

Die Kur-Erlebnisse, Erfolge und Erfahrungen von unserem Heilfasten-Gast Rosanna:

FASTENTAGEBUCH

Dezember 2011

ALLGÄUER ROSENALP
Am Lohacker 5
D-87534 Oberstaufen
TELEFON +49 (0)8386-7060
WEB www.rosenalp.de

Heilfasten: entschlacken, entgiften und regenerieren des Körpers

Der besondere und doch so einfache Weg, neue Kraft für Körper, Geist und Seele zu schöpfen.

PERSÖNLICHE EINBLICKE IN DIE HEILFASTEN-KUR. VON ROSANNA.

DIE ROSENALP HEILFASTEN-KUR

Die Rosenalp-Fastenkur besteht aus mineralstoffreichen Gemüsebrühen, wohlschmeckenden, frisch gepressten Obst- & Gemüsesäften, Kräuter- und Früchtetees, sowie Grandewasser und Mineralwasser.

FASTEN: REINIGUNG VON KÖRPER, GEIST & SEELE

Fasten gehört seit Menschengedenken zum normalen Lebenslauf. Schon immer galt das Fasten als Reinigung für Körper, Geist und Seele. Gerade heute, in unserer hektischen Zeit, wird das Fasten von vielen Menschen wieder für sich entdeckt. Fasten aktiviert den "inneren Arzt" und die inneren Heilkräfte. Es beugt Zivilisationskrankheiten vor und stärkt das Immunsystem.

Während des Fastens baut der Körper alles ab, was ihn belastet. Gift- und Schlackenstoffe werden in erster Linie über den Darm ausgeschieden, aber auch Nieren, Lunge, Haut, Zunge und Leber sind wichtige Organe für den Entgiftungs- und Ausscheidungsprozess. Zahlreiche Beschwerden, wie zu hoher Blutdruck, zu hohe Blutfettwerte, Magen-Darm-Beschwerden und Gewichtsprobleme werden positiv beeinflusst.



Typische Heilfasten Obst- und Gemüsecocktails



Tee: eine weitere, wichtige Säule im Heilfasten-Konzept



Frisch & Duftend: Unser Tee

Durch reichliche Flüssigkeitszufuhr wird der Körper währenddessen mit allen erforderlichen Nährstoffen versorgt.



Reichliche Flüssigkeitszufuhr: Ein grundlegender Baustein der Heilfasten-Kür



Unser Gast Rosanna

PERSÖNLICHE VORSTELLUNG VON ROSANNA

Damit Sie wissen, von wem Sie täglich einen ganz persönlichen Einblick in die Fastenkur erhalten, hier ein paar Eckdaten zu meiner Person sowie ein paar Worte dazu, wie ich zum Fasten gekommen bin und was mir das Fasten bedeutet.

Mein Name ist Rosanna, ich bin 32 Jahre alt und komme aus der Schweiz in der Nähe von Zürich. Ich arbeite auf einer kleinen Privatbank in Zürich.

Aus einer Krise heraus habe ich mit 18 Jahren das Fasten im sehr bekannten Schloss Steinegg in Hüttwil/Schweiz (seit 2003 geschlossen) für mich entdeckt. Die Krise hatte nicht nur einen negativen Aspekt und ich wollte nicht Opfer dieses Tiefs bleiben. Die Krise habe ich als Chance für einen Neuanfang gesehen. Auch heute sehe ich das so. Jedes Tief birgt die Chance für eine Veränderung. Durch das Fasten habe ich mich damals auf das Wesentliche konzentriert und das Überflüssige hinter mir gelassen.

Seit dieser sehr positiven Erfahrung vor 14 Jahren faste ich einmal jährlich in Form einer Kur je nach physischer und psychischer Verfassung ein bis drei Wochen. Zu Hause fasten kommt für mich nicht in Frage, da der Abstand zum Alltag und meiner Umgebung für mich beim Fasten

essentiell ist. Nur so kann ich mich mit mir selbst auseinandersetzen und mir die nötige Ruhe dafür gönnen. Ich möchte, dass während des Fastens meine Gedanken sich weder um Termine noch um andere Verpflichtungen drehen. Diese Gedanken möchte ich komplett für mein Wohlbefinden investieren.

