

Willkommen

Im Fasten- und Gesundheitshaus
Dunst im Joglland



Ein Drittel dessen was wir essen
brauchen wir um zu leben.
Zwei Drittel davon braucht unser Arzt
um auch leben zu können.

Fasten bietet die Gelegenheit seine Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und
Impulse für Korrekturen mitzunehmen.

Geschichtliches



Fasten ist so alt wie die Menschheit selbst.



Alle lebenden Organismen wurden und werden mehr oder weniger permanent mit dem Thema Fasten konfrontiert (*Nahrungsmangel, saisonelle Bedingungen*).



Bereits im klassischen Griechenland wurde Fasten schon als Therapie eingesetzt.
Im alten Rom und in Arabien wurde Fasten ebenfalls als Medizin angewandt.
Die Wirkung wurde seinerzeit nicht durch die Wissenschaft belegt, sondern durch die praktische Anwendung und deren langzeitliche Beobachtung.
Paracelsus sprach beim Fasten von der Aktivierung des inneren Arztes.



Alle Weltreligionen beschäftigen sich in den verschiedensten Formen mit dem Thema Fasten.



Fasten aufgrund von Krankheit.

Welche Fastenarten gibt es?



Dr. med. Otto Buchinger/Lützner. (Trinkkur)



Modifiziertes Buchingerfasten (z. B. Eiweißergänzungen)



Früchtefasten (Obst, Gemüse)



Dr. Franz Xaver Mayr (Mayr-Kur)



Schrothkur (nach dem Fuhrmann Johann Schroth)



Intensivkost nach Dr. Schnitzer



Fasten nach Hildegard von Bingen (Dinkel, Tee)



Wasserfasten (Null-Diät)



Basenfasten (z. B.: Suppen, rohes oder/und gedünstetes Gemüse, Getreide)

„Buchingerfasten“ Entstehungsgeschichte



Dr. med. Otto Buchinger (1878 - 1966) wandte sich bereits nach dem 1. Weltkrieg der ganzheitlichen Medizin zu.



Aufgrund eigener Erfahrung erkannte Otto Buchinger den gesundheitlichen Wert des Fastens.

1917 an schwerem Gelenks Rheumatismus (*Polyarthritits*) erkrankt galt er als schulmedizinisch austherapiert und unheilbar (*Entlassung aus dem milit. & med. Dienst*).

Auf Anraten eines Freundes machte er eine drei und eine vierwöchige Fastenkur und heilte zur Überraschung Aller sein Leiden damit vollständig aus.

In der Folge verfeinerte Dr. Buchinger diese Methode und eröffnete bereits 1920 in Witzenhausen und 1935 in Bad Pyrmont seine eigene Fastenklinik.



Dr. Buchinger über seine Methode:

Es handelt sich dabei im wesentlichen um eine Reinigungskur des gesamten Körpers. Das Gewebe wird fester, Wunden heilen besser eine Harmonisierung der einzelnen Organe tritt ein und durch die Lockerung des seelischen Gefüges können auch psychische Ursachen von Krankheiten bearbeitet werden.

Buchingerfasten

Das Buchingerfasten wurde als medizinische Therapie entwickelt.

Die sinnvollste aller Therapien ist die Prävention

Methodik:



Vorbereitung durch Kalorienentlastung. Weglassen von Genuss- und Suchtmittel.



Wichtig! eine seelisch - geistige Einstimmung.



Fastentage = kalorienarme Trinkkur mit geringen Mengen Frucht- und Gemüsesäften, Tee, Gemüsebrühen und vor allem frisches Wasser.



Darmreinigung mit Bitter- oder Glaubersalz und Einläufen mit warmen Wasser oder Kamillentee.



Gute Balance zwischen Bewegung und Ruhe. Besonders wichtig die maßvolle Bewegung im Freien.



Unterstützende Maßnahmen (*versch. Körperbehandlungen, Meditation, Vorträge, Gymnastik etc.*).



Fastenende - Fastenbrechen



Und ein schonender Kostaufbau!

