



rosenalp  
med

## Fahrplan durch die Rosenalp-Heilfastenkur

---

Die Rosenalp-Heilfastenkur besteht aus mineralstoffreichen Gemüsebrühen, wohlschmeckenden, frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften, Kräuter- und Früchtetees, sowie Granderwasser und Mineralwasser. Durch reichliche Flüssigkeitszufuhr wird der Körper währenddessen mit allen erforderlichen Nährstoffen versorgt.

**Der besondere und doch so einfache Weg, neue Kraft für Körper, Geist und Seele zu schöpfen. Erleben Sie, wie man durch bewussten Verzicht mehr Vitalität und Lebensfreude erlangen kann.**

**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 über Nieren, Darm und Haut ausgeschieden. Zahlreiche Beschwerden, wie zu hoher Blutdruck, zu hohe Blutfettwerte, Magen-Darm-Beschwerden und Gewichtsprobleme werden positiv beeinflusst.

**Das Rosenalp-Heilfasten ist mehr als Abnehmen und auf keinen Fall gleichzusetzen mit einer Diät.** Vielmehr verzichtet der Fastende für einen begrenzten Zeitraum auf feste Nahrung. Währenddessen baut der Körper alles ab, was ihn belastet: Gift- und Schlackenstoffe werden über Nieren, Darm und Haut ausgeschieden. Dadurch werden vorhandene Körperreserven mobilisiert und das Wohlbefinden insgesamt gesteigert.

Zu Beginn der Kur empfehlen wir die „Colon-Hydro-Therapie“ (Darmspülung). Unser Team der Physiotherapie steht Ihnen hierfür zur Verfügung (Auskunft per Telefon 08386/706-428).

Nach einer kurzen Zeit der Umstellung verschwindet das Hungergefühl und der Fastende fühlt sich ausgeglichen, frisch und leistungsfähiger. Es ist eine Zeit der Besinnung, eine Einladung zu einem bewussteren, intensiveren Leben. Während des Heilfastens wird die Leber angeregt die Fettdepots zu leeren, wodurch sie ihre alte Funktionstüchtigkeit wieder erlangt. Zusätzlich unterstützt der **Leberwickel** die Entgiftung der Leber, die unsere Selbstheilungskräfte aktiviert und stärkt. Unser Spa-Team informiert und begleitet Sie gerne mit den effektiven Rosenalp Signature Treatments und Kosmetikbehandlungen wie Detox-Wickel & Basenbehandlungen und reinigende Gesichtstreatments.

**Eine Fastenkur kann mit der richtigen Weiterführung, der Anfang einer veränderten und damit gesünderen Ernährungs- und Lebensweise sein.**

Bei Fragen zur Fastenkur wenden Sie sich bitte an Ihr Restaurant-Team, sowie an unseren diätetisch ausgebildeten Küchenchef Helmut Beng, der mit Ihnen gerne ein persönliches Gespräch führt.



# Ablauf der Heilfastenkur in der Rosenalp

(Optimal sind ein oder zwei Entlastungstage und eine Darmreinigung zu Hause, vor der Anreise.)

Anreisetag Begrüßungsgespräch

## 1.Tag

- Morgens: Option Passagesalz, Abführcocktail oder Klistier zur Darmentleerung  
Kräutertee, Pfefferminztee, auch Kamillen-, Melissen-, Lindenblütentee usw. sowie 1 TL Honig oder Ahornsirup
- Mittags: Gemüsebrühe, ein Obst- und ein Gemüsesaft, eine große Flasche Wasser Ihrer Wahl
- Abends: Gemüsebrühe, ein Obst- und ein Gemüsesaft, eine große Flasche Wasser Ihrer Wahl

## 2. - 5. Tag

- Morgens: Kräutertee, Pfefferminztee, auch Kamillen-, Melissen-, Lindenblütentee usw. sowie 1 TL. Honig oder Ahornsirup
- Mittags: Gemüsebrühe, ein Obst- und ein Gemüsesaft, eine große Flasche Wasser Ihrer Wahl
- Abends: Gemüsebrühe, ein Obst- und ein Gemüsesaft, eine große Flasche Wasser Ihrer Wahl

Während des Fastens, sollte man täglich zwischen 2-3 Liter Flüssigkeit, in Form von Tee oder Wasser, zu sich nehmen.

**Welche Säfte gibt es?** Alles, was man frisch zentrifugieren kann. Wir empfehlen bei der täglichen Saftauswahl in der Rosenalp bevorzugt Gemüsesäfte auf Grund des geringen Fruchtzuckergehalts.