Das jährliche Fasten ist für mich wichtig, da ich mir dadurch intensiv Zeit für mich persönlich nehmen kann. Zeit, die mir sonst im Alltag oft fehlt.

Ich kann Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen und mir wieder über meinen eigenen Standort im Leben klar werden oder ihn neu bestimmen.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist nicht nur die seelische, sondern auch die körperliche Reinigung. Der Körper baut Gift und Schlackenstoffe ab...einfach alles, was ihn belastet. So fühle ich mich nach jeder Kur gereinigt, leichter und gesünder. Die Fastenkur ist für mich persönlich keine Kur, um abzunehmen. Ein paar wenige Kilos zu verlieren, ist ein schöner Nebeneffekt, mehr aber auch nicht.

Ich bin jedoch überzeugt davon, dass eine Fastenkur der erste Schritt ist, das Bewusstsein sowie eine gesunde Einstellung zum Essen zu erlangen (oder wiederzuerlangen), um sich nachher gesünder zu

ernähren und eine neue Lebensweise zu führen. Nicht jede Fastenkur ist leicht oder verläuft ähnlich. Im Gegenteil.

Jede Kur ist ein kleines oder größeres Abenteuer, eine Reise in sein Inneres, und man lernt sich und seinen Körper immer wieder von Neuem kennen und spüren.

Für mich ist der Kurverlauf davon abhängig, wie meine Alltagssituation vor der Kur ausgesehen hat.

War ich gestresst? Fröhlich? Traurig? Waren Probleme da? War ich gesund? Oder krank? Nun beginne ich ein weiteres Abenteuer, auf das ich mich sehr freue. Ebenso freue ich mich, euch davon täglich kurz berichten zu können.

Viel Spaß beim lesen!

Rosanna

Die Tage des Verzichtens: „So schwer ist das gar nicht!“

TAG 1 & 2 VOR DER KUR

Sehr ungern verzichte ich schon jetzt auf fettige Speisen und Kohlenhydrate, da in zwei Tagen die Kur in Oberstaufen losgeht. Ich verändere nicht nur meine Ernährung, sondern stelle mich auch mental auf die Kur ein.

Letzter Abend vor der Kur mit meinen Freunden. Wir essen zusammen und schauen eine DVD. Meine Freunde bestellen beim Pizzakurier Pizza Quattro Stagioni, Gnocchi, Pouletflügeli und genießen das Essen sichtlich. Dabei grinsen Sie mir fast ein wenig unverschämt ins Gesicht. Sie können nach all diesen Jahren immer noch nicht verstehen, warum ich auch dieses Jahr wieder in die Kur fahre. Für mich gibt es gedämpftes Gemüse.

DIE ANREISE

Mit viel Gepäck kam ich dank dem Zug um 21 Uhr am Oberstaufener Bahnhof an. Freundlicherweise wurde ich per Rosenalp-Hotelshuttle vom Bahnhof abgeholt. Ich bin froh, hier zu sein. Bevor ich müde einschlafe, werde ich mir bewusst, dass morgen die Kur beginnt.

Gute Nacht.

TAG 1

Der erste Tag ist mühsam, denn leider komme ich auch dieses Mal nicht am Bittersalz vorbei :(

Die Colon-Hydro-Therapie kommt für mich nicht in Frage.

Jedoch hatte ich am Vortag bereits mein erstes PowerPlate-Training bei Melania. Die körperliche Aktivität ist mir während des Fastens auch wichtig.

Der Geschmack der ersten Brühe ist noch nicht so intensiv, dieser wird sich jedoch erfahrungsgemäß von Tag zu Tag intensivieren. Heute wurden eine Sellerie-

brühe sowie ein Ananas- und Erdbeersaft serviert. Die Säfte darf ich mir täglich selbst aussuchen. Da ich Gemüsesäfte generell nicht gern trinke, wähle ich immer zwischen zwei verschiedenen Obstsäften aus.

