



rosenalp
med

heilfasten

so
heilsam
so
gesund

Wissenswertes über die
Heilfastenkur





Seit Menschengedenken gehört das Fasten zum Leben. In nahezu allen Religionen und Kulturkreisen ist das bewusste Verzicht in irgendeiner Form fix verankert. Die mehr oder minder langen Fastenperioden dienen der Reinigung von Körper, Geist und Seele und verdeutlichen die ganzheitliche Wirkung, die dem Fasten seit jeher zugeschrieben wird.

Wer eine Fastenkur macht, tut dies unter dem Gesichtspunkt der aktiven Gesundheitsvorsorge oder sogar aus medizinischen Gründen. Denn bei verschiedenen Krankheitsbildern lassen sich durch das Fasten Beschwerden lindern.

heilfasten

so
heilsam
so
gesund

Was ist Heilfasten

Heilfasten ist eine Fastenform, die auf den Arzt Otto Buchinger (1878 - 1966) zurückgeht. Wenn Sie sich dafür entscheiden eine Heilfastenkur zu machen, bedeutet das, während eines klar begrenzten Zeitraums auf feste Nahrung zu verzichten: Sie werden sich ausschließlich in flüssiger Form ernähren. Ihr Organismus wird auf diese Weise mit wertvollen Nährstoffen und zumindest einer geringen Menge Energie versorgt. Die maximal erlaubte

Energiezufuhr liegt bei lediglich 250 – 500 kcal/Tag. Die empfohlene Dauer einer Heilfastenkur beträgt 7 bis 10 Tage.

Während des Heilfastens besteht Ihre Ernährung aus

- ☼ Kräuter- und Früchtetees
- ☼ frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften
- ☼ mineralstoffreichen Gemüsebrühen
- ☼ Grandewasser oder Mineralwasser



SO POSITIV REAGIERT IHR KÖRPER

Der Verzicht auf feste Nahrung setzt in Ihrem Körper einen umfassenden Reinigungsprozess in Gang. Während der Heilfastenkur wird alles abgebaut was den Organismus belastet: Gift- und Schlackenstoffe, die sich oft über Jahre abgelagert haben, werden gelöst und über die Nieren, den Darm und die Haut ausgeschieden. Die Leber wird angeregt die eingelagerten Fettdepots zu leeren, wodurch ihre Funktionstüchtigkeit gesteigert wird.

Dieses große Reinemachen werden Sie wie einen Befreiungsschlag und Neube-

ginn empfinden: Ihre Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Ihr Immunsystem gestärkt. Heilfasten hat positive Effekte bei Bluthochdruck, zu hohen Blutfettwerten sowie Magen-Darm-Beschwerden. Auch die Pfunde purzeln. Außerdem dürfen Sie sich trotz der geringen Energiezufuhr über mehr Energie und ein gesteigertes Wohlbefinden freuen. Auf mentaler Ebene wirkt sich eine Heilfastenkur ebenfalls positiv aus: Zur Ruhe kommen, den Blick nach innen richten, sich der eigenen Bedürfnisse bewusst werden und sich selbst Gutes tun, das alles führt zu neuer Ausgeglichenheit und Vitalität.

Heilfasten wirkt ganzheitlich – auf physischer, psychischer und spiritueller Ebene.



TIPP

Mit einem Leberwickel können Sie die Entgiftung der Leber zusätzlich ankurbeln. Im Rosental Spa bieten wir Ihnen eine Reihe von Signature Treatments wie Detox-Wickel, Basenbehandlungen und reinigende Gesichtsbehandlungen, die den Kureffekt fördern.

Die Vorbereitung auf das Heilfasten

Vor Beginn der Kur empfehlen wir Ihnen, den Körper auf die bevorstehende Phase des Verzichtens vorzubereiten. Sie werden sich dann während der Kur schneller wohlfühlen und auch der Kureffekt wird verstärkt. Planen Sie dafür ein oder zwei sogenannte Entlastungstage ein: Streichen oder reduzieren Sie alles, was den Organismus belastet oder was viel Energie für die Verstoffwechslung erfordert: Trinken Sie in diesen Tagen keinen Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Coca Cola oder Energy Drinks. Auch Alkohol und Nikotin sind ab jetzt tabu. Verzichten Sie auf tierische Lebensmittel, Wurstwaren, Kohlenhydrate, Süßes, Fastfood oder Fertigprodukte. Ernähren Sie sich stattdessen vorwiegend von Gemüse, Obst und Vollkornprodukten.



