



rosenalp
kur

heilfasten

so
heilsam
so
gesund

Wissenswertes über die
Heilfastenkur



Mit allen Sinnen
im Hier und Jetzt





Seit Menschengedenken gehört das Fasten zum Leben. In nahezu allen Religionen und Kulturkreisen ist der bewusste Verzicht in irgendeiner Form fest 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 plant, macht dies unter dem Gesichtspunkt der aktiven Gesundheitsvorsorge oder sogar aus medizinischen Gründen. Denn bei verschiedenen Krankheitsbildern lassen sich durch das Fasten Beschwerden nachhaltig 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 für eine Heilfastenkur entscheiden, bedeutet dies, 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 tägliche Kalorienzufuhr beträgt etwa 500 kcal.

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 bewusste Verzicht auf feste Nahrung aktiviert im Körper eine Vielzahl positiver Prozesse. Während des Heilfastens greift der Organismus auf gespeicherte Reserven zurück – Fettdepots werden abgebaut, der Stoffwechsel stellt sich um. Dabei können auch fettlösliche Schadstoffe aus dem Gewebe freigesetzt und ausgeschieden werden.

Diese Phase der inneren Ruhe nutzt der Körper für tiefgreifende Regenerationsvorgänge: Die sogenannte Autophagie,

ein natürlicher Zellrecyclingprozess, wird angeregt, ebenso die Stärkung der körperlichen und geistigen Resilienz als auch des Immunsystems. Auch das Herz-Kreislauf-System, der Blutzucker- und Fettstoffwechsel können profitieren. Auf zellulärer Ebene kommt es zu einer umfassenden Neuordnung und Reinigung. 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 Rosenalp Sense & Med Spa bieten wir Ihnen eine Reihe von Signature Treatments wie Detox-Wickel, Basenbehandlungen und reinigende Gesichtsbildhandlungen, die den Kureffekt fördern.

*Zeit und Raum
für mich*

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 bereits drei Tage vor Anreise sogenannte Entlastungstage ein: Streichen oder reduzieren Sie alles, was den Organismus belastet oder was viel Energie für die Verstoffwechselung erfordert: Trinken Sie in diesen Tagen keinen Alkohol oder Soft Drinks. Verzichten Sie auf tierische Lebensmittel, Wurstwaren, Weißmehlprodukte, Süßes, Fastfood oder Fertigprodukte. Ernähren Sie sich stattdessen vorwiegend von Gemüse und Obst.

DARMREINIGUNG – WESHALB UND WIE

Aus der Tradition heraus beginnt das klassische Heilfasten meist mit einer gründlichen Darmentleerung. Seit über hundert Jahren dient diese Maßnahme dazu, Körper, Geist und Seele auf die Fastenzeit einzustimmen. Gleichzeitig können dadurch mögliche Anfangsschwerden wie Hungergefühl, Kopfschmerzen oder Unwohlsein gemildert werden.

In den letzten Jahren hat das Darmmikrobiom zunehmend an Bedeutung gewonnen. Es ist bekannt, dass bei einer Darmreinigung nicht nur unerwünschte Stoffe wie alte Stuhlreste, Gärungsgase und Stoffwechselprodukte

ausgeschieden werden, sondern dabei auch die natürliche Darmflora mit beeinflusst wird.

Ob eine Darmreinigung für Sie sinnvoll ist, hängt von Ihren persönlichen Zielen und Ihrem Körpergefühl ab. Viele Menschen empfinden sie als entlastend und wohltuend – sie berichten von weniger Blähungen, einem leichteren Bauchgefühl und mehr allgemeinem Wohlbefinden. Für einige ist sie ein hilfreicher Einstieg in die Fastenzeit oder ein bewusster Neubeginn. Ob Sie das Fasten mit oder ohne Darmreinigung beginnen möchten liegt also in Ihrem Ermessen.

WIR BIETEN IHNEN FOLGENDE MÖGLICHKEITEN AN:

BITTERSALZ

Dieses Salz entleert den Darm in der Regel 1 bis 2 Stunden nach dem Trinken. Im traditionellen Heilfasten, das auf völlige Nahrungskarenz setzt, dient Bittersalz seit jeher zur Einstimmung auf die Fastenzeit.

SHAREORIGINAL® PFLAUME

Eine fermentierte Frucht mit süß-säuerlichem Geschmack und kraftvoller Wirkung auf den Darm. Sie wird über 30 Monate fermentiert und anschließend mit Kräutern ummantelt. Die abführende Wirkung tritt in der Regel 8 bis 10 Stunden nach dem Verzehr ein. Sie regt die Darmtätigkeit an, unterstützt das Mikrobiom und ist ideal bei träger Verdauung.