Die erste Brühe und die Säfte am Nachmittag sind immer speziell, denn zum einen weiß ich nun, dass die Kur definitiv begonnen hat und zum anderen knurrt mein Bauch nach dem Verlassen des Speiseraums immer noch. Das Hungergefühl wird jedoch bald verschwinden, da auch der Darm mit dem Bittersalz oder der Colon-Hydro-Therapie entleert wird.

Am Nachmittag werde ich mich jeweils mit einem Leberwickel hinlegen und eine Stunde schlafen. Der Leberwickel unterstützt die Entgiftung der Leber, die unsere Selbstheilungskräfte aktiviert und stärkt. Vor allem die ersten zwei Tage benötige ich viel Schlaf. Die Leberwickel können auch von den Packerinnen früh am Morgen vorgenommen werden. Ich persönlich bevorzuge den Wickel über Mittag.

Heute war ich nicht unternehmungslustig, ich war einfach zu müde.

Ich freue mich darauf, wieder bewusster die Geschmäcker wahrzunehmen.

TAG 2

Heute hatte ich einen etwas unruhigen Schlaf. Mein Mund ist heute Morgen sehr trocken und die Zunge belegt. Es beunruhigt mich nicht, da ich das vom Fasten kenne. Der Körper baut alles ab, was ihn belastet. Die Gift- und Schlackenstoffe werden nicht nur über den Darm ausgeschieden, sondern z. B. auch über die Zunge. Die belegte Zunge kann in den ersten Tagen des Fastens vorkommen und ist nichts Schlimmes. Ich habe auch ganz leichte Kopfschmerzen nach dem Auf-



Hotel Allgäuer Rosenalp in Oberstaufen



wachen. Mein Körper merkt den Koffein-Entzug.

Morgens hatte ich eine Pedikür-Anwendung, damit sich meine Füße im Spa-Bereich überhaupt sehen lassen können ;o). Ich möchte ja niemanden mit ungepflegten Füßen schockieren. Auch heute verspüre ich Müdigkeit, jedoch lasse ich diese bewusst zu. Ich zwingen mich nicht zu Aktivitäten, sondern erlaube meinem Körper, müde zu sein. Der Saunabesuch am späten Nachmittag sowie das Ausruhen im Ruheraum haben mir gutgetan.

Kurzer Spaziergang ins Dorf ... in einem Café habe ich ein Kännchen Kräutertee getrunken. Die große Auswahl an verschiedensten Teesorten in diesem Café lässt mich immer wieder staunen und ich freue mich, die neuen Sorten auszuprobieren. Das heutige „Menü“ – Lauchbrühe sowie Obstsäfte – schmeckte bereits viel intensiver. Das Hungergefühl ist nach der Brühe noch ein wenig da.

Fortsetzung auf Seite 4.

„Mein Körper beginnt langsam Kraft zu tanken! Ich spüre, wie ich fit und geistig wach werde.“

Heute plagten mich Gelüste nach Kohlenhydraten wie Spaghetti Bolognese. Hoffentlich verschwindet das bald! Das Hungergefühl und die Gelüste sind je nach Kur sehr verschieden. Die Produktwerbungen abends beim Fernsehen helfen auch nicht unbedingt weiter, die Gelüste zu vergessen...aber da muss ich durch.

TAG 3

Heute habe ich besser geschlafen. Aber da der Körper praktisch nichts zu verdauen hat und daher auch keine Energie braucht, bin ich jeweils sehr früh wach.

Dass man früh morgens z. B. um 3 oder 4 Uhr bereits hellwach und nicht mehr müde ist, ist mir durch vorheriges Fasten schon bekannt. So weiß ich, dass sich etwas in meinem Körper tut. Ich habe zwar besser geschlafen, bin aber erneut mit leichten Kopfschmerzen aufgewacht. Da ich normalerweise relativ viel Cola Light trinke, spürt mein Körper, dass ihm das Koffein fehlt und er reagiert darauf. Dieses Mal habe ich Glück und die Kopfschmerzen sind nicht so stark wie sonst.

Heute Morgen hatte ich wieder PowerPlate-Training bei Melania. Die Übungen fallen mir bereits leichter, obwohl es für mich immer noch anstrengend ist.

