

## **Fasten für Gesunde im Alltag**

### **Wer loslässt, hat die Hände frei**

#### **Fasten – Die Hintergründe**

Fasten wird definiert als der freiwillige und zeitlich definierte Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel.

Das Fasten ist ein wichtiger Bestandteil zahlreicher Kulturen und Religionen, dort wird es besonders eingesetzt, um sich dem Glauben zuzuwenden, die Spiritualität zu vertiefen. Noch heute sind Fastenzeiten in vielen Religionen gang und gäbe.

Die Tatsache, dass es auch im Jahreslauf Schwankungen im Nahrungsangebot gab, Zeiten der Fülle und Zeiten des Mangels, führte dazu, dass der Körper auf diese Schwankungen mit der Fähigkeit reagierte, Energiedepots zu bilden und diese je nach Bedarf abzubauen, wenn die Nahrungsaufnahme nur dürftig war oder sogar, wie in Notzeiten, ganz fehlte.

Während fasten bislang vor allem als Maßnahme zur Gewichtsabnahme, zur Reinigung und Entgiftung und zur „inneren“ Auszeit angesehen wurde, lenken neue Studienergebnisse den Blick auf das Fasten als Therapie. So weisen inzwischen eine Vielzahl von wissenschaftlichen Daten darauf hin, dass periodische Fastenzeiten die Gesundheit fördern und sogar als Therapie eingesetzt werden können.

Die günstigen Effekte des Fasten wirken sich dabei auf den Körperstoffwechsel, aber auch auf die Psyche und Nervensystem aus. Es kann eine ernstzunehmende Option bei schwer zu behandelnden Erkrankungen darstellen, z.B. chronischen Erkrankungen, bei Schmerzerkrankungen oder bei Herz-Kreislaufkrankungen.

**Es ist wichtig, noch einmal zu betonen, dass das vorrangige Ziel des therapeutischen Fastens nicht in der Gewichtsreduktion besteht, sondern in der durch das Fasten erzielten Umstimmung des Stoffwechsels und in der anschließenden Veränderung des Lebensstils.**

### **Allgemeine Umstimmung und Veränderung:**

Die stimmungsaufhellende Wirkung des Fastens ist nachgewiesen. Man spricht nach den ersten Tagen, in denen es noch zu Gereiztheit und depressiven Verstimmungen kommen kann, im weiteren Verlauf von einer „Fasteneuphorie“. Durch das Essen verändert sich das Schlafverhalten. Meist braucht man weniger Schlaf und ist doch ausgeschlafen.

Fasten verbessert die Fließeigenschaft des Blutes. Das bedeutet, dass Sauerstoff und Nährstoffe besser in die Körperzellen gelangen, was zu einer Steigerung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit führt.

Während des Fastens findet eine so genannte „vegetative Umstimmung“ des Körpers statt. Das vegetative Nervensystem stimmt sich von Spannung und Leistung ( Sympathikus ) zu Entspannung und Regeneration ( Parasympathikus ) um. Dieses ist zu Beginn messbar an einem Anstieg der Stresshormone ( Adrenalin, Noradrenalin, Cortison ) , die anschließend aber deutlich absinken. Sie bleiben dann auch erniedrigt, wenn es zu einer stressbehafteten Situation kommt.

### **Hildegard von Bingen Heilfasten:**

Vor allen Getreidearten schätzt Hildegard von Bingen besonders den Dinkel. Das Dinkelkorn enthält alle für den Organismus lebensnotwendige Basisstoffe wie Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Spurenelemente und Mineralien. Seine basische Wirkung unterstützt einen ausgewogenen Stoffwechsels, seine Kleie putzt die Darmzotten; so bewirkt Dinkel eine gute Verdauung und verbessert das Allgemeinbefinden sowie die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Diese Methode ist sehr schonend . Es ermöglicht auch älteren Menschen und die, die regelmäßig Arzneimittel einnehmen zu fasten . Es unterscheidet sich von der Methode nach O. Buchinger, bei der ausschließlich für eine begrenzte Zeit Flüssigkeit zu sich genommen wird.