## Saftbeispiele und ihre Wirkung:

### Obst:

- Ananas → stoffwechsellanregend
- Apfel → reguliert den Magen
- Birne → entwässernd, blutdrucksenkend
- Brombeere → schleimlösend
- Erdbeere → stärkt die Nerven
- Orange → stärkt die Nieren
- Weintraube → blutreinigend
- Weintraube → blutreinigend
- Grapefruit → stärkt die Abwehrkräfte

### Gemüse:

- Gurke → blutreinigend
- Kartoffel → bei großer Übersäuerung
- Möhren → für schöne Haut
- Rote Bete → blutbildend
- Sauerkraut → verdauungsanregend
- Tobinambur → harntreibend
- Sellerie → entgiftend
- Brennnesselsaft → entwässernd
- Artischocke → Gewebestärkend

## Tipps bei einer eventuell auftretenden Fastenkrise:

- Trinkmenge während des Fastens pro Kilogramm Körpergewicht mindestens 35-40 ml Flüssigkeit
- Bei Kopfschmerzen – z.B. Darmentleerung mit Klistier (kein Passagesalz / Abführcocktail)
- Kreislaufbeschwerden / Kopfschmerzen – ein TL Honig
- Kreislaufbeschwerden – Trockenbürstenmassage
- Kältegefühl – Fußbad, Wärmflasche auf den Bauch, rote Wollsocken
- Schlafstörungen – warmes Fußbad am Abend
- Morgentliche Kreislaufprobleme – Kneippgang / Armbad im Spa

## Die Heilfasten-Aufbautage

Am Ende Ihres Kuraufenthaltes im Hotel steht Ihnen ein Tag Fastenbrechen und pro Fastenwoche einbautag zu. Sie können aber auch gerne weiter fasten bis zur Abreise oder selbstverständlich auch noch zu Hause weiter fasten. **Sprechen Sie bitte einfach unser Serviceteam an.**

### Fastenbrechen

Morgens:	ein Apfel in Spalten geschnitten
Mittags:	ein Apfel in Scheiben geschnitten
Abends:	Kartoffel-Gemüse-Suppe

### 1 Woche Fasten

#### **Der 1. Aufbau-Tag (bei 1 Woche Fasten) in der Rosenalp:**

Morgens:	1 Glas Buttermilch Etwas Müsli 2 eingeweichte Pflaumen
Zwischenmahlzeiten:	3 Äpfel, über den Tag verteilt
Mittags:	Rohkostsalat mit Nüssen und Honig
Abends:	1 Pellkartoffeln mit Gemüse und Kräuterquark

#### **Der Abreisetag ( bei 1 Woche Fasten ) in der Rosenalp:**

Morgens:	1 Glas Buttermilch Etwas Müsli Knäckebrot mit Kräuterquark
----------	--

## 2 Wochen Fasten

### **Der 1. Aufbau-Tag ( bei 2 Wochen Fasten ) in der Rosenalp:**

Morgens:	1 Glas Buttermilch Etwas Müsli 2 eingeweichte Pflaumen
Zwischenmahlzeiten:	3 Äpfel über den Tag verteilt
Mittags:	Rohkostsalat mit Nüssen und Honig
Abends:	Gemüseteller mit Pellkartoffeln

### **Der 2. Aufbau-Tag ( bei 2 Wochen Fasten ) in der Rosenalp:**

Morgens:	Knäckebrot mit Kräuterquark 2 eingeweichte Pflaumen
Zwischenmahlzeiten:	3 Äpfel über den Tag verteilt
Mittags:	Geschwenktes Gemüse mit Reis in Frischkäsesauce
Abends:	1 Folienkartoffel mit Kräuterquark, Tomaten- und Gurkenscheiben

### **Der Abreisetag ( bei 2 Wochen Fasten ) in der Rosenalp:**

Morgens:	1 Glas Buttermilch Knäckebrot mit Kräuterquark
----------	---

**Die Aufbau-tage nach Ihrer Abreise sollten Sie entsprechend der folgenden Empfehlung zu Hause fortführen.**

Wichtig ist das pünktliche Einhalten der Mahlzeiten:

Frühstück:	07:00 - 10:30 Uhr
Mittagessen:	12:00 - 13:00 Uhr
Abendessen:	18:00 - 19:00 Uhr

Der Körper braucht zum Übergang die Regelmäßigkeit, die auch im weiteren Alltag beibehalten werden sollte.