Heute merkte ich nur noch eine leichte körperliche Müdigkeit. Mein Körper beginnt langsam Kraft zu tanken und ich spüre, wie ich beginne fit und geistig wach zu werden.

Ich nahm heute den Geschmack der Paprikabrühe sowie der Säfte richtig intensiv wahr.

Es braucht immer zwei oder drei Tage, bis sich der Körper auf den Verzicht der festen Nahrung eingestellt hat und dadurch die anderen Geschmäcker richtig wahrnimmt. Die Gelüste haben sich heute in Grenzen gehalten, waren jedoch leider immer noch da. Der Wunsch nach einer Schokoladentorte war groß ;o)



Heilfasten-Fruitchcocktail

Heute Nachmittag habe ich mir eine schöne Gesichtspflege im Rosenalp Beautybereich gegönnt und bin einige Runden schwimmen gegangen. Beim Schwimmen habe ich natürlich aufgepasst, da der Körper während des Fastens nicht seine gewohnte Anzahl an Kalorien erhält.

Am Abend stellte ich mit Freuden fest, dass auch meine Haut im Gesicht und am Körper feiner geworden ist. Die Schlackenstoffe

werden natürlich auch über die Haut ausgeschieden und mit der Zeit verfeinert sich dadurch das Hautbild.

TAG 4

Heute hatte ich keine Spur von Müdigkeit! Auch die Kopfschmerzen blieben aus. Die Kenntnisnahme dieses kleinen Erfolges am Anfang der Kur ist für mich immer wieder schön! Man merkt, wie sich etwas im Körper zu verändern beginnt. Ich weiß, dass es jetzt aufwärtsgeht. Genau diese Energie werde ich nutzen, um meinen Standort zu bestimmen, Ideen zu sammeln, kreativ zu sein etc.

Ich habe mich heute auf die Tomatenbrühe und die Säfte richtig gefreut! Die Brühe sowie die Säfte habe ich verändert wahrgenommen. Ich genoss sie sehr und habe den Speiseraum gesättigt und ohne weitere Gelüste verlassen.

Danach habe ich einen Spaziergang zur Alpe Moor gemacht. Die Landschaft um Oberstauen ist sehr schön. Ich spürte meinen Körper sehr intensiv, jeden Schritt ging ich gezielt, so wie es auch im Leben sein sollte.

Ich machte mir Gedanken, wo ich jetzt im Leben stehe und wo ich noch hin möchte. Was habe ich für Träume und Wünsche, wo sehe ich meine Zukunft?

Es tut gut, Zeit für sich zu nehmen. Die Gedanken lasse ich vorerst ruhen. Morgen ist ein neuer Tag. Es ging mir heute sehr gut mit der Kur!

„Gerade im Alltag verlernt man leider das bewusste Essen. Man realisiert gar nicht mehr, was man überhaupt isst...“

TAG 5

Heute bin ich sehr fit! Ich war wieder sehr früh wach, jedoch überhaupt nicht müde.

Ich freute mich bereits am Morgen auf das PowerPlate-Training mit Melania. Ob Sie wohl bemerken wird, wie fit ich bin? Vor dem Mittag hatte ich eine Heißölmassage (Pantai Luar), welche die Verspannungen in meinen Muskeln löste und die Zellaktivierung sowie die Zellerneuerung anregte.

Auch diese Art von Entspannung gehört für mich zu einer Fastenkur. Wohlergehen von Körper, Geist und Seele! Die Nahrungsaufnahme wird einem während der ganzen Fastenkur immer bewusster und so beginnt man, sich auf die Brühen zu freuen, als wäre es das Lieblingsessen inklusive des Lieblingsdesserts.

Gerade im Alltag verlernt man leider das bewusste Essen. Man realisiert gar nicht mehr, was man überhaupt isst, und vergisst, sich die nötige Zeit dafür zu nehmen. Ich weiß, wie schwierig es ist, bewusst zu essen und sich Zeit dafür zu nehmen...denn in einem hektischen Beruf fehlt einem genau diese Zeit. Man muss andauernd konzentriert arbeiten und ist ständig unter Druck. Doch gerade nach einer Fastenkur versuche ich mir dies wieder aktiver zu Herzen zu nehmen und bewusst zu essen und auch zu genießen.

