungsumstellung kann bis zu einem Jahr dauern.

Mit den Aufbautagen und auch in der Zeit danach, sollte das Ziel der vollwertigen Ernährung angestrebt werden (reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen).

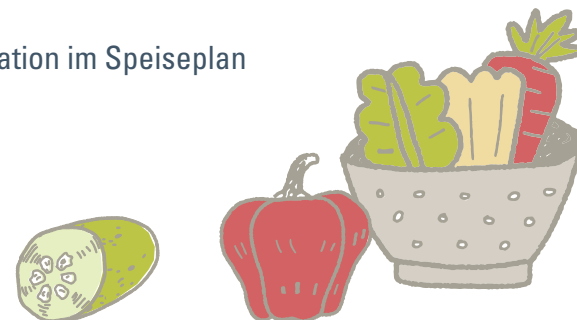
Sie dient der Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Erhöhe zuerst den Anteil an Gemüse, Salat und Obst. Das Ziel sind 5 Portionen Obst oder Gemüse am Tag.

Versuche Getreideprodukte durch Kartoffeln und Pseudogetreide (Hirse, Buchweizen, Amarant, Quinoa ...) zu ersetzen. Milchprodukte sollten nur in Maßen verzehrt werden (Bio-Qualität!).

EAT
well
FEEL
good

EINE ERFOLGREICHE UMSTELLUNG FINDET IN MEHREREN SCHRITTEN STATT:

1. **Schritt:** mehr Frischkost: regional und saisonal
2. **Schritt:** mehr naturbelassene kaltgepresste ungesättigte Fette (Lein-, Olivenöl)
3. **Schritt:** weniger tierische Lebensmittel, auf gute Qualität des Fleisches achten
4. **Schritt:** mehr ballaststoffreiche Ernährung: großer Anteil von Obst und Gemüse
5. **Schritt:** Ausschaltung/Reduktion von isolierten, raffinierten Produkten und Konserven
6. **Schritt:** Reduktion von gluten- und milchhaltigen Produkten
7. **Schritt:** Rotation im Speiseplan



Gute Vorsätze

Esse mit Genuss, in Ruhe ohne Stress und ohne Handy. Langsames und gründliches Kauen der Speisen: durch die ausreichende Zerkleinerung erleichtern wir dem Darm die Arbeit. Auf das Sättigungsgefühl achten: haben wir in 5 Minuten alles verschlungen, essen wir weiter bis nach 15 Minuten das Hungergefühl langsam verstummt.

Essen ist auch eine Achtsamkeitsübung. Versuche Geschmack und Geruch intensiv wahrzunehmen.

Das Essen erscheint auf einmal viel intensiver. Im Alltag verpassen wir davon viel zu viel. Trinke täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und reduziere den Konsum von Softdrinks.

Der Fastenkreis bietet Dir Möglichkeiten zum Gedankenaustausch unter den Fastenden.



FASTENPROTOKOLL	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7
	Befinden/ Stimmung						
	Trinkmenge						
	Darm- entleerung						
	Gewicht						
	Bewegung						
	Beschwerden						
	Was hat mir besonders gut gefallen?						



PAPA RHEIN®

HOTEL & SPA

Hafenstraße 47 | 55411 Bingen am Rhein | +49 (0) 6721 35010

hallo@paparheinhotel.de | www.paparheinhotel.de



facebook.com/paparhein



instagram.com/paparheinhotel