Dies sind Vorschläge für die einzelnen Mahlzeiten der Aufbau-tage:

### 1. Aufbau-Tag zu Hause:

Morgens:	1 Glas Buttermilch 2 eingeweichte Pflaumen Etwas Müsli
Zwischenmahlzeiten:	3 Äpfel über den Tag verteilt

Mittags: Blattsalat  
Etwas Kartoffelpüree  
Karotten-Rohkost

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

### 2. Aufbau-tag zu Hause:

Morgens: 1 Glas Buttermilch  
2 Knäcke-brote mit etwas Butter  
Etwas Müsli  
2 eingeweichte Pflaumen

Zwischenmahlzeiten: 3 Äpfel und 12 Haselnüsse über den Tag verteilt

Mittags: Blattsalat  
Karotten in Butter  
1 kleine Schale Fruchtquark

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

### 3. Aufbau-tag zu Hause:

Morgens: 1 Glas Buttermilch  
2 Knäcke-brote mit etwas Butter und Marmelade  
Etwas Müsli  
2 eingeweichte Pflaumen

Zwischenmahlzeiten: 3 Äpfel und 12 Haselnüsse über den Tag verteilt

Mittags: große Rohkostplatte  
2 Pellkartoffeln, etwas Butter

Abends: Naturhirse-Auflauf mit gedünsteten Tomaten und Kräutern  
oder  
Gemüsesuppe und 1 Scheibe Vollkornbrot mit etwas Butter

### 4. Aufbau-tag zu Hause:

Morgens: 1 Glas Buttermilch  
2 Knäcke-brote mit etwas Butter , Marmelade und Quark, alternativ  
Käse  
Etwas Müsli

Mittags: große Rohkostplatte  
Gedünstetes Gemüse mit gekochten Kartoffeln oder Kartoffelpüree

Abends: Warme Vollkostmahlzeit (nichts Schweres)

# Die wichtigsten Regeln für die Heilfasten- Aufbautage:

- Nur kleine Portionen essen
- Jeden Biss gut zerkauen
- Langsam essen
- bewusst essen und das Essen genießen
- mit dem Essen aufhören, wenn man satt ist
- alle Zutaten sollten so frisch und natürlich wie möglich sein

Als schwerverdauliche Speisen kann man vor allem besonders fettige Gerichte bezeichnen sowie Lebensmittel, die sich nicht im Mund flüssig kauen lassen. Eine magere, dünne Scheibe Putenbrust mit Knäckebrot ist durchaus in Ordnung in der Aufbauzeit, wohingegen ein größere Portion Fleisch für den Organismus Schwerstarbeit bedeutet. Ein Steak oder Braten sollte solange tabu sein, bis die Darmtätigkeit wieder voll eingesetzt hat.

- kein Fast Food und keine Fertiggerichte
- möglichst wenig Salz beim Kochen verwenden – besser sind frische Kräuter
- sparsam mit Zucker umgehen, besser ganz vermeiden

→ **kein Alkohol, kein Kaffee, keine Zigaretten, da Genussmittel kurz nach dem Fasten extrem stark auf den Organismus wirken**

- auf reichliche Flüssigkeitszufuhr achten, viel stilles Wasser/ Kräutertee trinken!
- keine schwerverdaulichen Speisen essen (Fleisch, Hartkäse, Frittiertes, etc.)
- von jetzt an keine Abführmittel mehr einsetzen

Der Darm kommt nach dem Fasten erst wieder richtig in Schwung, wenn er gut gefüllt ist. Abführmittel wie Glaubersalz oder Pflaumensuppe sind ab jetzt nicht mehr erlaubt. Ab dem spätestens dritten Aufbau-tag sollte es mit der Verdauung keine Schwierigkeiten mehr geben. Sollten Sie Probleme mit dem regelmäßigen Stuhlgang haben, können Sie es mit Backpflaumen zum Frühstück, sowie zwei Teelöffeln Leinsamen zu jeder Mahlzeit, Müsli, Sauerkrautsaft oder Buttermilch versuchen. Achten Sie außerdem auf ausreichende Bewegung!

Wenn Sie sich in der ersten Tagen etwas träge und müde fühlen, hängt das damit zusammen, dass der Körper sich wieder daran gewöhnen muss, ungefähr ein Drittel seiner Kraft für die Verdauungsarbeit einzusetzen.

Ihre Wünsche und Fragen nimmt unser Serviceteam vom Restaurant gerne entgegen.

Auch unser diätetisch geschulter Küchenchef Helmut Beng steht Ihnen gerne für die Beantwortung Ihrer Fragen persönlich zur Verfügung. Die Termine entnehmen Sie bitte der Tagespost. Ein persönliches Interview mit ihm zu einem anderen Zeitpunkt arrangiert die Reception gerne für Sie.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Erfolg mit der Rosenalp-Heilfastenkur!**