

 **Fit Reisen**
Mindful Moments



FASTEN

Ein bewegendes Erlebnis

LIEBE REISEFREUNDINNEN UND REISEFREUNDE,

das Fasten bringt neue Erfahrungen und bewirkt eine grundlegende Umstimmung des gesamten Systems von Körper, Geist und Seele.

Der Oberbegriff Fasten steht für eine Vielzahl therapeutischer Methoden. Deren gemeinsamer Nenner ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung für einen begrenzten Zeitraum.

Infolgedessen schaltet der Körper auf eine „Ernährung von Innen“ um und aktiviert die inneren Selbstheilungskräfte. Der Körper wird entgiftet und entschlackt, der Stoffwechsel angeregt. Sie gewinnen Energie, Fettreserven werden verbraucht und der Organismus kann sich regenerieren.

Durch Ernährung lässt sich die Gesundheit also maßgeblich beeinflussen.

Mit einer Fastenkur lässt sich Ballast abwerfen oder man verliert überflüssige Pfunde. Im Zusammenspiel mit der speziellen Ernährung und der Konzentration auf ein bestimmtes Mindset wird neben dem Körper auch der Geist gereinigt und entschlackt. In den Hotels treffen Reisende auf Gleichgesinnte, was den Effekt noch verstärken kann.

Kommen Sie einem neuen, leichteren Lebensgefühl näher!



- 4 Fasten – Eine Definition
- 5 Welche Fastenkuren gibt es?
- 6 Fastenarten
 - 6 Heilfasten nach Buchinger
 - 7 Fasten nach F. X. Mayr
 - 8 Klassische Schrothkur
 - 9 Saft-Fasten
 - 9 Früchte-Fasten
 - 10 Basenfasten
 - 10 Intervallfasten
 - 11 Detoxkur
- 12 Welche Fastenkur passt zu mir?

WAS VERSTEHT MAN UNTER FASTEN?

Fasten ist der bewusste, partielle oder gänzliche Verzicht auf feste Nahrung über einen bestimmten Zeitraum.

Als Heilfasten wird ein Fasten verstanden, das zu einem höheren Wohlbefinden oder verbesserter Gesundheit führen soll.

Neben einigen älteren Kur- und Fastenarten haben sich im 20. Jahrhundert zahlreiche ärztlich begleitete Formen mit dem Ziel der Entschlackung und der Regeneration von Körper und Seele etabliert.

Allen gemeinsam ist, dass sie einige Tage der Vorbereitung erfordern, eine gezielte Darmentleerung anstreben und täglich etwa drei Liter Flüssigkeit zu sich genommen werden. Vorherige bzw. begleitende ärztliche Untersuchungen minimieren mögliche gesundheitliche Risiken.

Das Ende des Heilfastens, welches früher Fastenbrechen genannt wurde, wird behutsam gestaltet.



WIRKUNG

Bei Nahrungsentzug schaltet der Körper nach ein bis zwei Tagen auf den sogenannten Hungerstoffwechsel um. Es wird so wenig Energie wie möglich verbraucht. Zur Deckung des Energiebedarfs greift der Organismus auf seine Energievorräte in Form von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen zurück. Bspw. werden täglich etwa 150 g Körperfett aus dem Fettgewebe zu Fettsäuren und Glycerin abgebaut. Insgesamt verlieren Fastende im Durchschnitt etwa 400 g Gewicht pro Tag. Sofern nicht ergänzend zugeführt, wird allerdings vor allem Eiweiß und damit Muskelsubstanz abgebaut. Bei einer kurzen Fastendauer kann dieser Verlust jedoch in kurzer Zeit wieder ausgeglichen werden. Eine weitere Folge der angeregten Stoffwechselfvorgänge ist die Bildung von Aceton, erkennbar an Mund- und Körpergeruch.

Des Weiteren werden Wassereinlagerungen abgebaut und die Funktion von Leber, Nieren, Magen, Darm und Lungen normalisiert sich. Bei längerem Fasten schüttet der Körper zudem Endorphine aus, um die „Hungerphase“ erträglicher zu machen. Das Fasten kann viele chronische Erkrankungen lindern und auch das äußere Erscheinungsbild profitiert von einer solchen Kur: Das Hautbild wird gleichmäßiger und man wirkt insgesamt frischer und gesünder.

