

INFORMATIONSBLETT

ZUR ONLINE AUTOPHAGIE-WOCHE des Klosters Pernegg

Was ist Autophagie-Fasten? Eine Frischzellenkur!

Was erwartet Sie? Basenüberschüssige rein pflanzliche Kost reinigt und stärkt den Körper. Die begrenzte Kalorien-Zufuhr sorgt für Gewichtsreduktion.

Was erwartet Sie? Eine Entlastungs- und Entsäuerungskur, die belebt! Für das Auslösen der Autophagie, also zusätzliche Reinigung und Erneuerung der Zellen, sorgen wir durch Achten auf die Essenszeiten, denn: Ab 16stündiger Nahrungsabstinenz bauen Körperzellen eigene unbrauchbare Zellbestandteile ab und nutzen sie für Umbau und Energiegewinnung. Ohne Autophagie lagert sich dieser zelluläre Müll in der Zelle ab und kann die reibungslose Funktionsweise der Zelle behindern. So aber: Recycling als „Gesundungs- und Verjüngungskur!“ Wer die Autophagie für längere Zeit aktivieren möchte, erweitert die Essenspause, Autophagiefasten kann sehr individuell eingesetzt werden! Ihre Fastenleiterin zeigt mehrere Varianten auf.

Was erwartet Sie? Wissenswertes zu Säure-Basen-Haushalt, Fasten, bewusster Ernährung und wie Esspausen gelingen, Motivationsquellen, Bewegungseinheiten und zusätzliche Inspirationen zum Thema der Woche lassen Ihre autophagischen Basentage zu einem besonderen Erlebnis für Sie werden.

Für Ihre Vorbereitung zum Autophagie-Fasten empfehlen wir Ihnen:

Entlasten vom Zuviel: Essen, Arbeit, Denken, Hektik, Spannungen, Nachrichten

- Entlasten der Verdauungsorgane durch weniger und einfachere Nahrung, durch gutes Kauen und langsames Essen
- Entlasten durch Verabschiedung von Genussmitteln: Rauchen, Alkohol, Kaffee, Süßes, Fleisch ade!
- Für den Fastenprozess ist es sehr hilfreich, wenn Sie mindestens drei Tage vor Fastenbeginn den letzten Kaffee trinken!
- Viel trinken - Wasser, Kräutertee

Mögliche Speisenauswahl in der Vorbereitungszeit:

- Gedünstetes oder gebratenes Gemüse (Wok)
- Obst roh, wenn verträglich oder als Kompott (ohne Zucker)
- Reis, Kartoffel, Polenta, Buchweizen, Hirse
- Wenig bis kein tierisches Eiweiß (=Fleisch, Fisch, Milchprodukte)
- Sparsam salzen, Kräuter und Gewürze verwenden

*Jeder kann
zaubern, jeder
kann seine Ziele
erreichen, wenn
er denken kann,
wenn er fasten
kann.*

- Hermann Hesse

Gut zu haben:

- Wärmeflasche, Geschirrtuch für Leberwickel
- Pflegeprodukte, eventuell Basenbad und Behältnis für basisches Fußbad
- Kräutertees, Gemüse, Obst, Getreideflocken (Nähere Infos bei FastenleiterIn)
- Internetzugang, Computer oder Notebook, Tablet oder Smartphone (mit Kamera und Lautsprecher, Zoomanmeldung (Link wird an Sie versandt))
- Irrigator, falls Sie Darmreinigung planen

Für die Zoom-Meetings brauchen Sie einen **Computer**, ein **Notebook**, **Tablet** oder **Smartphone** (mit Kamera und Lautsprecher), eine **stabile Internetverbindung** und einen **Link**, den Sie per Mail vom Fastenbegleiter/von der Fastenbegleiterin bekommen.

Wenn Sie noch nie an einem Online-Seminar mit Zoom teilgenommen haben, laden Sie vorher die **Zoom-App** herunter.

Wir freuen uns, dass Sie sich für eine Teilnahme an einem Online-Fastenkurs des Klosters Pernegg entschieden haben!

Im Zweifelsfall klären Sie Ihren Fastenwunsch bitte mit Ihrem Hausarzt ab und holen Sie eine ärztliche Bestätigung ein. Allgemeine Informationen zu den Kursen finden Sie auf der Seite des Klosters: www.klosterpernegg.at.

Bei Fragen richten Sie sich bitte gerne an die Rezeption oder an den/die Fastenleiter/in.