



rosenalp
med

Fahrplan durch die Rosenalp-Heilfastenkur

Die Rosenalp-Heilfastenkur besteht aus mineralstoffreichen Gemüsebrühen, wohlschmeckenden, frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften, Kräuter- und Früchtetees, sowie Grandewasser 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 telefonisch unter: 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 unterstützt Sie gerne mit weiteren Detox-Behandlungen, -Wickeln und -Massagen.

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. Sie haben auch die Möglichkeit eine Ernährungsberatung bei unserer Heilpraktikerin/Ernährungsberaterin Petra Schantini zu buchen.



Ablauf der Heilfastenkur in der Rosenalp

(Optimal wären bereits ein bis drei Entlastungstage zu Hause)

1.Tag

- Morgens: Passagensalz, Abführcocktail oder Irrigator zur Darmentleerung. Diese Optionen können Sie wählen, wenn Sie keine Colon-Hydro-Therapie gebucht haben.
- 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. (1 TL. Honig oder Ahornsirup können Sie Anfangs bei Kreislaufproblemen mit dazu geben).
- 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 → für schöne Haut
Apfel → reguliert den Magen
Birne → entwässernd, blutdrucksenkend
Brombeere → schleimlösend
Erdbeere → stärkt die Nerven
Orange → stärkt die Nieren
Pfirsich → für schöne Haut
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

Weitere Säfte:

100% biologisch oder aus dem Reformhaus

- Brennnesselsaft → entwässernd
Artischocke → Gewebe stärkend; blutreinigen

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.**

Am Tag des Fastenbrechens erhalten Sie morgens und mittags einen in Spalten geschnittenen Apfel und am Abend eine Kartoffel-Gemüsesuppe.

1 Woche Fasten

Der 1. Aufbautag (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 Aufbautag (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. Aufbautag (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 Knäckebrote 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 oder 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 eine 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, stilles Wasser oder 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 Auftag 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 persönlich zur Verfügung. Jeden Montagabend um 21:00 Uhr erwartet er Sie für die Beantwortung Ihrer Fragen im Rosenstüble unseres Restaurants. 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!