Mehrwöchiges Fasten kann jedoch auch den Herzmuskel angreifen. Einige Mediziner sehen das Fasten sogar als starke körperliche Belastung an und empfehlen es daher, wenn überhaupt, nur nach Rücksprache mit einem Arzt. Um einerseits eine professionelle Betreuung zu garantieren und andererseits von der nötigen Ruhe und ergänzenden Anwendungen (z.B. Massagen) für eine maximale Wirkung profitieren zu können, bietet es sich an eine Fastenkur in einer dafür spezialisierten Kurklinik bzw. einem entsprechenden Hotel durchzuführen.

WELCHE ARTEN VON FASTENKUREN GIBT ES?

Heutzutage gibt es eine Vielzahl an unterschiedlichen Fastenarten. Bei der Wahl der richtigen Fastenart kommt es auf unterschiedliche Faktoren an.

Da jeder Körper anders auf das Fasten reagiert, sollten sie sich auf jeden Fall vorab informieren und im Zweifel Ihren Hausarzt zu Ihren Plänen befragen.



HEILFASTEN NACH BUCHINGER

Die am häufigsten angewandte Fastenmethode. Es werden ausschließlich Gemüsebrühe und Säfte getrunken und die Entschlackung des Darms wird mittels schonender Abführhilfen gefördert.

FASTEN NACH F.X. MAYR

Grundlage ist die „Milch-Semmel-Diät“. Basierend auf drei Prinzipien, der Schonung, Säuberung und Schulung, wird eine langfristige Darmsanierung angestrebt.

KLASSISCHE SCHROTHKUR

Sie ist durch den Wechsel von Trink- und Trockentagen gekennzeichnet. Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist der Einsatz von feuchten Wickeln.

SAFT-FASTEN

Es werden nur Obst- und Gemüsesäfte getrunken.

FRÜCHTE-FASTEN

Es werden nur Früchte, Gemüse, Kräuter und Nüsse konsumiert.

BASENFASTEN

Das Basenfasten ist keine Fastenkur, sondern eine Genießer-Diät, die sich gut im Alltag umsetzen lässt.

INTERVALL-FASTEN

Hier steht der Fasten-Rhythmus an erster Stelle. Beliebtestes Zeitfenster ist die 16:8 Methode. Innerhalb von 8 Stunden darf gesundes, zuckerfreies, eiweißhaltiges Essen zugeführt werden.

DETOXKUR

Der Körper soll langsam entgiftet werden. Eine basenreiche Ernährung steht im Vordergrund. Kombiniert einzelne Elemente anderer Fastenmethoden.



HEILFASTEN NACH BUCHINGER

Otto Buchinger (1878-1966) war ein deutscher Arzt und der Begründer des Buchinger-Heilfastens. Buchinger erklärte die Wirksamkeit des Heilfastens damit, dass der Organismus gereinigt und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Er benutzte dafür den Begriff „Entschlackung“.

Während des Buchinger-Heilfastens werden dem Körper mit Gemüsebrühe und Säften eine geringe Menge Kalorien, Vitamine und Mineralien zugeführt.

Das Buchinger Heilfasten eine der beliebtesten, am häufigsten angewandten Fastenmethoden. Zudem gilt diese Art als eine der gesündesten Arten. Ziel ist es, mit der Zufuhr von Flüssigkeiten, die Giftstoffe quasi aus dem Körper zu spülen. Das Fasten nach Buchinger gliedert sich in drei Phasen:

- Entlastungsphase
- Entschlackungsphase
- Fastenbrechen und Aufbau tage

Die Fastenkur beginnt mit einigen Entlastungstagen. In dieser Zeit wird der Körper auf das Fasten vorbereitet und es steht nur leichte Kost auf dem Speiseplan.

