

Kosten - Leistung

Unser Fasten-Programm beinhaltet:

- Vorbereitungsgespräch mit allen Tipps und Broschüre zum Fasten-Start.
- Untersuchung durch die Heilpraktikerin Frauke Schmidt
- 2 Vorbereitungstage (in Eigenregie zu Hause)
- 5 Fastentage (beginnend am Sonntag), wobei am 1., 3. und 5. Fastentag Treffen der Fastengruppe stattfinden
- Ohrakupunktur durch die Heilpraktikerin Frauke Schmidt
- Bauchmassage und Ganzkörper-Lymphdrainage durch das Team der Physiotherapie-Praxis Judith Sutter
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Durch die Ohrakupunktur, Bachmassage und Lymphdrainage werden die Entgiftungs- und Reinigungsvorgänge im Körper angeregt werden und die entspannend und ausgleichend wirken.

Während der Treffen werden Tipps zum Fasten gegeben und es findet unter den Teilnehmern ein Erfahrungsaustausch statt. Eine Individuelle Beratung ist für uns aber selbstverständlich.

Beim letzten Fastentreffen werden Sie über die Aufbau- und was dabei zu beachten ist informiert. Wir stehen Ihnen natürlich auch während dieser Tage, die Sie in Eigenregie führen, für Fragen zur Verfügung.



FIT IN DIE ZUKUNFT



INFO

Fasten- und Entsäuerungskur in der Fastengruppe

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie über die in Greetsiel stattfindenden Fastengruppen informieren. Geleitet wird das Fasten von Frauke Schmidt (Heilpraktikerin mit Praxis in Pewsum) in Kooperation mit Judith Sutter (Physiotherapeutin mit Praxis in Greetsiel). In dieser Broschüre geben wir Ihnen einen kurzen Überblick über den Ablauf einer Fastenkur. Gerne stehen wir Ihnen bei Fragen zur Verfügung.

Die Fastengruppen-Treffen finden im **Kalvarienweg 6** in **Greetsiel** statt.

Die Grundregeln des Fastens

- Nichts essen, nur trinken während der reinen Fastentage.
- Alles weglassen was nicht lebensnotwendig ist! Das gilt für alles was zur „lieben Gewohnheit“ geworden ist, dem Körper jedoch (nicht nur während der Fastenzeit) schadet: Nikotin und Alkohol in jeder Form, Süßigkeiten und Kaffee, schwarzer Tee, und Medikamente soweit entbehrlich.
- Sich vom Alltag lösen! Verzicht auf Illustrierte, Radio, Fernsehen. Statt Reizüberflutung und Sensationen – entspannen Sie sich, gehorchen den Bedürfnissen Ihres Körpers, Pflege von Muse und Muße. (Musik – klassisch oder entspannend, schöne Literatur, Spaziergänge...)
- Sich natürlich verhalten! Das tun, was dem Körper und der Seele gut tut. Ausreichend schlafen (8-10 Std.). Der Bewegungsfreudige soll wandern, Sport treiben und schwimmen, der, der die Ruhe braucht, soll ruhen.
- Alle Ausscheidungen fördern. Den Darm regelmäßig entleeren. (Jeden zweiten Tag während des Fastens durch Einläufe oder Abführmittel). Aber auch über die Haut, die Nieren und die Lunge werden Stoffwechsel-Abbauprodukte abgegeben. Deswegen: trinken Sie viel, pflegen Sie Ihre Haut und bewegen Sie sich an der frischen Luft um öfter mal tief durchzuatmen.

Die Fastengruppe wird geleitet von

FRAUKE SCHMIDT
HEILPRAKTIKERIN



PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE
KÖNIGSBERGER STRASSE 13B
26736 PEWSUM - KRUMMHÖRN
TELEFAX: 0 49 23 - 80 52 37
TELEFON: 0 49 23 - 17 96

und



Praxis für
Physiotherapie & Wellness
Judith Sutter
Zur Hauener Hooge II
26736 Greetsiel
Tel.: 0 49 26 - 92 60 28
Fax: 0 49 26 - 92 60 29

Fasten – Die Vorbereitungszeit

Vor dem Beginn des Fastens stehen 1-2 Vorbereitungsstage. Sie dienen dem schonenden Übergang zwischen hektischem, anstrengenden Alltag und den besinnlicheren Fastentagen.

Vom üblichem Konsum zum bewussten Verzicht.

