

Fahrplan „Heilfasten nach Buchinger“ 30.10-06.11.2022 (Änderungen vorbehalten)



Optimal wäre es, bereits zwei bis drei Entlastungstage zu Hause durchzuführen. Durch Verzicht auf tierische Eiweiße, zuckerhaltige Lebensmittel, Kaffee und Alkohol bereitet man den Organismus auf das Fasten vor. Dabei gibt es ca. 600 Kalorien, überwiegend Kohlenhydrate, kein Fett, ganz wenig Eiweiß. Beispiele für geeignete Kost sind:

- **Obsttag:** 1,5 - 2 kg frisches Obst auf 4-5 Mahlzeiten über den Tag verteilen.
- **Reistag:** 3x50 g Naturreis kochen und mit 200 g ungesüßtem Kompott bzw. 200 g gedünstetem Gemüse essen.
- **Hafertag:** 3x ca. 35 g Vollkornflocken kurz in Wasser garen, dazu je 100 g Obst oder Gemüse.

Das eigentliche Heilfasten nach Buchinger besteht aus mineralstoffreichen Gemüsebrühen, frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften, Kräuter- und Früchtetees sowie Wasser. Während des Fastens sollte man täglich 2-3 Liter der genannten Flüssigkeiten aufnehmen, um den Körper mit den nötigen Nährstoffen zu versorgen. Daher steht auf Ihrem Zimmer ein Mineralwasser-Vorrat für Sie bereit, gut geeignet ist aber auch das Grander-Wasser aus unserem Spa-Bereich. Zudem können Sie sich an der Tee-Station in der Lounge frei bedienen und erhalten auf Wunsch bei den Mahlzeiten im Restaurant auch eine Kanne Tee zum Mitnehmen aufs Zimmer.

Heilfasten ist nicht mit einer Diät zur Gewichtsreduktion gleichzusetzen. Ziel des Fastens ist nämlich der Abbau von Gift- und Schlackenstoffen, wodurch Körperreserven mobilisiert, das Immunsystem gestärkt und das Wohlbefinden gesteigert werden sollen. Mit der richtigen Weiterführung kann das Fasten als Einstieg in eine gesündere Ernährungs- und Lebensweise dienen.

Tagesprogramm exklusiv für unsere Fastengäste:

- **Sonntag (Anreisetag):**

Gesundheitscheck bei Heilpraktikerin und Fastenbegleiterin Petra Schantini (zzgl. 38.-). Bitte lassen Sie hierfür bereits zu Hause ein großes Blutbild machen und bringen Sie dieses zur Anreise mit. Auf Wunsch können wir stattdessen auch bei einem örtlichen Kurarzt einen Termin für Sie vereinbaren.

Abends Begrüßung und Vortrag über das Heilfasten (Dauer ca. 1,5 Stunden)

Ansonsten sollte an diesem Abend nur noch Wasser bzw. Tee getrunken werden.

- **Montag:**

Morgens Meditation (ca. 45 Min.)

Infos zu den Möglichkeiten der Darmreinigung. Diese wird empfohlen, da bei der Minimierung des anfangs beim Fasten auftretenden Hungergefühls hilft.

- **Dienstag:**

Abends Entspannungsritual und anschließend Teezeremonie
Austausch über Befinden, Tipps etc. (Dauer ca. 1,5 h)

- **Mittwoch:**

Morgens Shinrin Yoku – Die heilsame Wirkung des Waldes entdecken (Dauer ca. 3 h)
Austausch und Besprechung Darmreinigung

- **Donnerstag:**

Abends Phantasiereise oder autogenes Training
Austausch und Tipps (ca. 1,5 h)

- **Freitag:**

Nachmittags Shinrin Yoku – Die heilsame Wirkung des Waldes entdecken (Dauer ca. 3 h)

- **Samstag:**

Morgens Meditation
Abschlussgespräch und Empfehlungen, wie es zuhause weitergeht (Dauer ca. 1,5 h)

- **Sonntag:**

Abreisetag

- **Täglich vormittags ab 7.45** Morgentee in der Allgäu Lounge (auf Wunsch mit etwas Honig)
- **Täglich 12:00 Uhr:** Mittagstreff im Restaurant
- **Täglich 18:00 Uhr:** Abendtreff im Restaurant
- **Am Abreisetag** Frühstück im Restaurant mit leichten Speisen wie Quark, Joghurt, Müsli
- **Teilnahme am hoteleigenen Aktivprogramm (Gymnastik & Wanderungen) je nach Belastbarkeit bzw. Vorlieben empfohlen** → Das Programm für den Folgetag mit Kurzbeschreibung der Wanderung findet sich jeweils am Vorabend auf dem Hotel- Infokanal (3. Programm im TV)
- → Die Teilnahmelisten liegen jeweils am Vortag zwecks Eintragung im Vorraum des Wellnessbereichs aus
- Massagen und Kosmetikbehandlungen lt. individueller Terminvereinbarung

Unkomplizierte Vorschläge für die Auftage zuhause nach dem Fasten:

1. Auftage zu Hause:

Morgens: 1 Glas Buttermilch oder Molke, 2 eingeweichte Pflaumen, kleine Portion Müsli

Mittags: Blattsalat, etwas Kartoffelpüree oder Pellkartoffeln mit Möhrengemüse

Abends: Frisches Obst (Apfel, Banane, Orange, Ananas)

2. Auftage zu Hause:

Morgens: 1 Glas Buttermilch oder Molke, 2 Knäckebröte mit etwas Butter, kleine Portion Müsli, 2 eingeweichte Pflaumen

Mittags: Blattsalat, Möhrengemüse oder Rote Beete Frischkost, 1 kleine Schale Fruchtquark

Abends: Blatt- oder Tomatensalat in leichter Essig-Öl-Marinade

3. Aufbautag zu Hause:

Morgens: 1 Glas Buttermilch oder Molke, 2 Knäckebröte mit etwas Butter und Marmelade, kleine Portion Müsli, 2 eingeweichte Pflaumen

Mittags: Rohkostplatte, 2 Pellkartoffeln mit etwas Butter

Abends: Gemüsesuppe, 1 Scheibe Vollkornbrot mit etwas Butter

4. Aufbautag zu Hause:

Morgens: 1 Glas Buttermilch, 2 Knäckebröte mit etwas Butter, Marmelade und Quark, alternativ Käse oder Müsli

Mittags: Rohkostplatte, gedünstetes Gemüse mit gekochten Kartoffeln oder Kartoffelpüree

Abends: Warme Vollkostmahlzeit (nichts Schweres)

Literaturvorschlag (mit Rezepten): „Richtig Essen nach dem Fasten“ von Dr. med Hellmut Lützner und Helmut Millon, Verlag Gräfe und Unzer