Mit der kompletten Darmentleerung beginnt dann das eigentliche Fasten. Während eines festgelegten Zeitraums, meist sind es fünf Tage, werden über den Tag verteilt drei Liter Flüssigkeit aufgenommen: morgens in Form von Kräutertee, mittags durch Gemüsesäfte oder –brühe und am Nachmittag stehen Kräutertee und Mineralwasser zur Auswahl. Am Abend ersetzen Obstsaft oder Gemüsebrühe die Mahlzeit. Zusätzlich empfiehlt es sich, während der Fastentage Sport zu treiben. Um eine innere Ruhe herbeizuführen, sind Stress und Hektik während der Fastenzeit zu vermeiden. Meditationstechniken wie Yoga helfen, Seele und Körper miteinander in Einklang zu bringen.

Das Fasten wird mit dem sogenannten Fastenbrechen beendet. Schrittweise wird der Körper wieder in die feste Nahrungsaufnahme gewöhnt, zunächst mit einem Apfel und Gemüsebrühe. Anschließend folgen die Aufbau tage. Diese beinhalten Massagen, Wechselduschen sowie eine leichte und bewusste Ernährung. Durch mehrere Studien wurde belegt, dass bei etwa 80 Prozent der teilnehmenden Personen nach der Fastenkur eine wesentliche Verbesserung des Allgemeinbefindens eingetreten ist.



FASTEN NACH F.X. MAYR

Die F.X.-Mayr-Kur ist eine Methode zur Gesundheitsförderung und „Entschlackung“, die nach ihrem Erfinder Franz Xaver Mayr (1875-1965) benannt wurde. Dieser war unter anderem Kurarzt in der Steiermark, in Karlsbad und in Wien. Seine Therapiewurde unter dem Namen „Milch-Semmel-Kur“ bekannt.

Hauptziel ist die „Sanierung“ des Darms, im Sinne einer Wiederherstellung der vollständigen Verdauungsfunktion. Die Therapie basiert auf drei Prinzipien, die zu einer langfristigen Darmsanierung beitragen sollen:

1. Die Schonung

Durch das Fasten soll das Verdauungssystem geschont und entlastet werden, um die Regeneration zu fördern.

2. Die Säuberung

Bei der „Säuberung“ geht es um die „Entschlackung“ und „Entsäuerung“ des Verdauungstraktes. Sie erfolgt durch meist morgendliche Einnahme von Glaubersalz oder anderem Bittersalz und lässt sich durch Trinkkuren mit Kräutertee, Leitungs- oder Mineralwasser unterstützen.

3. Die Schulung

Die Schulung soll dem behutsamen Training von Organen und ihrer „Wiederertüchtigung“ dienen. Eine besondere Wirkung wird dem Üben des gründlichen Kauens und der Schulung des bewussten Essenzugeschrieben. Eine anschließende Bauchmassage soll die Kontraktion des Darms und die Funktion von Leber und Bauchspeicheldrüse aktivieren, die Atmung vertiefen und die Zirkulation von Blut und Lymphe anregen. Sie ist wesentlicher Bestandteil der F.X.-Mayr-Therapie.

Der Ablauf einer solchen Kur kann in drei Phasen unterteilt werden. Die erste Phase dient der Reinigung des Darms. Eine Diät aus Tee und Wasser und die Einnahme von Bittersalzen helfen dabei. Danach setzt die „Milch-Semmel-Kur“ ein. Morgens wird dabei ein trockenes Brötchen zu sich genommen. Jeder Bissen wird sehr gründlich gekaut und schließlich mit einer geringen Menge Milch heruntergeschluckt. Die vorübergehende Monotonie der Kost soll dem Organismus nach einiger Zeit helfen, eine naturbelassene Kost vollständig verdauen zu können. Außerdem hat das trockene Brötchen die Funktion, das gründliche Kauen zu trainieren und den für die Verdauung so wichtigen Speichelfluss anzuregen. Die „milde Ableitung“, eine salz- und fettarme sowie basenreiche Kost, beendet die Kur.

Teilweise werden während der Kur Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe sowie Pflanzeninhaltsstoffe in Form von Zusatzpräparaten zur Vorbeugung von Mangelerscheinungen verabreicht.