Hierbei wird ebenfalls viel getrunken, wie Wasser, versch. Tees doch es werden auch Speisen wie Dinkelsuppe, Dinkelgrieß und Gemüsebrühe zu sich genommen. Es kommt nur selten zu einem Hungergefühl.

Für Hildegard ist Fasten jedoch mehr als nur eine Entschlackung und Entgiftung des Körpers: Es hat den höheren Sinn einer seelisch-geistigen Reinigung.

Lösen Sie sich vom Alltag, lassen Sie Terminkalender, Handy beiseite. Fasten bedeutet, sich auf den eigenen Rhythmus einzulassen und ins eigene Selbst einzutauchen.

**Ablauf einer Fastenwoche - Alternativ : SALUFAST - PROGRAMM**

- Viel Trinken, Wasser, Tee
- Morgens Dinkelflocken-Brei mit Apfel, warm
- Mittags Dinkelgrieß-Suppe , warm
- Abends Gemüsesuppe, warm
- Tägliche Einläufe mit warmen Wasser
- tägliche Trockenbürstungen vor der Dusche
- 1 x tgl. einen Nervenkeks und ein Schnapsglas Petersilien-Honig-Wein als „Schmankerl“
- Spezielle Gewürze wie Bertram, Galgant, Quendel, Ysop
- Leberwickel 1 x tgl.
- Energiezufuhr ca. 600 kcal./ Tag

**Für wen ist Fasten nicht geeignet?**

Für Kleinkinder, Heranwachsende, Schwangere und Menschen im höherem Alter ist das Fasten nicht geeignet.

Auch Patienten mit akuten Infektionskrankheiten, schweren Leber-Nieren-oder Herz-Kreislaufferkrankungen, Schilddrüsenüberfunktion, Krebs, Tuberkulose, Magen-und Zwölffingerdarmgeschwüren sowie insulinpflichtiger Diabetes mellitus ( Zuckerkrankheit ) ist vom Fasten abzuraten.

Vor dem Fasten ist ein umfangreicher Gesundheits- Fragebogen auszufüllen und bei bestehenden Vorerkrankungen die Zustimmung des Hausarztes einzuholen.

Im ANHANG finden Sie beides:

- Gesundheits- Fragebogen
- Anmeldemodalitäten

SALUFAST PROGRAMM

## Anmeldemodalitäten

Verbindliche Anmeldung zum Heilfasten ( bitte vollständig ausfüllen )

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon/Handy: \_\_\_\_\_ eMail: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Fastenwoche \_\_\_\_\_ vom: \_\_\_\_\_ bis: \_\_\_\_\_

**Seminarpreis : 79.00 € - Salufast Teilnehmer : 69.00 € (zuzügl. Salufast Packet )**

### Im Seminarpreis enthaltene Leistungen:

Die Betreuung durch mich ( B. Schwietzer, Heilpraktikerin und Fastenleiterin ) rund um die Uhr, ein Vortrag , ausgewählte Nahrungsergänzungen bzw. Ausleitungsmittel, Entspannungseinheiten. Diese Angebote finden über ZOOM statt.

Der Seminarpreis ist im Voraus per Überweisung zu zahlen ( Anzahlung und Restzahlung )

### Zahlungs-und Teilnahmebedingungen:

1. Rücksendung des Anmeldeformulars sowie des Gesundheitsfragebogens
2. Erhalt einer Anmeldebestätigung sowie der Rechnung für die Anzahlung ( 35,- € )
3. Erhalt eines Informationsbriefes sowie der Rechnung über Restbetrag

### **Rücktritt und Rückzahlung:**

Wenn die Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen nicht erreicht wird, kann das Seminar bis 10 Tage vor Beginn von mir abgesagt werden, die Kursgebühr wird dann vollständig zurückgezahlt.

Bis 4 Wochen vor Veranstaltungstermin ist ein kostenfreier Rücktritt ihrerseits möglich.

Bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn entspricht die Anzahlung der Stornierungspauschale ( 35,-€ )

Danach ist eine Rückerstattung von Seminargebühren nicht mehr möglich.

Ich behalte mir vor, bei Krankheit, besonderen Ereignissen , die bereits gezahlten Gebühren in eine Gutschrift mit der Möglichkeit an einer anderen Fastenwoche teilzunehmen, umzuwandeln.

*Fasten für Gesunde nach Hildegard von Bingen ALTERNATIV –*

*SALUFAST PROGRAMM*

Mit der Erklärung auf dem Gesundheitsfragebogens bestätigen Sie, dass Kontraindikationen nicht vorliegen. Im Zweifelsfall beraten Sie sich bitte mit Ihrem Hausarzt. Eine Haftung des Veranstalters ist ausgeschlossen.

Mit ihrer Unterschrift erkennen Sie die Zahlungs- und Teilnahmebedingungen an.

Datum und Unterschrift

## Gesundheits- Fragebogen

**Name:** \_\_\_\_\_ **Vorname:** \_\_\_\_\_ **Geburtsdatum:** \_\_\_\_\_

**Bitte zutreffendes unterstreichen und/oder benennen !**

Haben Sie schon einmal gefastet? Ja/Nein  
Wenn ja, gab es Besonderheiten ? Welche ?

Nehmen Sie regelmäßig vom Arzt verordnete Arzneimittel ein ? Ja/Nein  
Wenn ja, welche ?

### **Herzerkrankungen wie z.B.**

Herzinfarkt , Herzenge, Herzrhythmusstörungen,  
Atemnot beim Treppensteigen, Herzmuskelentzündung , ... Ja/Nein

### **Kreislauf- und Gefäßkrankungen**

Durchblutungsstörungen, zu hoher oder niedriger Blutdruck,  
Krampfadern, Thrombose,... Ja/Nein

### **Lungen- und Atemwegserkr.**

Asthma, COPD ( chronische Verengung d. Bronchien ) Ja/Nein

**Erkrankungen des Verdauungstraktes, Lebererkrankungen, Nieren- und Harnwegserkrankungen, Stoffwechselerkrankungen ( Zuckerkrankheit ), Schilddrüsenerkrankungen, Augenerkrankungen, Gicht ( Harnsäurespiegel hoch ? )** Ja/Nein

Wenn Ja, welche:

**Nervenleiden** ( Epilepsie, Lähmungen ,... ) Ja/Nein

**Gemütsleiden** ( Depressionen, Psychosen, Neurosen,... ) Ja/Nein

Wenn Ja, welche und wann:

**Erkrankungen des Skelettsystems** Ja/Nein

Wirbelsäulenerkrankungen, Gelenkerkrankungen,...

**Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten** Ja/Nein

Wenn Ja, welche:

Sonstige, hier nicht aufgeführte Erkrankungen und Besonderheiten:

Jeder Teilnehmer trägt während der Fastenwoche die volle Verantwortung für sich selbst. Der Veranstalter haftet nicht für eventuelle Erkrankungen, Schäden oder Verletzungen. Bei bestehenden Vorerkrankungen wird die Zustimmung des Hausarztes erbeten.

**Unterschrift des Teilnehmers:**

## **Termine in 2021:**

Die Treffen finden jeweils aufgrund der aktuellen Situation über ZOOM statt:

**1. Fastenwoche**

*Sa. 23.01.2021 bis Fr. 29.01.2021*

> Mi. 27.01.2021, 19.00 Uhr Infoabend als ZOOM Meeting

**2. Fastenwoche**

*Sa. 17.02.21 bis Fr. 05.02.2021*

> Mi. 14.02.2018, 19.00 Uhr Infoabend als ZOOM Meeting

*Fasten für Gesunde nach Hildegard von Bingen ALTERNATIV –*

*SALUFAST PROGRAMM*

## **Anmeldebestätigung**

Hiermit bestätige ich, B. Schwietzer , die Kursteilnahme an folgender Veranstaltung:

Fasten für Gesunde nach Hildegard von Bingen

### **Zahlung der Kursgebühr:**

Bitte überweisen Sie die Anzahlung in Höhe von : 35.00 € auf folgendes Konto:

DE62 4165 0001 0001 0007 44      bei der Sparkasse Lippstadt

Vielen Dank.



