

## WER DARF FASTEN

Menschen, die regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Rücksprache mit ihrem Arzt halten. Du darfst fasten, wenn du dich gesund fühlst und gesund bleiben möchtest. Nicht fasten solltest du bei Erschöpfung, z. B. nach einer langen Krankheit, in der Schwangerschaft und während des Stillens. Nimmst du regelmäßig Medikamente ein, kläre deine Fasteneignung bitte mit deinem Arzt ab.

## EIN FASTENTAG IM HERMITAGE VITAL HOTEL

Jeder Fastentag beginnt mit aktivem Erwachen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Nach dem genüsslichen Fastenfrühstück ist Zeit für die Darmentleerung, Fußbäder, Massagen, Therapien oder für einen gemütlichen Spaziergang. Dem Mittagessen folgt die Ruhezeit mit Leberwickel. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung oder wird gemeinsam geplant. Abends folgt nach dem Essen die tägliche Feedbackrunde, Fragestunde oder ein gemeinsames Abschlussprogramm. Dazwischen bleibt ausreichend Zeit für persönliche Vorlieben wie z. B. Schwimmen, Radfahren oder Wandern.

## ABLAUF EINER FASTENWOCHE

Die Fastenwoche beginnt mit deiner Anreise ab 14:00 Uhr (Zimmerbezug). Zwischen 16:00 und 18:00 Uhr trifft sich die Gruppe mit dem Fastenleiter und den Gastgeberinnen. Ein kurzer Rundgang durch unser Haus macht dich mit den Gegebenheiten vertraut. Vom jeweiligen Fastenbegleiter erhältst du alle notwendigen Informationen. Das erste Abendessen und die Kennenlernrunde schließen deinen ersten Fastentag ab.

Während der Woche ist dein Fastenbegleiter dein Ansprechpartner.

Die Abreise erfolgt nach dem Aufbau-Frühstück. Bitte mache dein Zimmer bis 11:00 Uhr frei. Anschließend kannst du deinen letzten Tag am Wörthersee noch gerne in unserem Haus verbringen und z. B. einen Strandtag genießen.

## KLEIDUNG UND AUSSTATTUNG ZUM FASTEN

Bitte bringe Folgendes zur Fastenwoche mit:

Wärmeflasche, kleine Decke, Socken, Einlaufgerät, Trinkflasche, Regenbekleidung, kleiner Rucksack, Schuhe mit fester Sohle, bequeme Freizeitkleidung (beim Fasten mag man es eher warm), Badeanzug, Medikamente, Walking Stöcke, wenn vorhanden

## GRUPPENGROSSE

Die Gruppengröße wird vom Fastenbegleiter vorgegeben und liegt in der Regel zwischen 8 und 15 Personen.

## SO BEREITEST DU DICH AUF DIE FASTENKUR VOR

Die wichtigste Vorbereitung zum Fasten ist die mentale: Ich faste, ich will es, ich schaffe es ...

Lege deine persönlichen Fastenziele fest und notiere diese. Erledige alle wichtigen (lästigen) Arbeiten und reduziere dein „Innentempo“. Nimm dein Vorhaben wichtig!

Für die Ernährung während der vorbereitenden Entlastungstage erhältst du rechtzeitig vor Fastenbeginn ein Merkblatt.

## **FASTEN UND JOJO-EFFEKT**

Den Jojo-Effekt gibt es grundsätzlich nur bei einer Diät. Fasten ist nicht Hungern und wer hungert, fastet nicht!

Das Ziel des Fastens ist Gesundheitsvorsorge durch Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte. Hier ist die Priorität bei jedem Fastenteilnehmer anders gelagert. Das Ergebnis ist aber immer ganzheitliches Wohlbefinden, sei es durch Gewichtsabnahme, Blutdruckregulierung, frische Energie, neue Sichtweisen, mehr Beweglichkeit und anderes.

## **WAS ENTSCHLACKEN BEDEUTET**

Grundsätzlich gilt: nach schulmedizinischem Wissen gibt es keine Schlacken! In der biologischen Medizin nimmt man jedoch das „Müllentsorgungssystem“ unseres Körpers sehr wichtig, das über Darm, Lunge, Haut, Schleimhäute, Niere/Blase, Mund und Kopfhaut reinigt. Durch die täglich anfallenden Stoffwechselabbauprodukte sind diese Entsorgungssysteme - abhängig von Lebensstil, Ernährung und Krankheiten - oft überlastet. Der Körper bedient sich eines „Zwischenlagers“, des Bindegewebes. Beim Fasten werden im Körper Energien freigesetzt, die diese Altlasten (Schlacken) aus dem Bindegewebe abbauen. Darüber hinaus wird beim Fasten auch seelischer Müll gründlich entsorgt.

## **WICHTIGES ABFÜHREN**

Das Abführen, das heißt die Darmentleerung mittels Klistier, ist bei fast allen Fastenmethoden das Wichtigste. Daneben erhöhen Bewegung, Massagen zur Anregung des Lymphflusses, Schröpfen, Schwitzen, Ohrkerzenbehandlungen oder Detox Fußbäder die Effektivität des Entschlackens.

## **WAS IST NACH DEM FASTEN?**

Für einen nachhaltigen Fastenerfolg gilt es, die Aufbauzeit nach dem Fasten so lange wie möglich einzuhalten. Individuelle Ratschläge solltest du künftig in deinen Tagesablauf einbauen und eine „Bleib gesund-Woche“ als Fixtermin einmal pro Jahr einplanen.