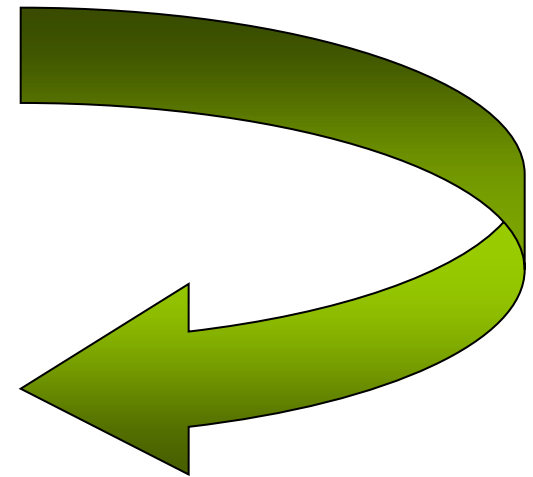
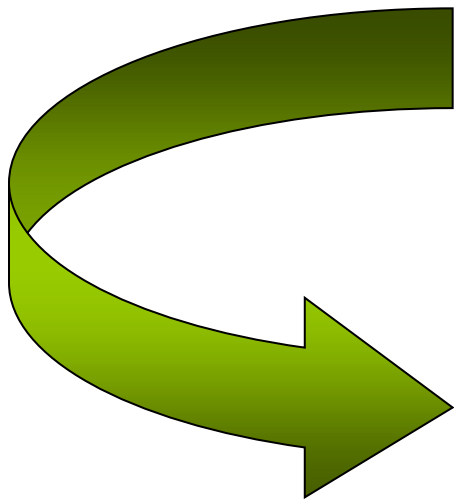
Die Energieprogramme des Menschen



Programm A:
Ernährung von außen
= ESSEN



Programm B:
Ernährung von innen
= FASTEN



Wärme
Kraft
Wohlbefinden

Wer kann, - wer soll fasten

JEDER GESUNDE !

Jeder Erwachsene kann und soll seinem Körper (*Seele*) von Zeit zu Zeit eine Auszeit gönnen.



Bei Gesunden: Als präventives Mittel zur Gesunderhaltung.



Bei Belasteten: Als Regulativ zur Senkung der Risikofaktoren
(z. B. hohes Cholesterin, hohem Blutdruck, Übersäuerung, Rheumatische Erkrankungen)



Bei Kranken: Als Heiltherapie VORSICHT!!! Je nach Krankheitsbild sollte man sich eine Heilfastenkur in einer Klinik (*Dauer 14 - 21 Tage*) überlegen.

In jedem Fall ist vor einem Erstfasten eine ärztliche Untersuchung anzuraten. Achtung; - **fastenkundiger Arzt!**



Wer sollte NICHT fasten:

- Jugendliche unter 16 Jahren
- Schwangere und Stillende
- Magersüchtige, stark Untergewichtige, bei Essstörungen
- Diabetes Mellitus Typ I
- Suchtkranke, schwer Depressive, psychisch Kranke
- Krebskranke, Herzinfarkt, Niereninsuffizienz
- Bei Überfunktion der Schilddrüse
- Personen, die Blutverdünnungsmittel nehmen
- Menschen, die Zweifel am Fasten haben und sich innerlich sperren

Begleitendes Kurprogramm

Je nach ausgewählter Fastenmethode wird der Kurerfolg durch entsprechende Begleitprogramme entscheidend mitgetragen.



- ❖ Den Leberwickel machen wir täglich.
- ❖ Rückenmassage.
- ❖ Magnetresonanz der Fa. Vita-Life.
- ❖ Gymnastik/Ausdauertraining.
- ❖ Bauchmassage.
- ❖ Entspannungstechniken wie Joga, Qigong oder PME.
- ❖ Thera med Infrarot (*jederzeit benützbar*).
- ❖ Finnische Sauna (*erst ab dem dritten Tag*).
- ❖ Bewegung in der freien Natur, z. B. Nordic Walking.
- ❖ Bewußtseinsbildung (Vorträge über Ernährung, Gesundheit etc.)
- ❖ Meditation, innere Einkehr.
- ❖ Ausflüge und Exkursionen.
- ❖ Ganz wichtig **NICHTS TUN**, - loslassen abschalten entspannen.

Jederzeit kann man zusätzliche Behandlungen bestellen. Unser qualifiziertes Team bietet verschiedensten Anwendungen wie z. B. Shiatsu, Klangtherapie, versch. Heilmassagen u.v.a.m.



Aber!! – ohne Bewegung geht gar nichts

Bewegung für das Gehirn:

Die Hirnregionen werden besser mit Sauerstoff versorgt und die Bildung neuer Blutgefäße angeregt.

Bewegung für die Psyche:

Je mehr Bewegung, desto höher ist Ihre Stresstoleranz und umso geringer ist die Neigung zu Aggression und Depression.

Bewegung für das Nerven- und Hormonsystem:

Wir regenerieren schneller und beeinflussen positiv Schlaflosigkeit, Nervosität und Konzentrationsschwäche.

Bewegung für das Herz-Kreislaufsystem:

Thromboseneigung und somit die Gefahr eines Schlaganfalles oder Herzinfarktes kann deutlich herabgesetzt werden. Der Blutdruck wird gesenkt (niedrigere Herzfrequenz, niedrigerer Ruhepuls).