WASSEREINLAUF

Eine weitere Möglichkeit zur Darmreinigung ist der Wassereinlauf mit einem Irrigator, den Sie eigenständig auf Ihrem Zimmer durchführen können. Bei einer Reinigung mit dem Irrigator wird in der Regel nur der untere Teil des Darms, also der Enddarm, gereinigt.

COLON-HYDRO-THERAPIE

Ein Naturheilverfahren zur intensiven Reinigung des Dickdarms – gewissermaßen eine innere Kneippkur für den Darm. Der Körper wird von Gift- und Abfallstoffen befreit, wodurch der Darm wieder in Schwung gebracht wird.

Ein Reset für
Körper und Seele

TIPP

Fruchtsäfte enthalten viel Fruchtzucker, der den Blutzuckerspiegel steigen lässt und dadurch den Fasten- sowie Fettstoffwechsel negativ beeinflussen kann. Gemüsesäfte oder klare Gemüsebrühen sind dagegen deutlich geringer im Fruchtzuckergehalt und daher besser geeignet.

DER ABLAUF DER HEILFASTENKUR

Am Tag Ihrer Anreise findet um 17:00 Uhr das Gruppen-Einführungsgespräch im Tagungsraum statt. Hier erhalten Sie alle wichtigen Informationen, um Ihre Kur so erfolgreich und angenehm wie möglich zu gestalten. Zu Beginn Ihrer Heilfastenkur findet eine kurspezifische Anfangsuntersuchung bei unserer Kurärztin statt. Auf Grundlage Ihrer Anamnese wird dabei Ihr individueller Kurplan erstellt. Während der Kurtage sieht Ihre Ernährung wie folgt aus: Zum Frühstück wählen Sie aus verschiedenen Tees an unserem Teebuffet

im Restaurant. Mittags und abends gibt es jeweils eine Gemüsebrühe sowie eine Auswahl an frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften. Besonders wichtig ist, dass Sie während der gesamten Kur viel trinken. Über den Tag verteilt sollten Sie 2 bis 3 Liter Flüssigkeit in Form von Wasser oder Tee zu sich nehmen.

Wichtig!

Bei der Heilfastenkur nehmen Sie täglich weniger als 1.000 kcal zu sich. Das bedeutet, dass Sie Ihrem Körper weit weniger Energie zuführen, als er eigentlich benötigt. Damit gilt die Heilfastenkur als hypokalorisch bilanzierte Diät. Für diese gilt laut EU-Verordnung Arztpflicht! In der Rosenalp wird Ihre professionelle kurärztliche Betreuung durch das Medical Center Dres. Fink direkt im Haus gewährleistet.

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

Kartoffel: entsäuernd

Möhren: für schöne Haut

Rote Bete: blutbildend

Sauerkraut: verdauungsanregend

Tobinambur: harntreibend

Sellerie: entgiftend

Brennnessel: entwässernd

Artischocke: gewebestärkend

Ananas: stoffwechselanregend

Apfel: reguliert den Magen

Birne: entwässernd, blutdrucksenkend

Brombeere: schleimlösend

Erdbeere: stärkt die Nerven

Orange: stärkt die Nieren

Weintraube: blutreinigend

Grapefruit: stärkt die Abwehrkräfte

Sanddorn: wirkt antioxidativ



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 Wehwehchen oder Problem. Die gute Nachricht: In der Regel gibt es dafür immer ein wirksames Gegenmittel.

- ☞ Achten Sie auf die optimale Trinkmenge von 2 bis 3 Liter pro Tag während des Fastens.
- ☞ Bei Kopfschmerzen kann eine neuerliche Darmentleerung Abhilfe schaffen.
- ☞ Bei Kreislaufbeschwerden oder Kopfschmerzen hilft mitunter ein Teelöffel Honig.

- ☞ Mit einer Sisalbürstenmassage im Rosenalp Sense Spa bringen Sie den Kreislauf bei Kreislaufbeschwerden auf Trab.
- ☞ Bei allgemeinem Kältegefühl helfen ein Fußbad, eine Wärmflasche auf dem Bauch oder Wollsocken.
- ☞ Ein warmes Fußbad am Abend mindert Schlafprobleme.
- ☞ Ein Kneippgang oder Armbad im Rosenalp Sense 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 Rosental 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 Rosental Spa finden Sie herrliche Möglichkeiten, die Seele baumeln zu lassen oder sich mit Wohlfühlanwendungen zu verwöhnen. Sie dürfen sich fürs Verzicht 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 Verstoffwechselung einzustellen. Doch Sie werden diese Tage auch als spannendes Erlebnis in Erinnerung behalten: 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. Nach dem Fastenbrechen planen wir – je nach Dauer der Kur – ein bis zwei Aufbautage für Sie ein.

