

Frühjahrsputz für die Zellen

Fasten entlastet die gesamte Verdauung und Körper und Seele können regenerieren.



Frühlingskur

© fotolia / Pixelhokost

Der Frühling steht schon fast vor der Tür und viele Menschen starten mit einer Fastenzeit. Ein richtiger Frühjahrsputz, der den Körper von innen reinigt und frische Energie bringt, sofern man ihn auch gut unterstützt. Ein Fastenurlaub in der Gruppe, angeleitet von einem gut ausgebildeten Fastenleiter, macht das Fasten nicht nur sicherer, sondern bietet auch eine Menge Spaß mit Gleichgesinnten. Wer lieber zu Hause fasten möchte, sollte ein paar grundlegende Dinge beachten, damit der Körper auch tatsächlich gut entlasten kann. Denn Fasten ist mehr als nur der Verzicht auf Essen. Fasten entlastet die gesamte Verdauung und Körper und Seele können regenerieren.

Das Plus für die Gesundheit

Wer regelmäßig fastet, tut spürbar ganz Entscheidendes, um jung und gesund zu bleiben. Beim Fasten wird die Verdauung entlastet, die häufig mit Blähbauch, Reizdarm, Allergien und Unverträglichkeiten aus dem Ruder gelaufen ist. Bereits wenige, richtig durchgeführte Fastentage können diesen Kreislauf durchbrechen und zur Linderung dieser und vieler anderer Beschwerden beitragen.

Der perfekte Start

Wer ganzheitlich fasten möchte, braucht Ruhe. Das gelingt im Alltag nur schwer. Wenn Sie trotzdem keine Zeit für einen Fastenurlaub haben, bereiten Sie Ihre Fastenwoche zu Hause gut vor: Sagen Sie alle Termine ab und nehmen Sie am besten ein paar Tage frei. Außerdem: Kühlschranks leer räumen, reichlich Wasser besorgen, frische Gemüsebrühen vorkochen. Essen Sie

bereits zwei Tage vorher weniger und verzichten Sie auf schwer Verdauliches. So legen Sie den idealen Grundstein für Ihren Fastenerfolg. Wer sich doch für einen Fasten-Wanderurlaub entscheidet, tut sich ungleich leichter und kann die Fastenzeit viel intensiver genießen.

Wenn der Hunger zu groß wird

Es klingt paradox: Man spürt keinen Hunger! Wer noch nie gefastet hat, kann es kaum glauben. Und doch ist es so. Wer beim Fasten hungert, macht mindestens eines der beiden Dinge falsch:

1. Man trinkt zu wenig. Verlassen Sie sich nicht nur auf Ihr Durstgefühl! Bis zu 3 Liter Wasser und Tee täglich müssen es (bei gesunden Personen) beim Fasten schon sein, damit „der Schmutz der Zellen“ auch restlos ausgespült werden kann.
2. Fehler: Die Darmreinigung klappt nicht. Vergessen Sie Ihre Scheu: Ein Einlauf mit lauwarmem Wasser (mehr ist es wirklich nicht!) ist neben dem Trinken das wichtigste Ritual beim Fasten. Es ist eines der ältesten Naturheilmittel. Jeder erfahrene FASTER wird es bestätigen: Wenn der Darm leer ist, treten Fastenkrisen so gut wie nicht auf, Kopfschmerzen verschwinden und auch der Hunger hat keine Chance.

Suchen Sie sich Mitstreiter

Eine unschätzbare Hilfe ist es, gemeinsam zu fasten – ein Fasten-Wanderurlaub ist ideal. Da motiviert die Gruppe bei kurzen Durchhängern, die Verpflichtungen des Alltags darf man gänzlich vergessen, tägliche Wanderungen durch die unberührte Natur und – ein großer Vorteil – eine fachkundige Begleitung lässt das Fasten zu einem einzigartigen Erlebnis werden.



Fastenzentrum
Susanne Kirstein

Dipl.oec.troph. | Heilpraktikerin | Klass. Homöopathin

Über Susanne Kirstein

Susanne Kirstein ist Diplom-Ernährungswissenschaftlerin und hat über 15 Jahre Erfahrung als Programmleiterin in den Bereichen Ernährung, Gesundheit und Fitness in verschiedenen Verlagen.

Sie ist ausgebildete Heilpraktikerin und arbeitet als klassische Homöopathin. Mit diesem Wissen hat sie ein ganzheitliches, homöopathisch begleitetes Fastenkonzept entwickelt und betreibt ihr eigenes Fastenzentrum im Bayerischen Wald. Außerdem ist sie mehrfache Buchautorin und arbeitet als Dozentin in der Ausbildung von Ernährungsberatern.

Termine für die ganzheitlichen Fastenwanderwochen im Bayerischen Wald:

03.04. - 09.04.2016

17.04. - 23.04.2016

01.05. - 07.05.2016

22.05. - 28.05.2016

Weitere Informationen unter

► www.fastenzentrumkirstein.de



Susanne Kirstein

Dipl.oec.troph. | Heilpraktikerin | Klassische Homöopathin
www.fastenzentrumkirstein.de