+

## **Informationsschreiben für die Fastenwoche**

### **Leichte Morgengymnastik**

Genussvolles Dehnen und Strecken noch im Bett, „ Rad fahren“ zur Anregung des Kreislaufs

### **Bürstenmassage/Trockenbürsten**

Evt. Noch im Bett durchführen, immer in Richtung Herz bürsten, an den Gelenken vorsichtig kreisen, Bauch und Brustbereich sanft massieren

### **Einlauf mit Irrigator in den After ( S: Video b. Youtube möglich )**

Der Darm wird in seiner natürlichen Entschlackungsfunktion optimal unterstützt. Dazu füllen Sie das Wassergefäß des Irrigators mit lauwarmen Wasser( meistens  $\frac{1}{2}$  - 1 l ). Nun in Hockstellung oder Vierfüßler Stand den Einfüllstutzen des Irrigators vorsichtig in den After einführen, den Hahn öffnen , damit das Wasser in den Enddarm einfließt. Den Schließmuskel zusammenkneifen um damit möglichst lange das Wasser im Darm zu belassen. Damit lassen sich Verklumpungen oder Verhärtungen lösen. Selbst wenn man garnichts ißt, erzeugen die Darmbakterien pro Tag etwa 50 g Abfall, der unbedingt ausgeschieden werden sollte, da sich darin die toxischen Abfallprodukte des Körpers befinden.

### **Duschen**

Das morgendliche Duschen als Ritual gestalten. Mit dem Wasser alles Belastende abfließen lassen. Basische Körperpflege bevorzugen. Wechselduschen.

### **Körperpflege/Mundpflege**

Den gesamten Körper mit Öl massieren; nach dem Duschen Wasser nur abstreifen, damit das Öl gut einziehen kann. Regelmäßige Mundpflege betreiben, da beim Fasten häufig Mundgeruch entsteht.

### **Bewegung:**

Ausreichend Bewegung am der frischen Luft, auf Atmung achten

### **Mittagsruhe und Leberwickel**

Gegen 13.00 Uhr ist es gut, die Leber in ihrer Funktion zu unterstützen, da sie in dieser Zeit am schwächsten arbeitet. Mindestens 1 Stunde Mittagsruhe, in der ein Leberwickel angelegt wird. ( Handtuch feucht machen, Wärmflasche auf Handtuch legen und auf den rechten Oberbauch platzieren , mit trockenem Handtuch und einer Decke gut einwickeln)

### **Gespräche, Vorträge, Freizeit**

Beim Fasten ist es gut, sich mit angenehmen Dingen zu beschäftigen und zu viel äußere Ablenkung zu vermeiden ( Fernsehen, Handy,... )

### **Allgemeines**

Beim Fasten sollten die Prinzipien der Ordnungstherapie beherzigt werden.

*SALUFAST PROGRAMM*

**Trinken:**

- Mindestens 2 Liter Flüssigkeit pro Tag – Wasser oder / Kräutertee, hauptsächlich Fencheltee, kein Schwarztee, aromatisierter Tee, kein Heiltee ( Blasen- Nierentee, Bronchialtee,... ) keine Filterbeutel
- Z.B. Ingwertee , Rosmarin und Weißdorn zur Kreislaufanregung
- Brennesseltee, Goldrute, Löwenzahn wirken anregend auf Nierentätigkeit
- Kümmel, Fenchel, Anistee wirken blähungstreibend
- Melissenblätter als Abendtee vor dem Zubettgehen

*Die Blüten oder Blätter sind mit kochendem Wasser zu übergießen und  
5- 10 Min. ziehen gelassen ( mit geschlossenem Deckel)*