Bewegung für die Lunge:

Die Lungenreinigung wird verstärkt, ihre Leistungsfähigkeit wird erhöht.

Bewegung für das Stoffwechsel- und Immunsystem:

Es kommt zu einem Absinken erhöhter Blutfettwerte und des LDL- Cholesterins sowie zu einem Anstieg des „guten“ HDL- Cholesterins. Der Harnsäurespiegel wird gesenkt und die Insulinempfindlichkeit wird verbessert (Vorbeugung von Altersdiabetes).

Probleme beim Fasten

Fastenkrisen können auftreten,
aber bedenken Sie, -

Fastenkrisen sind meist Heilkrisen!



Kopfschmerzen

Reste von "Hunger"

Gliederschmerzen

Schwächegefühl

Kalte Arme und Beine = Blutdruckabfall

Sehschwäche durch die Veränderung des Augendruckes

Kurzfristiger Anstieg des Säurespiegels durch die Umwandlung von Körperfett und Eiweiß (*Gluconeogenese*) in Energie. Dabei entstehen saure Zwischenprodukte (*Aceton, Buttersäure, Harnsäure und Essigsäure*).

Allgemeines Unwohlsein durch die Ausscheidung von toxischen Stoffen aus dem Fettgewebe (*Umweltgifte, Medikamentenrückstände, etc.*)








Lüge und Wahrheit

Was kann man mit Fasten erreichen und was nicht!

Wunder erreicht man auch mit Fasten nicht.

-) Nicht zur dauerhaften Gewichtsreduktion.
-) Nicht als Alibi Gesundheitsprogramm
-) Nicht als Ersatz für notwendige medizinische Maßnahmen.

Aber:

-  Fasten als **Präventivmaßnahme** zur Gesundheitserhaltung.
-  Fasten zur Verbesserung bzw. **Linderung** vorhandenen Leiden.
-  Fasten als **Heilprozess** (*in speziellen Kliniken!*).
-  Fasten als **Impuls zur Umstellung** seiner Lebens- und Ernährungsgewohnheiten.
-  **Sanierung** des Darms, **Regeneration** des Magens.
-  **Stärkung** des Immunsystems, **Verzögerung** des Alterungsprozesses.
-  Fasten als Weg zum **eigenen Ich!**
Selbstsicherheit, Fasten als Speise für die Seele, **Ruhe & Klarheit.**

Ruhe und Klarheit finden

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 (1869 – 1948)



Was ist wesentlich für mich ?



Was will ich wirklich vom Leben ?



Was tut mir gut ?



Wer bin ich jenseits meiner Alltagsprogramme ?

Die Auftage

Es fällt manchmal schwer,
wieder mit "Essen" zu beginnen.

Fastenbrechen mit einem rohen Apfel

Er leitet die Auftage ein, er signalisiert dem Körper die kommende Umstellung.

Dies ist wichtig für einen beschwerdefreien Umstieg auf normale Kost.

Eine abrupte Umstellung kann gesundheitliche Störungen bewirken da der Körper nicht sofort in der Lage ist die ihm zugeführte Nahrung entsprechend zu verarbeiten.

Diese Phase ist mindestens genau so wichtig wie das Fasten selbst.

Fasten ist leicht! Fastenbrechen jedoch bedarf einer großen Disziplin!

Die Zeit danach – der Alltag

Dr. Johann Georg Schnitzer macht zu Recht auf folgenden Umstand aufmerksam:

Wer heute "normal" lebt, das heißt, wer heute so lebt wie die meisten Menschen und isst wie diese, der wird auch krank wie die meisten Menschen.

Sie sollten Folgendes mit nach Hause nehmen:

- 1) **Endlich Vollkorn** (wenn möglich immer Vollkornprodukte)
- 2) **Mehr Frischkost** (täglich frische Salate, Obst und Gemüse)
- 3) **Kaltgepresste Öle**
- 4) **Weniger Fleisch** (keine Wurstwaren oder fette Aufstriche)
- 5) **Weniger Milchprodukte** (keine fetten & süßen Joghurts etc.)
- 6) **Weniger Genuss- und Suchtmittel**
- 7) **Keine industriell** gefertigten Nahrungsmittel
- 8) **Wenn irgend möglich BIO Qualitäten** bevorzugen

Das Ergebnis unserer persönlichen Lebenserfahrung:

Gesundheit und Vitalität

Kann man nirgendwo kaufen.

Sondern man muss ständig darum bemüht sein.

dazu gehört:

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

FASTEN

ENTSPANNUNG

LEBENSUMFELD

Ich danke
recht herzlich
für die Aufmerksamkeit