PS: Melania hat zu meiner Freude bemerkt, dass ich meine Übungen etwas routinierter mache :o)

TAG 6

Mein Körper gehört wieder mir...so könnte ich es wohl am besten ausdrücken.

Ich fühle mich wohl und nehme mich, meinen Körper, meinen Geist und meine Seele wieder richtig wahr. Meine Gedanken sind klar und ich habe mir heute einen Spaziergang gegönnt, um einige Entscheidungen zu überdenken. Ich setzte mich im Kurpark auf eine Bank und lief später gemütlich zum Café Sonnenstüble. Dort setzte ich mich in einen Liegestuhl und ließ mich von der Sonne wärmen, während ich einen feinen Tee genoss.

Ich fühlte mich zufrieden und ausgeruht. Nach dem Spaziergang genoss ich noch das Dampfbad im Rosenalp-Spa-Bereich.

Die heutige feine Petersilienbrühe und die Säfte schmeckten ausgezeichnet. Ich nahm den Geschmack intensiv wahr. Ich vermisse die feste Nahrung überhaupt nicht. Das Hungergefühl hat sich nach dem zweiten Tag bereits eingestellt. Am Abend setzte ich mich erneut an die Hotelbar und freute mich mit einigen Gästen zu plaudern und Erfahrungen auszutauschen. Morgen ist der letzte Fastentag.

TAG 7

Heute habe ich mich überwunden, um 8 Uhr ins Aqua-Jogging zu gehen. Ich muss gestehen, so früh morgens ins kalte Wasser zu steigen, ist eigentlich nicht so mein Ding.

Aber ich wollte es unbedingt mal ausprobieren und ich muss sagen... ich fand es wirklich super!

Heute habe ich im Fitnessraum ein wenig trainiert und auch hier habe ich bemerkt, dass ich ziemlich fit geworden bin, obwohl man mich eher als Sportmuffel bezeichnen könnte. Zu Hause trainiere ich maximal zweimal die Woche im Fitness-Center in der Nähe meiner Arbeitsstelle.

Mit einem weinenden, aber auch einem lachenden Auge setzte ich mich an den Tisch und genoss meine letzte Mittagsbrühe sowie meine letzten Mittagssäfte. Heute gab es eine Karottenbrühe, einen Apfel-Orangensaft und einen Bananen-Kirschsaft. Ich habe bewusst und langsam getrunken und gegessen.

Am Nachmittag bin ich mit dem Zug nach Kempten gefahren und habe mir die Stadt ein wenig angesehen. Natürlich konnte ich nicht alles sehen, aber die Stadt hat mir gut gefallen.

Am Abend habe ich mir noch mehr Zeit für die Brühe und die Säfte genommen. Morgen gibt es wieder feste Nahrung. Noch zwei Tage und dann heißt es schon wieder Abschied von Oberstaufen nehmen. Ich möchte ehrlich gesagt noch gar nicht daran denken.



Äpfel fördern den Stoffwechsel

„Wichtig ist, langsam zu essen, jeden Bissen gut zu kauen, und sich bewusst zu sein, was man isst. So kann man das Essen genießen.“

TAG 8

Bereits am frühen Morgen wurde mir bewusst, dass heute Fastenbrechen ist. Ab sofort sind keine Abführmittel mehr erlaubt, da es spätestens nach dem dritten Aufbautag keine Schwierigkeiten mehr mit der Verdauung geben sollte.

Zum Frühstück erhalte ich einen geschnittenen Apfel. Nach sieben Tagen das erste Mal wieder feste Nahrung zu sich zu nehmen, ist immer etwas ganz Besonderes. Es ist nicht nur wichtig, langsam zu essen, jeden Bissen gut zu kauen, sondern auch, dass man sich bewusst wird, was man isst. Nur so kann man das Essen genießen. Auch wenn ein Apfel als Nahrung sehr einfach erscheint, so schmeckt gerade dieser Apfel köstlich.

