



HEILFASTEN UND ENTSCHLACKEN

Leichtes Sommer-Fasten: Heilfasten nicht nur in der Fastenzeit



Im Frühjahr steht Fasten bei vielen auf dem jährlichen Gesundheitsprogramm - und sei es nur der Verzicht auf Schokolade in der Fastenzeit. Doch mit der richtigen Methode und in Kombination mit einem Bewegungsprogramm lohnt sich Heilfasten und Entschlacken das ganze Jahr über.

Permanenter Stress im Alltag und eine unausgewogene Ernährungsweise können einen negativen Effekt auf die Gesundheit haben und zu gesundheitlichen Beschwerden wie Verdauungsproblemen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Allergien und Übergewicht führen. Um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, lohnt sich bereits eine einwöchige Auszeit zum Fasten, in der man sich ganz auf sich selbst konzentriert und dem Körper Zeit für Ruhe und Regeneration gibt.

Fasten – die richtige Methode macht's

Doch Fasten ist nicht gleich Fasten. Auch hier ist es wichtig die richtige Methode für sich selbst herauszufinden. Während die **FX.-Mayr-Kur** beispielsweise noch alte Brötchen und Milch erlaubt, muss bei der klassischen **Buchinger-Methode** gänzlich auf feste Nahrung verzichtet werden. Hier setzt man auf flüssige Nahrung. Bewährt hat sich auch das sanfte Fasten mit Gemüsesäften, die den Körper direkt mit Nähr- und Mineralstoffen versorgen. Wer Probleme hat auf Süßes zu verzichten, für den eignet sich eine **Fastenkur mit Früchten**.

Wer eisern durchhält, sieht bald Erfolge: denn nicht nur der Körper wird von innen gereinigt, sondern auch von überschüssigen Pfunden befreit. Zudem wird das Gewebe deutlich straffer und auch die Haut feiner. Besonders eine Kombination mit einer homöopathischen Behandlung wirkt sich sehr gut auf den Fastenerfolg aus.

Begleitetes Fasten für motivierte Fastenanfänger

Gerade für Fastenanfänger bietet es sich an, unter fachkundiger Anleitung zu fasten und im Rahmen eines angeleiteten Fastenseminars den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen und den Körper sanft zu entsäuern. Beispielsweise das Fastenzentrum



In ihrem Zentrum im Bayerischen Wald hilft Susanne Kirstein Fastenanfängern beim Durchhalten © Fastenzentrum Kirstein

Kirstein bietet im Bayerischen Wald ein einzigartiges Fastenkonzept an, das auch für Fasteneinsteiger geeignet ist. Dieses bindet die Homöopathie in die einwöchigen Fastenwochen ein, um den Fastenerfolg optimal zu unterstützen. Die Teilnehmer wählen als Fastenart entsprechend ihrer Konstitution und ihrem persönlichen Befinden zwischen Brühe- und Suppenfasten. Wichtiger Teil des Fastenkonzepts ist neben der homöopathischen Begleitung die tägliche Bewegung, die den Körper stärkt und die geistige Entspannung fördert. Daher finden täglich geführte und leichte Wanderungen im Naturschutzgebiet Bayerischer Wald statt, bei denen durch die reine Luft Stoffwechselreaktionen in Gang gesetzt und die Entsäuerung aktiv angekurbelt werden.

Quelle: Fastenzentrum Kirstein / Text: Christina Jung

0 Kommentare

Sortieren nach



Kommentar hinzufügen ...