KLASSISCHE SCHROTHKUR

Die Schrothkur wurde vom Fuhrmann Johann Schroth als natürliche Heilmethode entwickelt. Sie soll Selbstheilungskräften mobilisieren und sich als ganzheitliche Methode positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken.

Schroth entwickelte seine Kurmethode um 1820 im Selbstversuch, nachdem er durch den Huftritt eines Pferdes schwer am Knie verletzt worden war und es steif blieb. Seine Erfahrung: „In feuchter Wärme gedeiht Holz, Frucht und Wein, selbst Fleisch und Bein“. Schroth beobachtete, dass krankes Vieh die Nahrung verweigert und wenig trinkt und kam auf die Idee, dieses Prinzip auf kranke Menschen zu übertragen. Das war Ursprung der Schrothkur.



d e r

Hauptziel dieser zwei- bis dreiwöchigen Kur ist eine Entgiftung des Körpers. Das Prinzip der Schrothkur beruht auf der inneren und äußeren „Entgiftung“ und „Entschlackung“ und wird durch die Kombination des Heilfastens mit der äußeren Anwendung feuchter Wärme erreicht. Vier Säulen tragen das Konzept der Schrothkur:

1. Die Schroth'sche Diät

Der erste Bestandteil der Schrothkur ist eine spezielle Ernährung. Diese ist salz-, eiweiß- und fettfrei. Zudem ist es wichtig, nichts Rohes zu essen. Die Nahrung sollte stets gedünstet oder gekocht sein. Auch auf Obst sollte verzichtet werden. Die ersten Tage dieser Kur sind richtig schwer, aber die eiserne Disziplin wird belohnt, der Körper greift auf seine Reserven zurück und das Hungergefühl verschwindet.

2. Der Schroth'sche Dunstwickel

Für die Anwendung des Schroth'schen Dunstwickels wird man schon am frühen Morgen sanft geweckt, bekommt eine Tasse Tee zu trinken und wird anschließend für etwa zwei Stunden eingepackt. Der nackte Körper wird dabei von einem speziell ausgebildeten „Packer“ in kalte, nasse Tücher gewickelt und mit Decken und Tüchern bedeckt. Nach kurzer Zeit reagiert die schlafwarme Haut auf die Kälte und wird stärker durchblutet. Durch die „Packung“ werden die Poren geöffnet, Giftstoffe können entweichen. Nach etwa einer halben Stunde beginnt der Körper zu schwitzen. Durch die Schnürung bleibt die Wärme in der Packung, die kalten Tücher verwandeln sich in eine wohlig warme Hülle und auf diese Weise wird ein künstliches Fieber erzeugt. Danach ist es wichtig ausreichend zu ruhen. Der Schroth'sche Dunstwickel trainiert das Immunsystem des Körpers und durch das künstliche Fieber werden Bakterien abgetötet.

3. Die Schroth'sche Trinkverordnung

Die Schroth'sche Trinkverordnung steht für den Wechsel von Trink- und Trockentagen, also von Tagen mit viel sowie Tagen mit geringer Flüssigkeitsaufnahme, und hebt die Stimmung. Während der Trockentage werden Flüssigkeitseinsparungen aus dem Bindegewebe ins Blut gezogen, die dann an den Trinktagen über den Urin ausgespült werden. Während der Kur wird in der Regel Mineralwasser, Tee und Saft getrunken. Teilweise wird auch eine geringe Menge trockenen Weins zu sich genommen. Art und Menge der aufzunehmenden Flüssigkeit bestimmt der Kurarzt individuell.