Am Mittag gab es eine klare Gemüsebrühe und zwei Fruchtsäfte. Als Dessert einen Apfel. Auch beim Mittagessen nahm ich jeden Bissen bewusst wahr.



Rohkost ist in der Heilfasten-Kur erwünscht!

Heute Mittag bin ich erneut ins Dorf spaziert, um noch ein paar kleine Geschenke für die Familie zu kaufen.

Im „Blauen Haus“ habe ich dann genau das Richtige gefunden. Im „Café Books“ habe ich eine der vielen Teesorten ausprobiert und ein wenig gelesen.

Am Abend genoss ich eine Gemüse-Kartoffelsuppe und einen Apfel als Dessert. Erstaunlicherweise konnte ich nur einen halben Apfel zum Dessert essen. Ich habe sehr bewusst gegessen und daher auch die Sättigung gespürt. Zu merken, wann man wirklich satt ist, vergisst man im Alltag oft. Das Bewusstsein zum Essen und das „Auf-den-Körper-Hören“ geht in der Hektik oft verloren. Ich bin froh, dieses Gefühl wiedererlangt zu haben.

TAG 9

Ich bin immer noch relativ früh wach geworden, jedoch fühle ich mich fit und gestärkt.

Heute Morgen ist der erste Aufbautag und ich darf Müsli, ein Glas Buttermilch und zwei eingeweichte Pflaumen essen. Das Glas Buttermilch lass' ich sein, da ich Milch nicht trinken kann.

Das Müsli und die Pflaumen habe ich wieder langsam gegessen, jeden Bissen zerkaut und das Essen genossen.

Nach dem Frühstück fühlte ich mich gestärkt für das letzte PowerPlate-Training bei Melania. Ich merkte, dass ich ziemlich routiniert geworden bin. Das PowerPlate-Training hat mir großen Spaß gemacht.

Am Nachmittag gab es einen Rohkostsalat mit Nüssen und Honig, den ich mit großer Freude gegessen habe. Es hat wahnsinnig gut geschmeckt und jeder Geschmack war intensiv und mir bewusst. Im Alltag isst man so schnell, dass man die Geschmäcker der verschiedenen Speisen gar nicht mehr kennt.

Während des ganzen Tages durfte ich drei Äpfel zu mir nehmen. Das war mir fast zu viel, nachdem ich sieben Tage keine feste Nahrung hatte. Daher begrenzte ich mich auf einen Apfel, aß diesen jedoch mit großer Freude.

Heute Nachmittag bin ich noch einige Runden im Schwimmbad geschwommen, war in der Biosauna und anschließend im Ruheraum.

Zum Abschluss des Aufenthaltes habe ich mir noch eine klassische Massage gegönnt.

Ich muss ehrlich gestehen, dass ich mich schon den ganzen Tag auf das Abendessen gefreut habe. Es gab eine Pellkartoffel mit Gemüse und Kräuterquark. Mit vollstem Genuss habe ich wieder nach den Regeln der Heilfasten-Aufbautage gegessen. Kleine Portionen essen, jeden Bissen gut kauen, langsam essen und das Essen genießen.

Obwohl ich mich so auf das Abendessen gefreut habe, bleibt ein kleiner Rest übrig, da ich das Gefühl des Sattseins wiedererlangt habe.

Am Abend habe ich mich noch ein wenig an die Hotelbar gesetzt, um mit den Gästen zu plaudern und um mich zu verabschieden.

DIE ABREISE

Die Woche ist zu Ende und ich reise wie immer mit einem guten, erfüllten, ausgeglichenen und zufriedenen Gefühl nach Hause. Ich fühle mich körperlich fit und geistig wach. Ich weiß nun, wo ich im Leben stehe, und es war mir möglich, gewisse Entscheidungen zu treffen.

So habe ich mich beispielsweise in der Fastenwoche entschieden, eine Weiterbildung als Direktionsassistentin im April 2012 zu beginnen. Die Anmeldung habe ich diese Woche bereits vorgenommen. Auch habe ich mich zur theoretischen PKW-Fahrprüfung angemeldet. Mit Beschämten muss ich gestehen, dass ich meinen Führerschein immer noch nicht habe. Aber das Ziel ist gesetzt!