Die Vorbereitungsstage sollten folgendermaßen gestaltet sein:

- Trinken Sie viel! (Das gilt auch für die anschließenden Fastentage). Sie sollten 3-4 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen (Mineralwasser, Kräutertee, Obst- und Gemüsesäfte). Keine gesüßten oder alkoholischen Getränke.
- Keinen Kaffee und Kuchen, keine Süßigkeiten und andere Genussmittel wie Alkohol, Nikotin und Koffein.
- Essen Sie leicht Verdauliches (Reis- und Kartoffelgerichte, gedünstetes Gemüse, Frischkost und Salate)
- Kommen Sie zur Ruhe. Auch wenn Sie während des Fastens arbeiten wollen (oder müssen), gönnen Sie sich bewusst Auszeiten und entspannen Sie bewusst. Verzichten sollten Sie auf Reizfaktoren wie z. B. Fernsehen und Radio. Vielleicht nehmen Sie sich die Zeit ein gutes Buch zu lesen. Bewegen Sie sich an der frischen Luft und geben dem Alltagsstress keine Chance.

Tipps:

In seltenen Fällen kann es am zweiten oder dritten Tag der Fastenkur zu möglichen Schwächegefühlen leichten Kopf- und Gliederschmerzen, Konzentrationsstörungen, Hungergefühlen oder Stimmungsschwankungen kommen. Die Ursache hierfür ist auf die Entwässerung verspannter und verschlackter Muskeln zurück zu führen. Nach Ausscheidung dieser Stoffe, die Sie durch vermehrtes Trinken noch beschleunigen können, wird die Fastenflaute überwunden und Sie fühlen sich deutlich besser.

Viel trinken unterstützt Ihren Körper bei der „Entgiftung“. Kontrollieren Sie ihren Urin: dieser sollte hell und geruchlos sein.

Unterstützen Sie die Entschlackung. Saunabesuche, Massagen und Kneipp-Anwendungen regen den Kreislauf an und fördern die Ausschwemmung von Stoffwechsellacken über die Haut. Während der Fastenkur unterstützen wir Sie durch eine ausgleichende Ohrakupunktur, bei der auch stoffwechselanregende Punkte berücksichtigt werden. Eine Bauchmassage, die den Darm zur Reinigung anregt und wohltuend ist, rundet die Unterstützung ab.

Neuorientierung der Ernährungsweise: Nutzen Sie die Fastenkur als Impuls für eine Ernährungsumstellung. Machen Sie sich schon während des Fastens Gedanken um Vorsätze für die Nachfastenzeit. Sprechen Sie während der Fastentreffen mit uns. Wenn Sie nach dem Fasten weiterhin Ihr Gewicht reduzieren wollen, ist das auch weiterhin im Rahmen einer einfach gehaltenen Diät und der Ohrakupunktur möglich.

Sprechen Sie uns an.

Die Fastenkur

Nach den Vorbereitungsstagen kann mit der Fastenkur begonnen werden. Der erste Schritt ist hierbei immer eine gründliche Darmreinigung. Sie bewirkt die vollständige Beseitigung von Darmverschmutzungen und sorgt für die Wiederherstellung des Selbstreinigungsvermögens des Verdauungstraktes.

Zusätzlich hat die Darmreinigung auch den Zweck, den Körper von Aufnahme auf Ausscheidung umzustellen.

Die Darmreinigung wird unterstützt durch

- den Einlauf oder
- die Einnahme eines milden Abführmittels. (Letzteres wird häufig bevorzugt)

Während der Fastenkur wird nur getrunken. 1-2 mal am Tag bereiten Sie sich eine feinpürierte Gemüsesuppe oder -Brühe zu.

Fastenende – Die Nachbereitungszeit

Nach beendeter Fastenkur folgt das sogenannte „Fastenbrechen“, die allmähliche Umstellung auf normale Ernährung. Der Körper schaltet wieder um auf „äußere“ Ernährung.

Wichtig ist, dass die Umstellung von Fasten auf Essen langsam geschieht. Sie sollten auf keinen Fall direkt nach Ihrer erfolgreichen Fastenkur in ein Restaurant gehen, um sich mit einem „Schlemmermahl“ zu belohnen.

Bauchschmerzen und Magenkrämpfe könnten die Folge davon sein, da während des Fastens keine Verdauungssäfte mehr produziert wurden. Diese werden in der Aufbauphase wieder angeregt. Essen Sie deshalb am ersten Fastentag höchstens einen oder zwei Äpfel, Suppe, oder gedünstetes Gemüse. Sie werden bemerken, dass Sie ganz schnell auch nach kleinen Portionen satt sind.

Gesundheitlicher Gewinn

Allgemeines Wohlbefinden durch Entwässerung und Entschlackung des Körpers.

Die Entlastung von Herz und Kreislauf macht das Atmen freier, die Lunge kann mehr Sauerstoff aufnehmen und somit wird auch die Sauerstoffversorgung im Gewebe verbessert.

Zu hohe Blutfettwerte (z. B. Cholesterin) können gesenkt werden.

Bandscheiben, Kniegelenke und Füße werden entlastet.

„Innere Kosmetik“ durch Straffung der Haut und aller Gewebe im Rahmen der Entsauerung und Entgiftung während des Fastens.

Es kommt zu einer Gewichtsreduktion von ca. 500 g pro Fastentag.