

Gesundfasten

nach Buchinger/Lützner

Was ist Fasten?

- **Keine feste Nahrung** zu sich nehmen.
Gemüsebrühen – Obst- und Gemüsesäfte – Kräutertees, Zitronen(saft) und Wasser.
- **Keine Genuss-Mittel.** Verzicht auf Alkohol, Nikotin, Kaffee, Süßspeisen
- **Freiwillig und in eigener Verantwortung**

Was kann eine Fastenwoche bewirken?

- **Entgiften und Entschlacken.** - Stoffwechselprodukte werden zusammen mit den Fett- und Eiweißdepots ausgeschieden.
- **Entstauen** des Bindegewebes – schöneres Hautbild!
- Sanierung des Darmes
- **Stärkung** des Immunsystems. - Darmsanierung und psychosomatische Wirkung des Fastens sorgen dafür, dass die körpereigene Abwehr wieder in Schwung kommt!
- **Neuregulierung des Stoffwechsels.** - Erhöhte Blutfettwerte gehen zurück; Bluthochdruck und Rheumaschmerzen können verschwinden.
- **Gewichtsreduktion** ohne Hungergefühl (wird mit Gusto verwechselt)
- **Impuls zur Verhaltensänderung** – Fasten ist eine Chance seine Lebens- und Essgewohnheiten zu überdenken und schlechte Gewohnheiten einfach anzulegen.

Zu neuem Körper- und Geist- und Ernährungsbewusstsein finden
Neue Energie und Freude für den Alltag bekommen
Kraft tanken
Heilsame Ordnung in den alltäglichen Stress bringen
Erneuerung und Vertiefung des Glaubens
Die Vitalität des gesamten Organismus steigern
Natur genießen
Die wirklich wichtigen Dinge des Lebens erspüren
Unsere Wahrnehmung verfeinern & unsere Sinne schärfen
Die Seele baumeln lassen

Die 5 Grundregeln des Fastens nach Buchinger/Lützner:

- nichts essen – ausschließlich trinken (2-3l pro Tag)
- alle Ausscheidungsvorgänge fördern (Darm, Haut, Leber, Nieren, Lunge, Zunge und Schleimhäute)
- Bewegungs- und Ruhephasen einhalten
- sich vom Alltag lösen
- weglassen, was nicht lebensnotwendig ist