ZUHAUSE IN DER GEWOHNTE UMGEBUNG

Wenn man zu Hause ist, gilt es zu beachten, langsam in den Alltag einzusteigen. Dies gilt nicht nur für das Essen, sondern auch für den Beruf und sonstige Aktivitäten. Die während der Fastenzeit getankte Kraft, die Ausgeglichenheit und die innere Ruhe, die man zurückgewonnen hat, wird für einige Monate reichen, sofern...man sich an ein paar kleine Regeln hält.

Man sollte sich selbst täglich in den neuen Tag begrüßen. Das tönt zwar ein wenig banal, aber so nimmt

man sich und seinen Körper besser wahr. „Ich lebe, ich bin da.“

Diese Wahrnehmung geht oft im Alltagsstress verloren, und man agiert und funktioniert nur noch wie ein Roboter. Das genau sollte NICHT passieren. Es sollte auf sich und den eigenen Körper gehört werden und auch mal erlaubt sein, „Nein“ zu sagen, egal um was es geht. Vielleicht nicht gerade, wenn der Chef etwas sehr Dringendes möchte, so ist das natürlich nicht gemeint ;o).

Auch sollte man sich immer wieder etwas Gutes gönnen. Etwas, das einem persönlich guttut und einem Freude bereitet. Sei es eine Massage, ein Bild malen, stricken, lesen, ein Wochenende in den Bergen, ein Konzert, ein Theaterstück, ein Kinobesuch, ein gutes Essen etc.

Ein immer schwieriger Punkt ist das Essen nach der Fastenkur. Es ist zu beachten, dass trotz der Hektik im Alltag das Bewusstsein zum Essen nicht wieder verloren geht. Das während des Fastens erlangte Bewusstsein sollte mit in den Alltag genommen werden. Trotz der Hektik sollte man sich genügend Zeit zum Essen nehmen und die Nahrungsmittel gezielt aussuchen.

Gerade nach der Fastenkur können Gelüste nach Süßem, Salzigem etc. auftauchen. Diesen sollte

man, so gut es geht, widerstehen und dafür viel Fleisch und Gemüse essen. Es wäre schade, wenn die paar wenigen Kilos, die man verloren hat, sich sofort wieder auf der Waage bemerkbar machen und sich eventuell durch unkontrolliertes Essen noch verdoppeln.

Um die Fastenkur allseits präsent zu haben und als kleinen Trick, nehme ich mir immer ein Souvenir aus Oberstaufen mit. Dieses Souvenir platziere ich an einem Ort in meiner Wohnung sowie an meinem Arbeitsplatz, wo ich es täglich sehe. Theoretisch kann es auch „nur“ die Tasche von der Rosenalp sein, eine Ansichtskarte von Oberstaufen, ein Kugelschreiber der Rosenalp etc. Aber genau diese kleinen Dinge verbinde ich mit guten, positiven und freudigen Erinnerungen, meinem wieder neu gewonnenen Bewusstsein und meinen Zielen.

Solch ein Souvenir ist für mich eine Stütze im Alltag, und mit dieser hoffe ich, dass meine gewonnene Kraft mich noch einige Monate durch den hektischen Alltag bringen wird.

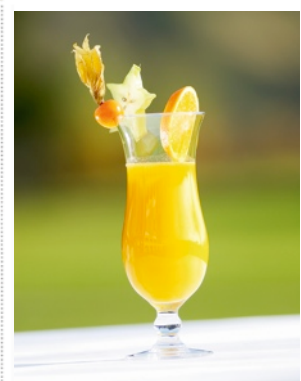
Die Koffer sind gepackt...traurig und glücklich zugleich verlasse ich die Rosenalp in Richtung Zürich.

Ich wünsche mir und Ihnen viel Erfolg im Alltag und bis nächstes Jahr.

Rosanna



Die Heilfasten-Kur: Für Jedermann und Jede(r)frau



Heilfasten-Fruitchcocktail