

### **Liebe Fastenteilnehmerin, lieber Fastenteilnehmer,**

bald ist es soweit und du startest in deinen Fastenurlaub. Konntest du dich schon ein wenig darauf einstimmen? – oder bist du noch am Wirbeln, vielleicht musst du auch noch arbeiten oder dich um viele andere Dinge kümmern? Sicher, vor jedem Urlaub schon ein paar Tage frei zu haben und sich entspannt darauf vorbereiten zu können, ist leider nicht immer möglich. Aber gerade vor einem Vorhaben wie einer Fastenwoche kann eine gute Vorbereitung das Gelingen beeinflussen – vor allem, wenn du dich das erste Mal auf das Abenteuer fasten einlässt.

### **Vorbereitung auf das Fasten**

Für das Gelingen und für deinen individuellen Erfolg der Fastenwoche ist es wichtig, dass die Fastentage durch eine gute Vorbereitung entsprechend eingeleitet werden. Auf jeden Fall solltest du mindesten 3 - 4 Tage vorher schon etwas umstellen, das betrifft die Geschwindigkeit und die Hektik im Alltag als auch das Essen und Trinken.

Die Gründe für eine Fastenzeit sind vielfältig. Zu den Intentionen gehört oftmals dem Körper Aufmerksamkeit zu schenken, zu entgiften, zu sich selbst zu kommen und Ruhe und Entspannung zu finden. Die mentale Einstimmung auf deine Fastenwoche ist dabei genauso wichtig wie das Weglassen einiger Nahrungs- und Genussmittel. Gönn dir die Zeit für eine gute Vorbereitung und positive Einstimmung, indem du schon vor der Abfahrt beginnst, Hektik, Trubel und Stress schrittweise hinter dir zu lassen. Beginne, dir öfter kleine Pausen zu gönnen, esse bewusster und langsamer, gehe früher als gewohnt zu Bett und lasse dich weniger von Medien ablenken.

### **Reisevorbereitung**

Hui – bald geht es los und der Koffer ist noch leer? Natürlich packst du alles ein, was du auch sonst für den Urlaub brauchst – von der Zahnbürste bis zur bequemen Jeans, von Lieblingsshirts bis zur Wechseljacke. Am besten schreibst du dir vorher eine Packliste, die du nach und nach erstellen kannst, dann vergisst du auch nichts.

### **Packen für deinen Fastenurlaub**

Neben den Wanderungen und je nach ausgewähltem Programm stehen Sport-, Entspannung- und Bewegungseinheiten auf unserem Wochenplan. Dazu empfehle ich leichte, bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, eine wärmende Jacke und dicke Socken für die Entspannungsübung. Wenn du magst und mit dem eigenen Pkw anreist, kannst du auch deine eigene Yoga-Matte im Gepäck haben. Für die Wanderungen sind gutes

Schuhwerk und bequeme Wanderkleidung angesagt und – sicherheitshalber – eine Regenjacke, ein Regencap und/oder einen kleinen Schirm. Für Sauna, Wellness oder den Besuch der Bäder/Therme steht dir für die Dauer deines Aufenthaltes ein Bademantel zur Verfügung.

Beim Fasten kann es sein, dass du etwas mehr frierst als sonst. Denke also auch an einen dicken Pulli und (je nach Jahreszeit) Thermounterwäsche oder auch einen Jogging- und Schlafanzug und – ganz wichtig – eine Wärmflasche für kalte Füße und den Leberwickel. Für den Leberwickel packst du dir am besten auch ein kleines Gästehandtuch ein. Wenn du mit dem Leberwickel noch nicht vertraut bist, keine Sorge ich erkläre dir in unserer Woche alles dazu. Du hast neue Schuhe oder bist lange nicht mehr gewandert? Dann packe dir am besten auch ein Blasenpflaster ein. Ach ja, denke unbedingt auch an Taschentücher. Je nach Witterung ist es bestimmt nicht falsch, an Sonnencreme zu denken und an eine Lippenpflegecreme

### **Wohlfühl-Gegenstände**

In unserer Fastenwoche gibt es verschiedenste Teesorten zur Auswahl. Da du neben Wasser aber auch den ganzen Tag über viel Tee trinkst, bringe am besten für mehr Abwechslung deinen Lieblingstee mit. Packe auch eine Thermoskanne ein, um den Tee auf deinem Zimmer oder auf die Wanderung mitnehmen zu können. Für die Wanderungen benötigst du einen kleinen Rucksack. Zurück im Hotel und nach einer wärmenden Dusche ist ein Körperöl wohltuend. Denke auch an dein Tage- oder ein anderes Notizbuch, um Gedanken, Ideen und Erkenntnisse festhalten zu können. Vielleicht packst du dir aber auch das Buch ein, welches du schon lange mal lesen wolltest.