Zeit und Raum für mich



DARMREINIGUNG – WESHALB UND WIE

Eine Detoxkur wie das Heilfasten schließt immer auch eine gründliche Darmreinigung mit ein. Das ist zum einen wichtig, um den Darm wirklich gänzlich von Schlackenstoffen zu befreien. Zum anderen mindert es die Wahrscheinlichkeit, während der Kur unter Blähungen oder Kopfschmerzen zu leiden. Für die Darmreinigung können Sie verschiedene Möglichkeiten wählen: Einen Abführcocktail aus Bitter- oder Passagesalz, alternativ eine Darmentleerung mittels Klistier. Besonders empfehlenswert ist eine sanfte Colon-Hydrotherapie, die Sie in der Praxis für Physiotherapie des Gesundheitsresort & Spa Rosenalp buchen können.

DER ABLAUF DER HEILFASTENKUR

Nach Ihrer Anreise in das Gesundheitsresort & Spa Rosenalp erfahren Sie im Rahmen des Begrüßungsgesprächs alle wichtigen Details zum Kurablauf. Das eigentliche Kurprogramm startet am darauffolgenden Tag mit einer Darmreinigung. Während der Kurtage sieht Ihre Ernährung wie folgt aus: Zum Frühstück wählen Sie aus verschiedenen Tees, die Sie mit einem TL Honig oder Ahornsirup süßen können. Mittags und abends gibt es eine Gemüsebrühe sowie Obst- und Gemüsesäfte. Besonders wichtig: Während der gesamten Kur müssen Sie viel trinken: Über den Tag verteilt sollten Sie 2 – 3 Liter Flüssigkeit in Form von Wasser oder Tee zu sich nehmen.

TIPP

Eine erste Darmreinigung sollten Sie im Idealfall bereits im Rahmen der Entlastungstage machen, also noch vor der Anreise zu Ihrer Heilfastenkur in der Rosenalp.



TIPP

Genießen Sie mehrheitlich Gemüsesäfte und -brühen, da diese einen geringeren Fruchtzuckergehalt haben.

SAFT IST NICHT GLEICH SAFT

Auch wenn Sie während Ihrer Heilfastenkur auf vieles verzichten müssen – durch die zahlreichen, köstlichen und gesunden Saftvarianten können Sie den Ernährungsplan überraschend abwechslungsreich gestalten. Jedes Obst oder Gemüse, das zentrifugiert werden kann, kann zu Saft verarbeitet werden und hat zudem unterschiedliche Wirkung.

Saftbeispiele und ihre Wirkung:

Gurke: blutreinigend	Ananas: stoffwechselanregend
Kartoffel: bei großer Übersäuerung	Apfel: reguliert den Magen
Möhren: für schöne Haut	Birne: entwässernd, blutdrucksenkend
Rote Bete: blutbildend	Brombeere: schleimlösend
Sauerkraut: verdauungsanregend	Erdbeere: stärkt die Nerven
Tobinambur: harntreibend	Orange: stärkt die Nieren
Sellerie: entgiftend	Weintraube: blutreinigend
Brennnesselsaft: entwässernd	Grapefruit: stärkt die Abwehrkräfte
Artischocke: gewebestärkend	



WAS TUN BEI EINER FASTENKRISE

Eine Heilfastenkur setzt in Ihrem Körper viel in Gang. Es ist nur natürlich, dass dieser auf die Veränderungen reagiert – auch mit dem einen oder anderen Wehwechen oder Problem. Die gute Nachricht: In der Regel gibt es dafür immer ein wirksames Gegenmittel.

- ☞ Achten Sie auf die optimale Trinkmenge während des Fastens. Als Faustregel gilt: Pro Kilogramm Körpergewicht sollten es mindestens 35 – 40 ml Flüssigkeit sein.
- ☞ Bei Kopfschmerzen kann eine neuerliche Darmentleerung Abhilfe schaffen.
- ☞ Bei Kreislaufbeschwerden oder Kopfschmerzen hilft mitunter ein TL Honig.
- ☞ Mit einer Trockenbürstenmassage im Rosenalp Spa bringen Sie den Kreislauf bei Kreislaufbeschwerden auf Trab.
- ☞ Bei allgemeinem Kältegefühl helfen ein Fußbad, eine Wärmflasche auf dem Bauch oder rote Wollsocken.
- ☞ Ein warmes Fußbad am Abend mindert Schlafprobleme.
- ☞ Ein Kneippgang oder Armbad im Rosenalp Spa ist wirksam bei morgendlichen Kreislaufproblemen.

Weil ich mir wichtig bin

SICH VERWÖHNEN, FÜRS VERZICHTEN

Sie haben sich für eine Heilfastenkur entschieden? Das ist großartig! Nutzen Sie diese Zeit auch, um in sich hineinzuhören und zu erkennen, was Ihnen guttut. Im Gesundheitsresort & Spa Rosenalp genießen Sie ein Urlaubsambiente, das es Ihnen leicht macht, zur Ruhe zu kommen und – besonders wichtig für den Kurerfolg – den Alltag auszuklammern. Mit dem abwechslungsreichen Aktiv- und Fitprogramm können Sie nach Belieben Sport und Bewegung in den Tag einbauen. Im Rosenalp Spa finden Sie herrliche Möglichkeiten, die Seele baumeln zu lassen oder sich mit Wohlfühlwendungen zu verwöhnen. Sie dürfen sich fürs Verzichten ruhig belohnen! So werden Sie sich nach Ihrer Kur ganzheitlich gestärkt und voller Energie fühlen.