4. Bewegung und Ruhe

Auch die vierte Säule, das Abwechseln von Bewegungs- und Ruhetagen, trägt zum Wohlbefinden während der Kur bei und unterstützt die Entgiftung. In Anlehnung an das Prinzip der Trinkverordnung, sollte an Trockentagen für eine ausreichende körperliche und seelische Entspannung gesorgt werden. An den Trinktagen hingegen, hilft

SAFT-FASTEN

Der Begriff Saftfasten bezeichnet eine spezielle Form des Heilfastens. Dabei werden über einen begrenzten Zeitraum ausschließlich Frucht- und Gemüsesäfte sowie Tee und Wasser getrunken. In Kombination mit Fitnessübungen soll eine Verbesserung des persönlichen Gesundheitszustandes erzielt werden. Das Saftfasten wird meistens zur Reduktion des Gewichts durchgeführt. Es ist jedoch auch eine hervorragende Methode, um den Körper zu entsäuern. Im Mittelpunkt steht weniger die gezielte Behandlung medizinischer Probleme als vielmehr die Regeneration sowie die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Vorteil und Hauptunterschied zu anderen Fastenformen ist, dass auf feste Nahrung zwar komplett verzichtet, jedoch mit Frucht- und Gemüsesäften eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen aufgenommen werden.

Eine Saftfastenkur beginnt mit einigen Entlastungstagen, an denen beispielsweise nur Reis und Gemüse gegessen werden. Gleich am frühen Morgen des ersten Fastentages wird ein Glas Bittersalzlösung getrunken, um den Darm zu entleeren. Für das Fasten werden vor allem frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, aber auch Bio-Säfte aus dem Supermarkt empfohlen. Morgens, mittags und abends werden die Säfte mit Wasser verdünnt und besonders langsam getrunken. Jeder kleine Schluck soll gut eingespeichelt werden, um die weitere Verdauung der Nährstoffe zu erleichtern. Zusätzlich benötigt der Körper täglich noch etwa drei Liter Wasser oder Kräutertee. Wie bei den meisten Fastenkuren, sind die ersten drei Tage besonders unangenehm.

Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und Schwächegefühl können diese Phase begleiten. Ab dem vierten Tag jedoch, lässt das Hungergefühl nach. Das Saftfasten ist eine etwas abgemilderte Form des strengen Wasser-Tee-Fastens, das für viele Menschen nur schwer durchführbar ist.



FRÜCHTE-FASTEN

Das Fruchtefasten wird als eine modifizierte Form des Heilfastens bezeichnet. Während der Fruchtefastenkur besteht die Nahrung ausschließlich aus nichtzubereiteten Früchten, Gemüse, Kräutern und Nüssen. Anhänger vertreten die Ansicht, diese Ernährungsform diene der Entschlackung und der Entgiftung des Körpers und gleiche den Säure-Basen-Haushalt aus. Störungen im Säure-Basen-Haushalt des Körpers führen zu Übersäuerung oder Untersäuerung und können sich nachteilig auf die Gesundheit auswirken.

BASENFASTEN

Basenfasten ist keine Fastenkur, sondern eine Genießer-Diät, die sich sehr gut im Alltag umsetzen lässt! Bewusst verzichtet wird auf säurebildende Lebens- und Genussmittel wie Fleisch, Wurst, Eier, fette Milchprodukte, Süßigkeiten und Alkohol. Zum Einsatz kommen basenbildende Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Kräuter, Keime, Pilze, Sprossen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Mandeln und hochwertige pflanzliche Öle.

Getrunken wird Wasser und Tee. Mit einem gezielten Aktiv- und Entspannungsprogramm ist der Säure-Basen-Haushalt schnell wieder im Gleichgewicht. Diese Form der Entsäuerung und Entschlackung kann bei rheumatischen Erkrankungen, Hautproblemen, Migräne und Leistungsabfall helfen und verbessert den Allgemeinzustand.



INTERVALL-FASTEN

Beim Intervallfasten steht der Fasten-Rhythmus an erster Stelle. Die Fastenphase ermöglicht dem Körper kontinuierliche Fettverbrennung ohne ständigen Nachschub.

Das beliebteste Zeitfenster ist die 16 : 8 Methode, innerhalb von 8 Stunden darf gesundes, zuckerfreies, eiweißhaltiges Essen mit viel Gemüse und zuckerarmen Obstsorten zugeführt werden, dann folgt möglichst ab 18 Uhr ein striktes 16-stündiges Fasten. Ausgiebig Schlaf ist wichtig und das Trinken von Wasser und Tee. Schwarzer ungesüsster Kaffee ist wegen seiner appetithemmenden Wirkung ebenso empfohlen.