In der Regel gehören regelmäßige Einläufe zur Fastenkur. Solltest du bereit über ein Einlaufgerät verfügen dann bringe dieses mit. Falls nicht, besorge dir in der Apotheke einen Reiseirrigator mit Darmrohr. Meine Empfehlung ist ein Reiseirrigator-Set von **OROS PZN 2349037**.

### **Essen, Trinken & Genussmittel**

Notwendig ist es, den Konsum von Kaffee und anderen Genussmitteln in den Tagen vor der Fastenzeit bereits einzuschränken. Verabschiede oder reduziere Kaffee, schwarzen Tee, Zigaretten, Alkohol, Schokolade, Pralinen, Gummibärchen, Milchprodukte, Eier, Fleisch und Wurst. Weiterhin empfehle ich dir, einen oder mehrere Obst-, Salat- oder Gemüsetage einzulegen, sowie auf schwer verdauliche Lebensmittel zu verzichten. Falls du Raucher/in bist, versuche nach und nach weniger zu rauchen.



Gesundheitsmanagement · Gesundheitsreisen · Seminare

### **Vorschlag für einen Entlastungstag**

Frühstück: Hirsebrei mit Fruchtmus, Knäckebrot mit Aufstrich oder einen reinen Obstteller

Mittagessen: Kartoffel oder Reis mit Gemüse oder Salatteller

Abendessen: Gemüsesuppe oder ein schöner Gemüseteller mit gedünstetem Gemüse

Du kannst dir aber auch einen reinen Obst-, Reis, Kartoffel- oder einen Rohkosttag machen.

Vor dem Fasten und am Anreisetag bitte viel Trinken, mindestens 2,5 - 3 L Wasser oder Kräutertee über den Tag verteilt. Bitte am Morgen des Anreisetages (bis 9 Uhr) noch eine Kleinigkeit essen, das könnte z.B. eine kleine Schale mit Obst oder etwas gekochter Reis mit Fruchtmus sein. Bitte fange nur dann bereits zu fasten an, wenn du dazu ausreichend Erfahrung und die nötige Ruhe hast! Dazu gehören eine gute Darmentleerung und auch die psychische Einstellung auf Veränderung. **Wer bereits gefastet hat weiß, dass Fasten nicht bedeutet „nur einfach mit dem Essen aufzuhören“!**

### **Anreise und Ablauf am Anreisetag**

Die Anreise kann ab 13.00 Uhr erfolgen. Das erste Treffen mit einer Vorstellungsrunde der Teilnehmer/-innen ist für 14.00 Uhr vorgesehen. Gegen 14.30 Uhr brechen wir zu einer kleinen Wanderung auf. Die Rückkehr ist gegen 16 Uhr geplant. Anschließend findet das "Glaubern" statt. Je nach Belegung des Hotels kann es sein, dass um 13 Uhr noch nicht alle Zimmer bezugsbereit sind. Vielleicht hast du deine Wanderschuhe in einem kleinen Beutel bereit, mehr wird für die erste, kurze Wanderung nicht benötigt.

### **Fastenleitung**

Corinna Bucher, c.bucher@gesundblick.de, Mobil: +49 172 - 439 8888

## Checkliste - Abhaken und einpacken

- Gute Outdoor- bzw. Wanderbekleidung
- Regenjacke/ Regencape/ Regenhose
- Dicke Socken
- Wanderschuhe mit gutem Profil und Wasserdicht
- Kleiner Rucksack
- Sitzunterlage zum Rasten
- Körperöl (z.B. Massageöle von Wileda)
- Trockenbürste mit Naturborsten (Trockenbürstenmassage)
- Irrigator oder Reiseirrigator für Einläufe
- Gymnastik- oder Trainingsanzug
- Sonnenschutz, Lippenpflege
- Stirnband oder Mütze
- Wärmflasche und kleines Gästehandtuch für den Leberwickel
- Turnschuhe
- Bequeme Hauskleidung
- Badebekleidung und Badeschuhe
- Thermoskanne, Trinkflasche, Trinkbecher
- Notizheft
- gute Laune und Lust auf neue Erfahrungen

**Eigene Notizen:**