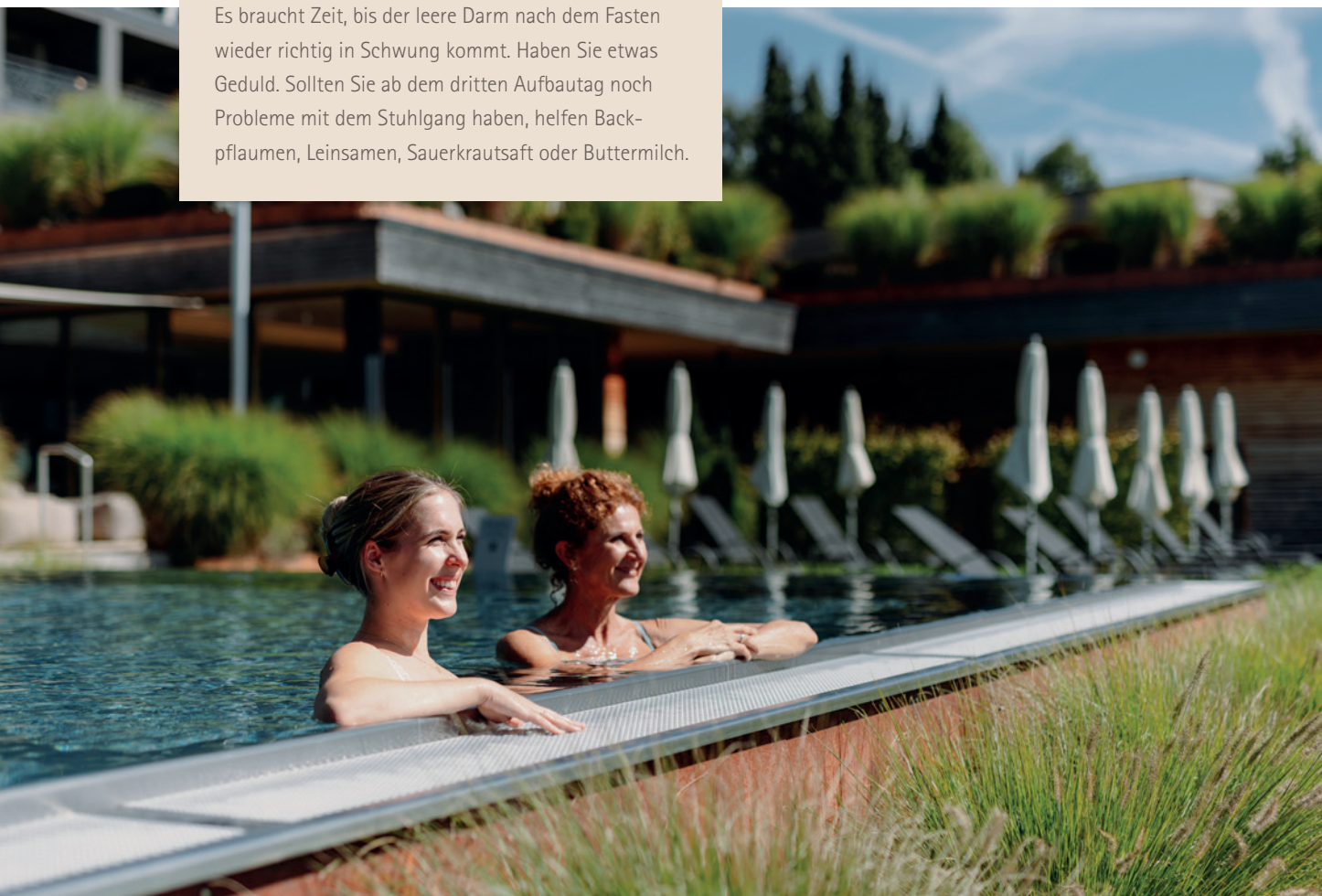
WAS KANN MAN NACH DER KUR ESSEN

Vermeiden Sie in den Aufbautagen stark gewürzte, fettige oder schwer verdauliche Speisen sowie Fleisch- und Wurstwaren. Setzen Sie stattdessen auf Vollkornprodukte, schonend gegartes Gemüse, frisches Obst sowie Milchprodukte. Achten Sie außerdem auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr – ideal sind stilles Wasser oder Kräutertee. 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.

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 das Heilfasten und beschäftigen Sie sich mit dem Thema des Verzichtens. Setzen Sie sich mit sich selbst auseinander: Was sind meine Beweggründe, was meine Ziele? Kann ich mir vorstellen, für mehrere Tage keine feste Nahrung zu mir 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 und sich im Spa- und Wellnessbereich verwöhnen zu lassen. Durch das Medical Center, 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 und bewussteres 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!

TIPP

Auf unserer Website finden Sie spannende Blogartikel zu den Themen Fastenkur, Detox, Ernährung, Medical Beauty, Physiotherapie und vieles mehr.