Auch diese Fastenvariante wird durch Sport und Bewegung unterstützt. Intervallfasten ist ein wahrer Jungbrunnen, weil es den Alterungsprozess der Körperzellen verzögern kann und positiv auf Blutdruck, Blutzucker und Cholesterinwerte wirkt.

DETOX-KUR

Detox-Kuren, wie sie US-Ernährungsfachleute empfehlen, werden auch bei uns zunehmend beliebter. Dabei handelt es sich um eine gründliche, doch sanfte Entgiftung (Detoxifikation) des Körpers. Schon nach wenigen Tagen steigt das allgemeine Wohlbefinden. Man fühlt sich vitaler, schläft besser und wird widerstandsfähiger gegen Stress und Infektionen, sieht frisch und erholt aus. Gleichzeitig kommt es zu einer Gewichtsreduktion.

Am Anfang des Entgiftungs-Programms steht ebenfalls die Darmreinigung mittels salinischer Salze, z.B. Bittersalz. Dadurch wird auch die Leber, das wichtigste Stoffwechselorgan, wirksam entlastet. Damit der Organismus optimal entschlacken kann, wird während einer Detox-Kur möglichst leichtverdauliche Kost zu sich genommen. Vor allem auf Süßes und Genussmittel, wie Kaffee und Alkohol, wird verzichtet.

Für die gründliche Entsäuerung des Körpers wird der Körper mit natürlichen Basenlieferanten, wie zum Beispiel frischem, leicht gedünstetem Gemüse, versorgt. Auf Rohkost wird während der Detox-Kur verzichtet. Es wird vom Körper schwerer verstoffwechselt und kann leicht zu Blähungen führen. Ergänzend zur basenreichen Ernährung wird die Einnahme eines basenhaltigen Mineralpräparates während der Kur empfohlen. Bei starker Übersäuerung können auch Baseninfusionen verabreicht werden.

Zur Unterstützung der Leber, der Nieren und des Lymphsystems bei der Entschlackung, werden auch pflanzliche und homöopathische Heilmittel eingesetzt. Mariendistel, Löwenzahn und Schöllkraut sind die Klassiker für eine gründliche Entgiftung. Algen, Koriander und Bärlauch sind bei der Elimination von Schwermetallen eine wertvolle Hilfe.

Auch beim Fasten bewährte Anwendungen, wie der feucht-warme Leberwickel, werden im Rahmen einer Detox-Kur eingesetzt. Getrunken werden u.a. gelbe Kräutertees, wie Brennnessel-, Schafgarben- oder Melissentee. Rote Tees, wie Hagebutten- oder Früchtetees, sind hingegen Säurelieferanten und werden während der Entgiftungskur gemieden.



WELCHE KUR PASST ZU MIR?

Bei den vielen verschiedenen Fastenkuren, vom Heilfasten in der Klinik bis zur Saftfastenkur zu Hause, muss jeder für sich selbst herausfinden, welche von den Fastenkuren die Richtige ist. Wichtig ist sich im Vorfeld darüber klarzuwerden, welchen Zweck die Fastenkur erfüllen soll. Fastenkuren unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Länge und Wirkung und darin, was dem Körper in dieser Zeit an Nahrung zugeführt wird.

Die Eignung der Fastenart hängt vom persönlichen Ziel des Einzelnen ab. Wichtig ist, insbesondere wenn Sie das erste Mal fasten, dass Sie professionell, am besten von einem Fastenleiter oder Arzt, angeleitet werden.

Lassen Sie sich vor Beginn einer Fasten Kur von einem erfahrenen Therapeuten oder Arzt gründlich untersuchen. Besprechen Sie die einzelnen Kurmaßnahmen und lassen Sie sich während dieser Zeit medizinisch betreuen. Ohne fachliche Kompetenz, kann das Fasten schnell zu gesundheitlichen Schäden führen.





Fit Reisen

Mindful Moments