FASTENBRECHEN UND AUFBAUTAGE

Nach den Kurtagen ist es wichtig den Körper behutsam Schritt für Schritt wieder an feste Nahrung zu gewöhnen. Der

Organismus braucht Zeit, um sich auf den nun wieder erhöhten Energieaufwand für die Verstoffwechslung einzustellen. Doch Sie werden diese Tage auch als spannendes Ereignis wahrnehmen: Aromen und Geschmäcker werden Sie nach dem Fasten viel intensiver wahrnehmen. Die Vorfreude auf den Genuss und das Gefühl, die Tage des Verzichtens erfolgreich gemeistert zu haben, sorgen auf emotionaler Ebene für viel Euphorie.

WAS DARF MAN NACH DER KUR ESSEN

Am Tag des Fastenbrechens beginnen Sie die Nahrungsaufnahme zum Beispiel mit Äpfeln und einer Suppe. Nach und nach können Sie an den folgenden Aufbautagen fettarme Milchprodukte, Vollkornprodukte, Salate und schonend gegartes Gemüse hinzufügen. Beispiele dafür, wie die Ernährung an den Aufbautagen aussehen kann, finden Sie in unserem Heilfasten Fahrplan auf der Website der Rosenalp.

Auch nach Ihrer Heimkehr sollten Sie noch einige Aufbautage einplanen und

folgende Regeln berücksichtigen:

- ☞ Halten Sie regelmäßige Essenszeiten ein.
- ☞ Kochen Sie kleine Portionen, achten Sie auf Ihr Sättigungsgefühl.
- ☞ Essen Sie bewusst und langsam, kauen Sie gut.
- ☞ Verwenden Sie frische Zutaten, wenig Salz, wenig Zucker, nutzen Sie schonende Garmethoden.
- ☞ Trinken Sie reichlich (Wasser, Kräutertees).
- ☞ Tabu sind Alkohol, Kaffee, Nikotin (wirken nach dem Fasten extrem stark) sowie Fastfood, Fertiggerichte und schwer verdauliche Speisen.

TIPP

Es braucht Zeit, bis der leere Darm nach dem Fasten wieder richtig in Schwung kommt. Haben Sie etwas Geduld. Sollten Sie ab dem dritten Aufbautag noch Probleme mit dem Stuhlgang haben, helfen Backpflaumen, Leinsamen, Sauerkrautsaft oder Buttermilch.

FAQ – was Sie noch interessieren könnte



WIE ERFAHRE ICH, OB HEILFASTEN DAS RICHTIGE FÜR MICH IST?

Informieren Sie sich im Vorfeld umfassend über die Kur und beschäftigen Sie sich mit dem Thema des Verzichtens. Setzen Sie sich mit sich selbst auseinander: Können Sie sich vorstellen, für mehrere Tage keine feste Nahrung zu sich zu nehmen? All das wird Ihnen nicht nur bei Ihrer Entscheidung helfen, sondern auch Ihre persönliche Einstellung während der Kur positiv beeinflussen.

WELCHEN VORTEIL HAT ES, DIE HEILFASTENKUR IM HOTEL ZU MACHEN?

Im Gesundheitsresort & Spa Rosenalp finden Sie fernab vom Alltag Ruhe, um sich voll und ganz auf die intensive Erfahrung des Fastens einzulassen. Durch das Gesundheitszentrum, die Praxis für Physiotherapie und unsere Ernährungsberatung genießen Sie zudem eine optimale kurärztliche und therapeutische Betreuung direkt im Haus.

WIE LANGE HÄLT DER KUREFFEKT AN?

Das hängt von Ihnen ab! Für viele ist die Heilfastenkur auch der Start in ein gesünderes Leben. Mit der positiven Energie und dem neuen Wohlbefinden nach der Kur fällt es leichter die Ernährung umzustellen, mehr Sport zu treiben und alte Gewohnheiten abzulegen. So gesehen haben Sie es in der Hand, ob der Kureffekt eventuell sogar dauerhaft ist.

Wir freuen uns auf Sie!

Bei einer hypokalorischen Diät wie der Heilfastenkur wird die ärztliche Begleitung in unserem Gesundheitszentrum dringend empfohlen.

TIPP

Auf unserer Website finden Sie im Onlinemagazin Vital Guide weitere interessante Artikel zu den Themen Fastenkuren, Detox, Entschlacken, Ernährung, Tipps für den optimalen Kurerfolg und vieles mehr.



